

pax

utgiven av Svenska kyrkan i Huddinge #2 2016

TEMA
EXISTENTIELL
HÄLSA



*Rebecca fann
inre styrka genom
det svåra*

*Forskning visar
att det är viktigt
med bra själslig hälsa*

*S:t Botvids
begravningsplats
får ny byggnad*

***Rusta dig för det tuffa i livet
- träna din existentiella hälsa***

Ansvarig utgivare:

Kyrkoherde Torbjörn Strand
tel. 08-588 697 22
torbjorn.strand@svenskakyrkan.se

Redaktör:

Maria Milén
tel. 08-588 697 83
maria.milen@svenskakyrkan.se

Redaktion:

Torbjörn Strand, Maria Milén,
Anita Jonsson

Tryckeri:

Ineko

Fotograf:

Elliot Elliot

Grafisk design:

Lind Lewin kommunikation
och Maria Milén

Huddinge pastorat:

Flemingsbergs församling
Huddinge församling
Sankt Mikael's församling
Trångsund Skogås församling

Kontakt:

Växel: 08-588 697 00
www.svenskakyrkan.se/huddinge

Enskilt samtal

Att tala med en präst eller diakon är gratis.
Ta kontakt med våra präster och diakoner om du vill samtala om livets frågor, stora som små.

**Ring växeln 08-588 697 00
så kopplar vi dig vidare.**



FOTO: TIM FORS

Träning för själen är bra för hälsan

Känner du att ditt liv har ett syfte? Hur möter du svårigheter i livet? Kan du känna hopp när det är som mörkast? Känner du att ditt liv är en del av en större helhet? Ja, dessa frågor menar forskaren och prästen Cecilia Melder att vi bör prata mycket mera om med varandra. Världshälsoorganisationen WHO har som mål att vi även ska ha en god existentiell hälsa. För om vi har en god existentiell hälsa kan vi också lättare klara av när livet blir svårt. Om vi ger tid till reflektioner kring ämnen som berör livets mening, vad som gör att vi känner framtidshopp, hur vi kan skapa inre frid och vad som får oss att känna förundran blir det som en träning för själen. Likaväl som att gå på gymmet eller ta en löprunda, bör vi lägga ner tid på vår inre hälsa. Detta tog Cecilia fasta på i sitt arbete och började utveckla metoder för hur vi kan göra. Hon menar att detta inte bara ska vara förunnat dem som har en religiös tro, utan alla bör göra det för att må bra. Känslan av att vara en del av något större kan handla om att vara engagerad politiskt, för miljön, vara med i scouterna eller vad vi nu finner är viktigt.

Mycket av den ohälsa som finns idag med depressioner, uppgivenhet och smärttillstånd kommer av att vi inte har en god existentiell hälsa anser Cecilia Melder. Den spelar även en viktig roll om vi blir sjuka. Att få en svår sjukdom innebär en stor livskris.

Inte bara för den som blir sjuk, utan också för dem som finns runt omkring. Rebecca Tylestam som fick cancer när hon endast var sex år berättar i en intervju om hur det påverkat henne. För henne innebar sjukdomen att intresset för existentiella frågor väcktes. När hon konfirmerades fann hon en plats där hon kunde få prata om dessa frågor när hon behövde det som mest.

Ja, för vad händer med oss när livet går sönder? Vad håller oss uppe i en sådan situation? Varifrån kommer kraften som gör att vi klara av det? För livet går sönder någon gång för oss alla, i olika grad. Själv har jag alltid haft en känsla av det finns en högre kraft eller Gud, vad man nu vill kalla det. Något större som finns där för mig. En positiv livskraft som bara fanns hos mig redan som barn. Men det har funnits tillfällen i livet när det bara har känts tomt och jag har tappat tron på en högre kraft. Det har varit en jättejobbig känsla. Då har jag insett hur viktigt det är med de existentiella livsfrågorna. Hur är det att inte ha en tro? Vad händer om man tappar hoppet? Har livet någon mening? Det som är hoppingivande är att det går att träna upp sin existentiella hälsa. God inre hälsa kommer inte av sig själv. Jag har insett att jag behöver börja jobba på min. Hur gör du?

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

Åtta grundstenar för existentiell hälsa

1. **ANDLIG KONTAKT:** kontakt med något större som hjälper en att uppleva trygghet och tillförsikt.
2. **MENING OCH SYFTE MED LIVET:** att det finns ett speciellt syfte med att just jag lever.
3. **UPPLEVELSE AV FÖRUNDRAN ÖVER TILLVARON:** att man kan känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning, till exempel naturen, konst och musik.
4. **HELHET:** att tankar, känslor, handlingar, kropp, psyke och det andliga är en enhet.
5. **ANDLIG STYRKA:** att hitta sätt att komma igenom det som är svårt och känna glädje i livet.
6. **HARMONI OCH INRE FRID:** att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn.
7. **HOPPFULLHET OCH OPTIMISM:** att ha en framtidstro även när livet är svårt.
8. **EN PERSONLIG TRO:** (behöver ej vara av religiös art) som ger en styrka i vardagen och hjälper en att njuta av livet.

FOTO: ELLIOT ELLIOT



Det svåra har skapat glädje till

Livet

”Jag får ofta höra att jag verkar så glad och positiv och det stämmer nog. Jag om någon har väl något att vara glad över, säger Rebecca Tylestam som överlevt barncancer.”

NÄR JAG TRÄFFAR Rebecca Tylestam har hon precis kommit tillbaka från Sälen, där hon jobbat som skidlärare. Rebecca är uppvuxen i Huddinge och bor just nu hos sina föräldrar. Hon ger ett väldigt positivt och säkert intryck. Hon bär på en inre styrka som är ovanlig för någon i hennes ålder.

– I dag är det mycket fokus på hur man ser ut och som ung är det lätt att man lyssnar mer på vad andra tycker än på sig själv. Jag vågar lita och tro på mig själv och det beror mycket på det jag har varit med om, berättar Rebecca.

När Rebecca närmade sig sex-årsåldern blev hon plötsligt väldigt trött, fick ont i benen och orkade knappt gå. Hon kände själv att något var fel. Föräldrarna kände inte igen sin dotter som alltid varit ett väldigt aktivt barn. En dag åkte de in med Rebecca till akuten på Huddinge sjukhus.

– Där tog de blodprover och berättade att de misstänkte att jag hade leukemi. Samma kväll skickades jag vidare till Astrid Lindgrens barnsjukhus och blev inlagd för första gången. Sedan

tog det bara några dagar innan jag fick veta att det var akut lymfatisk leukemi.

Efter det följde två år med cellgifter, massor med mediciner och benmärgsprov. Vid varje cellgiftsbehandling fick Rebecca ligga inlagd minst några dagar, ibland längre. Cellgifterna sätter ner immunförsvaret och gör en oerhört infektiöskänslig. Det blir också väldigt farligt att få en infektion och det innebär att Rebecca inte kunde leva som vanligt mellan behandlingarna. För ett barn är det svårt att inte kunna göra sådant som de andra kompisarna får göra.

– Min familj försökte göra så att livet var någorlunda normalt. När jag fick reda på att jag var sjuk frågade jag mamma om jag skulle dö. Det var väldigt tufft för dem att behöva svara på den frågan.

Rebeccas föräldrars inställning var hela tiden att allt kommer att gå bra.

– Rädslan är stark när man får cancer. Det är svårt att få något grepp om sjukdomen, den går inte att styra över, det spelar ingen roll hur stark och pig

du är fysiskt eller psykiskt. Man vet inte hur kroppen reagerar på sjukdomen eller behandlingen. Det går inte att säga från början att allt kommer att bli bra.

Med facit i hand så vet vi att det gick bra för Rebecca. Efter två år blev hon friskförklarad. Fyra år efter diagnosen slapp hon att gå på kontroller varje månad och den femte maj år 2015 var hon på sin sista kontroll.

– En dag när jag var i tolvårsåldern sa en av mina kompisar som varit med mig under den här perioden att: ”Du är ju världens coolaste. Du har ju varit sjuk och nu är du frisk”. Då började jag känna att jag är stark, att jag faktiskt har klarat det här.

– Det var först i den åldern som jag förstod vad det innebär att ha leukemi. Det är inte en lätt sjukdom att besegra och alla klarar det inte. Det är tre av fyra som överlever barncancer idag.

Musklerna tynade bort under sjukdomen och Rebeccas självbild blev att hon var svag. När hon sedan kom i tonåren tog hon igen det och började rida, simma, dansa och åka skidor. Nuförtiden är det oftast hon som är den som är starkast.

– Det har inte handlat om att bevisa för andra att jag är stark, utan det har varit för min egen skull. Ett bevis på att jag har klarat det här. Jag tror inte jag hade haft det självförtroende jag har i dag om jag inte gått igenom detta.

Har man överlevt något sådant här, kan man klara vad som helst känner jag. Det har gett mig en inre självtillit.

Rebecca brukar inte prata om att hon känner så här, men faktum är att hennes upplevelser har gett henne styrka och mod.

– Jag vet att allt kommer att lösa sig. Det är aldrig kört. Den tryggheten är skön att ha med sig. Jag får ofta höra att jag verkar så glad och positiv och det stämmer nog. Jag om någon har väl något att vara glad över.

När Rebecca var fjorton år kom hon i kontakt med Svenska kyrkan genom att åka på konfirmationsläger. Där fick hon utlopp för sitt behov att reflektera och fundera på vad som är meningen med livet.

– När jag kom i kontakt med kyrkan vid konfirmationen klickade det. Där fick jag frågan vad tycker *du* är meningen med livet. Jag tyckte att det var världens grej att få prata om sådant. Vad coolt, här vill jag vara kände jag.

I dag handlar konfirmation mycket om att ungdomar själva får utforska sin tro. Genom samtalen har Rebecca utvecklat en stark tro på att det finns något större, som hon kallar Gud.

– Jag tror att just jag är skapad till den jag är. Det finns en mening med det. Jag är här av en anledning, så länge den anledningen finns är jag kvar.

Rebecca fortsatte sedan som ungdomsledare i tre år på konfirmationslägret i Ottsjö. När hon fyllde arton år började hon jobba som fritidsledare på samma läger och gör det fortfarande varje sommar.

– För mig har tron inneburit att när jag inte riktigt tror på mig själv så vet jag att någon annan gör det. När jag känner att nu orkar jag inte, nu behöver jag hjälp att orka, då kan jag be om det. Kyrkan har gett mig ett förhållningssätt till livet och det ger tillsammans med mina erfarenheter en bra grund att stå på. ●



Träna upp din existentiella hälsa

”Min forskning visar att har vi en grundläggande god existentiell hälsa kan vi i högre grad härbärgera svårigheter och sjukdomar som uppkommer i livet, berättar Cecilia Melder”

Existentiell hälsa är en annan typ av hälsa som man uppmärksammat inom forskningen de senaste tio åren i Sverige. Det handlar om inre hälsa som livsmening, förundran, hopp inför framtiden, känslan av helhet, en personlig tro och så vidare. Man har upptäckt att den existentiella hälsan går att mäta och att den i allra högsta grad påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan, berättar Cecilia Melder forskare, präst och lärare.

Innan Cecilia blev präst arbetade hon inom sjukvården. Där mötte hon människor som hade exakt samma diagnos, men som tacklade sin svåra sjukdom på helt olika sätt. Hon upptäckte att de som hade en tro på något större än sig själva ofta hade lättare att förhålla sig till sin svåra situation, medan andra kunde gå ner sig totalt. När hon sedan började arbeta som präst upptäckte hon att människor som kom till kyrkan och som befann sig i riktigt svåra livssituationer faktiskt blev hjälpta när de fick möjlighet att sätta ord på sina tankar och känslor rörande livet och dess mening. De fick livsmodet tillbaka och några började söka jobb igen.

– Det blev den andra pusselbiten som fick mig på spåren att börja forska i ämnet. Mitt syfte med forskningen är att gynna praktiken, att hitta hälsofrämjande metoder och modeller som kan utveckla vår existentiella hälsa, med forskningens teori som grund. Min forskning visar att har vi en grundläggande god existentiell hälsa kan vi i högre grad härbärgera svårigheter och sjukdomar som uppkommer i livet,

berättar Cecilia.

Cecilia har använt sig av WHO:s, Världshälsoorganisationens, åtta aspekter av existentiell hälsa. Utifrån deras frågedimensioner arbetar hon på att utveckla verktyg som ska främja den existentiella hälsan. Hon vill inte bara mäta människors hälsa, hon vill också vara med och utveckla den. Hon tror att om vi bara kan stärka den existentiella hälsan, så kan vi stärka den självupplevda hälsan i en vidare bemärkelse. Och att det kan vara en väg ur den psykiska ohälsa vi i ser i dag.

– Allt fler barn och unga mår dåligt och mycket beror på att det inte finns utrymme och plats för att samtala omkring livsfrågorna. Det finns en handfallenhet i skola, vård och omsorg hur vi ska hantera de här frågorna. Här finns mycket att göra och många goda krafter från kyrkor och den ideella sektorn skulle kunna bidra till att stärka den inre hälsan som inte nödvändigtvis har med religion att göra. Det kan lika gärna handla om politisk övertygelse eller liknande.

Tillsammans med Lena Bergqvist, verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland, har Cecilia utvecklat samtalskort som kan användas i olika typer av grupper och sammanhang. Samtalskortet är inriktade på frågor som rör tanke, känsla och handling och utgår från de åtta olika aspekterna för inre hälsa. Även gifta par har använt sig av korten för att få ett större djup i sina liv. Av de åtta grunddimensionerna är det förundran och hopp som är Cecilias favoriter.

– Jag tycker om när livet överraskar och när wowkänslan bubblar fram. Det

kan hända i de mest vardagliga situationer. När jag lyssnar på musik, ser något vackert eller bara överraskas av någons klädval eller sätt att tänka. Det är så lätt att man jäktar förbi både människor och natur bara för man tror att man måste vidare. Förmågan att förundras går att träna upp och för mig är de åtta dimensionerna ett raster som jag lägger över mitt liv. Frågorna hjälper mig att sätta ord på mina känslor och tankar.

Att se människan som helhet är nyckeln till läkedom och hälsa för kropp, själ och ande enligt Cecilias forskning och erfarenhet. Hon menar att livsfrågorna per automatik dyker upp när kropp och själ mår dåligt och att de måste ges utrymme. Frågorna vi ställer oss kan i sig vara vägen för ett tillfrisknande eller åtminstone vägen till en större självupplevd hälsa.

– Helhetsperspektivet är viktigt. Vi är hela människor och måste behandlas som de hela människor vi är. Har jag ont i en axel så påverkas jag både fysiskt, psykiskt och i hela min existens. Kanske kommer frågor upp som: Vad är syftet och meningen med mitt liv när jag inte längre kan arbeta? Då behöver vi vara beredda och inte bara behandla axeln, vilket självklart också är viktigt, avslutar Cecilia. ●

FÖRELÄSNING

Cecilia Melder föreläser i Klockargården i Huddinge 14/9 kl. 19.00, se s. 9 för mer info.

SAMTALSKORT

Samtalskortet hjälper människor i alla åldrar att reflektera kring frågor som rör existentiell hälsa. Beställ hos: Studieförbundet Vuxenskolan i Västerås, växel: 021-12 80 85.



Sjukhuskyrkan finns där vid kris, sorg och glädje

text: Anita Jonsson foto: Elliot Elliot

Ända sedan Huddinge sjukhus byggdes 1968 har Sjukhuskyrkan funnits där för att utöva själavård, hålla gudstjänst och erbjuda riter. I hälso- och sjukvårdslagen står det att människan ska ha rätt att få utöva sin religion även när hon är sjuk, därför arbetar Sjukhuskyrkan ekumeniskt. I arbetslaget ingår en sjukhuspastor och en ortodox präst. Sjukhuskyrkan har även till uppgift att förmedla kontakter med företrädare för andra religioner.

– Meditationsrummet på Huddinge sjukhus är öppet för alla religioner, men Sjukhuskyrkan tar hand om det. När vi håller gudstjänst bär vi in altaret, korset och ljusen och när gudstjänsten är slut bär vi ut de kristna symbolerna. När någon med muslimsk tro vill be tar de med sig sin matta och vänder sig mot Mekka. Rummet är inrett neutralt och avskalat och har till uppgift att ge rum för alla trosinriktningar, berättar Anna Elina.

Anna Elina är utbildad sjuksköterska och präst och har jobbat inom Sjukhuskyrkan i 14 år, men på Huddinge sjukhus har hon arbetat i drygt ett år. Hon känner vårdens väl och ser det som ett plus i mötet med patienter och personal.

– Vårt arbete varierar vecka från vecka. Just nu är jag inne i en period med många enskilda samtal. Det kan

”Hos oss får patienter, personal och närstående tid för reflektion. Vi har tid att lyssna, vi för inga journaler och vi har tystnadsplikt, säger Anna Elina Rönnbäck, sjukhuspräst på Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge.”

vara personal som behöver prata om sin arbets- och livssituation eller patienter som behöver ventileras sin oro. Samtalen kan vara så olika och nästan alltid handlar de om livet före döden, det som är här och nu. Vi har tid att lyssna, det är en våra viktigaste uppgifter, att ge rum för samtalet.

I arbetet som sjukhuspräst ingår beredskap och det kan innebära allt från att besöka en sjukhusbädd till en kaotisk situation på akuten.

– Jag blev kallad till akuten för att finnas till hands för en stor grupp närstående som var oroliga och ledsna. Bara att jag fanns där som präst lugnade hela situationen och personalen var mycket tacksam att jag tog mig tiden att finnas där för de närstående, berättar hon.

Ibland händer det som är alla föräldrars mardröm, att barnet dör under graviditeten eller i samband med förlossningen. Då kallar ibland personalen på dem för att delta i avskedsceremonin.

– Det har hänt otroligt mycket på 20 år när det gäller att ta hand om

föräldrar som förlorat ett barn. Barnmorskorna är så duktiga! Vi delar gärna avskedsceremonin med föräldrarna och vi följer gärna upp med samtal efteråt. Det är sådana händelser vi är till för.

Hur tar då Sjukhuskyrkans personal hand om sig själva? De som varje dag får ta del av så mycket kroppslig och existensiell smärta.

– Först och främst är vi utbildade för det här, sedan arbetar vi som ett team och hjälper varandra om vi inte är på topp. Varje morgon samlas vi till morgonbön och samtal. Vi går på handledning både som team och enskilt. Så vi pratar mycket, ventilerar och reflekterar över allt vi är med om och går och bär på. Men för att inte glömma bort kroppen använder jag mig av yoga för att känna helhet. Jag håller också i yinyogapass för personalen i Meditationsrummet. Kropp och själ hör ihop. Mår vi dåligt i kroppen, lider själen och tvärtom. Det fysiska rörelsen, den konkreta handlingen i riten eller ceremonin ger rum för det vi inte alltid har ord för, avslutar Anna Elina. •

Diakonins månad

Diakonins månad i september är ett ekumeniskt samarbete mellan kyrkor och organisationer. 2016 är det fokus på ungas psykiska ohälsa. Under månaden hålls två föreläsningar som handlar om psykisk hälsa.



Tema: Ungas psykiska hälsa.

Barn och unga har rätt att må bra, barn ska i möjligaste mån stödjas enligt FN:s Barnkonvention. Tyvärr ser vi i Sverige en ökad psykisk och social ohälsa i flera olika grupper, däribland hos unga. Forskningen visar att den existentiella dimensionen är avgörande för hur barn och unga, liksom vuxna mår.

Föreläsning med Cecilia Melder

som är Teol. Dr. i religionspsykologi med inriktning existentiell folkhälsa och arbetar som universitetslektor vid Uppsala universitet och THS.

Tid: Onsdag 14 september klockan 19.00 i Klockargården, +Huddinge kyrka

Tema: Livsglädje

En föreläsning om livsglädje som baseras på positiv psykologi. Du kommer att få med dig konkreta tips hur du kan höja din livskvalitet och lyckonivå. Föreläsare är Satu Bermell, samtals-terapeut inom KBT, diplomerad massageterapeut och kinesiolog.

Föreläsningen är ett samarbete med Huddinge kommuns anhängstöd.

Tid: Måndag 5 september klockan 14.00-16.00 i Mariakyrkan i Skogås (föreläsningen är på svenska)

Onsdag 7 september klockan 14.00 i Flemingsbergs kyrka. (föreläsningen är på finska)



*Isac Afere, 7 år
Huddinge*

– Jag tror att det finns en Gud, jag vet inte exakt vad den gör, men det är en person, gammal eller ung.

Isac vet inte mer än så säger han, men han vet vad som gör honom glad.

– Gröna Lund är roligt för där kan man åka karuseller som Lilla fritt fall och äta sockervadd. Något annat som gör mig glad är att krama mitt gosedjur. Det är en flodhäst vilket är mitt favoritdjur. Mamma och pappa gör mig också glad.

Gosedjuret och mamma är också något som Isac tycker är bra när han blir rädd eller det känns jobbigt. Att krama dem gör att man blir lugn, säger han. Finns det då någon mening med livet?

– Ja, meningen med livet är att ha kul.

Isac vet också vad han vill jobba som när han blir stor.

– Jag ska bli pilot, då får man flyga, sitta ner och vara uppe hur länge man vill. Jag är inte flygrädd och har flugit mycket.

– Gud är min trygghet vare sig jag är medveten om det eller inte. Men när vardagsstressen tar över och jag inte tar mig tid för reflektion kan Gud kännas frånvarande, säger Jimmy Tåli.

Jimmy växte upp i ett sekulariserat och ateistiskt hem där en tro på Gud inte stod högt i kurs. Men med sin mor kunde han prata. Deras samtal och relation öppnade upp för de existentiella livsfrågorna och den andliga dimensionen i tillvaron. I dag pluggar han teologi och är gudstjänstvärd i Flemingsbergs kyrka.

– Det har varit en lång resa för mig att våga tro på kallelsen att bli präst. Jag har betett mig som Jona i Gamla testamentet, han som hamnade i valfiskens buk. Jag har gått åt ett annat håll och tänkt, inte kan väl jag. Men mycket tack vare gemenskapen i kyrkan har jag hittat ett språk för min tro, min vanda och mina frågor, berättar Jimmy.

En av de åtta grundstenarna för existentiell hälsa handlar om förmågan att känna förundran. För Jimmy är det



*Jimmy Tåli, 32 år
Flemingsberg*

en nåd de gånger han får uppleva det.

– Jag tänker att i varje människa eller blomma jag möter finns ett Jesus-ansikte, som KG Hammar uttrycker det. Förundran är en gåva som inte har med prestation att göra. Den bara bubblar fram inom en. Jag tror det handlar om att vara öppen och ge plats för det heliga, avslutar Jimmy.



*Bertil Bjur, 88 år
Masmo*

Det som ger Bertil trygghet och glädje i livet är vänner. Han lever ensam sedan fyra år och har fått ett nytt liv genom seniorverksamheten som kommunen ordnar.

– Jag går på seniorträffar, dans, speeddating och herrträffar i kommunens regi. Jag har tack vare det så många underbara människor runt mig nu när jag blivit äldre.

Bertils allra största glädje är dans. Han har dansat mycket genom åren och har kommit igång igen nu. En av ledarna på träffarna är danspedagog och de brukar ta en sväng ihop.

– Jag har också älskat mitt jobb som signalingenjör och var med om att bygga upp Stockholms tunnelbana under fyrtio år. När livet varit svårt har det varit till hjälp att ha ett roligt arbete. Det har känts meningsfullt. Jag har haft ett bra liv och är väldigt nöjd med alla trevliga arbetskamrater som jag haft. Vi träffas fortfarande en gång per år.

Han har inte trott på någon Gud eller högre kraft.

– Samvetet är min Gud, det känns i hjärtat vad som är rätt och fel. Eftersom jag kommit hit tror jag att mitt liv har ett syfte.

Ann-Louise Bergquist som är ansvarig för äldreverksamheten i Huddinge kommun betyder mycket för Bertil. Hon har väckt Bertil till liv igen, efter att hans livskamrat gick bort.

– Hon är så engagerad och sprudlar av intelligens och glädje. Tack vare henne har jag så fina nya vänner runt mig.



text och foto: Helena Svensson

”Viktigt att få fokusera på det andliga”

Tid tillsammans med familjen och tid för existentiella frågor. Familjeträffen i Mariakyrkan i Skogås förenar bägge. Och fixar samtidigt tisdagskvällens middag. Hela familjen ser fram emot träffarna, säger en av deltagarna.

DET ÄR TISDAGSKVÄLL i Mariakyrkan i Skogås. Prästen Minna Maksimov och fritidsledarna Margareta Johansson och Åsa Peleback lägger sista handen vid dukningen av ett långbord. Servetter och tända ljus – vardagslyx för några familjer som i kväll får sätta sig vid dukat bord.

Familjerna strömmar in, stämningen runt bordet är familjär och välkomnande. Efter maten går barnen till sin samling där de tillsammans med fritidsledarna får pyssla samtidigt som de pratar om dagens tema. Temat berör alltid en tro- eller livsfråga.

De vuxna samlas i Mariakyrkans café för att prata om samma tema, just i dag handlar det om den helige Ande och dess kraft. Prästen Minna Maksimov inleder med en dikt. Samtalet är raskt igång. Många människor har en uppenbar längtan efter att få prata om det som berör vårt innersta.

– Jag har inte tänkt så mycket på den helige Ande tidigare, jag har sett Fadern, Sonen och den helige Ande

som tre separata delar. Och Fadern och Sonen är ju mer konkreta, säger någon.

– För mig hänger alla tre ihop, säger en annan. Vi ser inte vinden men vi ser hur vinden rör på bladen och på samma sätt kan vi känna Andens kraft.

Minna frågar om någon känt sig uppfylld av den helige Ande och berättar om en gång hon själv upplevt det, i samband med att hon sjöng i en gudstjänst. En kvinna säger att hon också känt det och att hon tror mycket handlar om att våga öppna och rena hjärtat och inse att det finns en kraft utanför en själv.

När samtalet börjar närma sig sitt slut kommer barnen och stolt visar upp vindsnurror de gjort under sin samling. Därefter är det gemensam andakt och avslutning i kyrkorummet.

– Samtalet är allra roligast, att få tänka och känna kring en existentiell fråga tillsammans. Det känns skönt och viktigt att få fokusera på det andliga inre livet, säger Gunilla Carlgren, en av deltagarna.

Hon säger också att det är roligt att få göra detta som en familj, med mat och avslutande andakt tillsammans.

– Hela familjen ser fram emot detta, säger hon.

Christer, en annan deltagare, tycker att träffarna brukar ha bra teman och att deltagarna får konkreta ingångar i frågorna.

– Det är skönt att få ett religiöst djup och vägledning av en präst, utan att det blir för pretentiöst. Jag gillar de teologiska funderingarna och att få ta del av prästens kunskaper. Det är sällan man får möjlighet till ett individuellt möte på detta sätt, säger han.

Harriets familj deltar också i träffarna. Hon säger att de inte har ett så stort nätverk i närområdet så kyrkan blir som ett extra hem. ●

VILL DU VARA MED PÅ FAMILJETRÄFFEN? Mejla: margareta.j.johansson@svenskakyrkan.se eller ring 08-588 699 14.



Ideellt engagemang – vill du hjälpa till?

Det finns många olika uppgifter för dej som vill bidra ideellt med din tid, kunskap och dina intressen. Du kan bidra på det sätt som passar din livssituation och uppgifterna kan förändras över tid. Det spelar ingen roll hur mycket eller lite du kan vara engagerad. Kanske kan du avvara två timmar per termin eller en halv dag i veckan. Ditt engagemang och vilja att vara med och påverka församlingen är viktigt och varje insats är värdefull. Du behövs!

VILL DU ENGAGERA DIG IDEELLT? KONTAKTA:

Eva Ajaxén,
ideell samordnare i pastoratet
08-588 697 98.

David Forssander,
ideell samordnare i Flemingsberg
08-588 698 41.

www.volontarbyran.org

MIN PLATS!



”Jag tycker om stjärnhimlen i Flemingsberg där jag bor” TIM FORS

HAR DU OCKSÅ EN SPECIELL PLATS I HUDDINGE KOMMUN?

Skicka oss en bra bild på en gömd eller känd favorit som just du vill lyfta här i Huddinge pastorat/kommun. Det kan vara allt från vackra vyer till fina cykelvägar, roliga skyltar eller bra hängställen för fika. Mejla din bild till Maria Milén, maria.milen@svenskakyrkan.se. Glöm inte att skriva ditt namn!

S:t Botvidsgården



Den gamla severingsbyggnaden brann upp i juli 2011. Under 2016 uppför vi en ny byggnad som är större än den gamla för att fylla behovet av en lokal för minnesstund efter förrättningar i kapellen på S:t Botvids begravningsplats. Byggnaden är på ca 550 kvm och kommer att ha plats för 150 gäster, lika många som ryms i S:t Botvids stora kapell. Utrymmet kan delas i tre delar med vikhägar för att flera sällskap ska få plats samtidigt. En del av byggnaden har glasfönster för att få in ljus, ge rymdkänsla och knyta an till naturen utanför. Den uppförs i trä och är certifierad med miljösilver, vilket är en miljöcertifiering för nybyggnationer och kommer att värmas av spillvärme från krematorieverksamheten. Namnet på begravningsplatsen och kapellen kommer från helgonet S:t Botvid som är Södermanlands skyddshelgon. Den nya serveringsbyggnaden får därför namnet S:t Botvidsgården. S:t Botvidsgården beräknas vara klar till allhelgona 2016.

text: Åsa Dysholm foto: Tim Fors

”Vi behöver vara fler bra vuxna”

I kyrkan hittade Åsa Dysholm en plats där hon som tonåring kände sig sedd och fick hopp om framtiden. Nu vill hon ge tillbaka det hon fått.

NÄR JAG VAR 14 ÅR var det dags för mig att konfirmeras. Alternativet att inte konfirmeras fanns inte, då hade min farmor dött på fläcken. I skolan kämpade jag med min dyslexi och umgicks med andra som inte heller fann skolan särskilt intressant. Jag gick i skolan, men gjorde inte mycket när jag var där. Det fanns annat som lockade mig.

Jag kom i alla fall i väg på konfirmationsläget i skärgården. Tre veckor långt ifrån min trygghet och mina kompisar. Väl där fann jag något. Det hände något med mig. Jag tror nu i efterhand att det handlade om att jag blev sedd. Någon fick mig att förstå att just jag var viktig. Denna någon var en församlingspedagog som var med på lägret. Hon gav mig en möjlighet att hitta ett sammanhang där jag kunde känna ett lugn och hopp om att jag faktiskt dög som jag var. Jag fortsatte att vara kvar i kyrkan när vi kom hem och även med att söka min mening med livet. Hela tiden med bra vuxna som försökte hjälpa till på alla vis som de kunde.

Under åren så hittade jag en känsla av helhet och tillit. Jag började lita på att det fanns någon som såg efter mig, någon som alltid älskade mig villkorslöst. När jag sedan skulle välja utbildning var valet självklart. Jag skulle hjälpa andra unga människor och ge vidare det jag själv hade fått. För mig handlar existentiell hälsa om att hjälpa unga att må bra inifrån och ut. I mitt jobb som diakon har jag förmånen att vara en vettig vuxen som kan hjälpa till att hitta rätt i livet och finna mening. Det går oftast bra, men inte alltid.

Vi behöver vara fler bra vuxna.

Men hur kan vi göra då? Det viktiga är att finnas där och våga prata om det som är svårt i livet. Hjälpa ungdomarna att se sina styrkor. Jag tror också stenhårt på att vara en jobbig vuxen och våga fråga! Tro inte att ungdomarna bara vill vara för sig själva och bara är lite nere. Våga vara nyfiken och bry dig.

I dag kan vi läsa i flera rapporter och tidningar att unga människor mår dåligt trots att de har det bra materiellt och är fysiskt friska. 61% av pojkarna och 52 % av flickorna i åk 9 upplever livet meningsfullt. Men de andra då, varför upplever inte de att livet är meningsfullt? Jag har inget svar och inget trollspö att svinga, men jag ser det som en stor uppgift och gåva att få finnas i ett sammanhang tillsammans med unga där det förhoppningsvis går att finna en känsla av mening. Kyrkan kan vara platsen som kan erbjuda ett forum där unga människor kan prata om viktiga livsfrågor. Vi kan erbjuda en oas där frågor och oro blir tagna på allvar. Vi kan visa på att det finns något som är större än jag själv, som jag kan luta mig mot när det är svårt.

För mig blev kyrkan just en sådan plats i tonåren och just därför brinner jag för unga och deras psykiska hälsa. En psalm som återkommer på många läger och ungdomsmässor är nr 762 *Du är en bön*. Jag tror att det är just för att den handlar om en längtan att bli sedd, barnet som finns inombords och stumt skriker ”hör mig” och om att det finns en närvaro och en kraft som vill bära oss.

Varje år uppmärksammas diakonins



månad som tar sin början på Medmänniskans söndag, vilken i år infaller den 21 augusti. Månaden har alltid fokus på ett viktigt tema och i år är det på ungas psykiska hälsa, något som jag som diakon med inriktning på barn och unga tycker är extra viktigt. Symbolen för Medmänniskans söndag är två händer som fattar varandra framför ett kors. Diakoni är att stötta sin medmänniska med Gud i bakgrunden. Att jag får chansen att vara den som fattar min nästas hand och säga var inte rädd, jag går med dig. Så var inte rädd, lita på att Gud bär oss och var en jobbig vuxen för våra barn och ungas skull. De som är vår framtid. ●



Konsserter i höst

Söndag 18 september kl 16.00
Huddinge kyrka
Jazz, bara jazz

Ulrika Tillberg, solist
Erik Iwarsson, saxofon
Arne Tengstrand, piano
Anders Johansson, bas
Huddinge Kammarkör
Ledare: Hans Ove Olsson
Fri entré

Lördag 29 oktober 15.00
Flemingsbergs kyrka
”Längst inne i mitt huvud är jag alltid ung”

Ingrid Hogman, sång, gitarr, blockflöjt
Sophia Hogman, sång, nyckelharpa, mandolin, cello
Bo Hansson, gitarr
Fri entré



KONFIRMATION
ALLA LÄGER & GRUPPER 2016–2017

Vad tror du på?

ANMÄL
DIG NU!

Vinn en iPad i vår
Instagramtävling
#huddingekonfa

Konfirmation

Konfirmationstiden är en fantastisk möjlighet att få tala om de frågor som är aktuella när man är ung: Vad är kärlek, vad innebär det att bli vuxen, varför finns vi människor och hur kommer egentligen Gud in i bilden?

Dessutom är konfirmationstiden ett bra tillfälle att lära känna nya vänner. Alla 13- och 14-åringar är välkomna att delta.

Läs mer om alla grupper och läger på webben!
www.svenskakyrkan.se/huddinge

Boktipset

Tomas Sjödin
Det händer när du vilar

Det finns en hemlighet i vilan. Vad är vila? Mer än att inte arbeta? Hur hanterar jag vilan i relation till känslan av att inte riktigt räcka till? Hur värnar jag rätten att få vara trött? Och inte minst, hur handskas jag med vilans ärkefiender Oro, Leda och Rastlöshet? Tomas Sjödin har skrivit ”Det händer när du vilar” för människor som har mycket omkring sig och som uppskattar en bok om vårt behov av stillhet.



Tommy Hellsten
Du är mer än du anar: om konsten att bli vän med sin själ

När vi lånar vårt öra till intuitionen, lyssnar vi i själva verket till vår själ. Intuitionen är själens sätt att tilltala oss bortom förnuftet. Själens säger ofta de rätta sakerna till oss, men vi väljer ofta att förbise dem eftersom vi saknar förtroende för vår intuition. Själens behöver kunna uttrycka sig på olika sätt. Därför borde vi människor ägna oss åt saker där själen får bli synlig och vibrera, menar Tommy Hellsten.

Anna Käver
Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans

Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en svår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. Acceptans innebär att välja att se både sin inre och yttre verklighet, utan att fly eller döma den.



KALENDARIUM

HUDDINGE FÖRSAMLING:

Vuxenkatekumenatet, en vuxenväg till tro
Längtar du efter att få samtala om livet och tron? Då kan detta vara något för dig! Vuxenkatekumenatet är en samtalsgrupp på onsdagskvällar från 21/9 till 21/5 2017. För mer information kontakta Susanne Ovsjö tel. 08-588 697 80, susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se

Meditation tisdagar 18.30 i Huddinge kyrka
En stilla stund i vardagens stress, då du kan sitta ner och bara vara. Meditativ musik, tystnad och enkla meditationsinstruktioner. Start 20 september. För mer information kontakta Susanne Ovsjö 08-588 697 80, susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se

Macka, mäska, prat onsdagar 18.00-20.00
Välkommen till en kväll i stillhet med samtal och gemenskap. Program: 18.00 macka, 18.30 mäska, 19.00 Livsprat med kaffe, te och bulle. Du är självklart fri att välja vad du vill delta i. Start 7 september.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Stilla dag lördag 1 oktober 10.00-12.00
En dag för lugn och avslappning i Segeltorps kyrka. Under dagen kan du delta i meditation, eget skapande och måleri samt massage till självkostnadspris. Det finns även möjlighet till samtal



med präst. Det serveras lunch och fika under dagen. Drop in frukost från 9.30. Anmälan senast 23/9 till Katrin Molander, 08-588 698 81, katrin.molander@svenskakyrkan.se

Skaparverkstad onsdagar 14.30-17.00 Vårby Gårds kyrka
I skaparverkstaden finns möjlighet till olika sorters kreativt skapande. Du kan till exempel måla, snickra, sy eller piffa till eller laga något du redan har hemma. Det finns ett café och möjlighet till samtal. Start 7 september. För mer info kontakta Christina Markgren, 08 588 698 57 christina.markgren@svenskakyrkan.se

Musikluncher onsdagar 12.00 i Segeltorps kyrka
Ett varierat program med musik och föredrag. Efter programmet i kyrkan serveras soppa med hembakt bröd för 40 kr i Café Mikael. Start 7 september.

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Dansmeditation tisdagar 17.30-19.00 i Flemingsbergs kyrka
I dansen kan vi finna stillhet och bli närvarande i vår kropp, själ och ande. Start 30/8, därefter varannan vecka, sex tillfällen. Ledare: Birgit Hännikäinen och Marianne Zakrisson. Information & anmälan: Josefin Svensson, 08-588 698 28.

Himlaskoj torsdagar 16.30-18.30 i Flemingsbergs kyrka
En kreativ och skojig kväll i kyrkan för hela familjen. (Barn kommer i sällskap av vuxen.) Vi börjar med en gemensam måltid, sedan fortsätter vi med kreativa aktiviteter och avslutar med gemensam samling i kyrkan. Kontakt och infomation: Hanna Björklund, diakon 08-588 698 29 eller Stina Svan, präst 08-588 698 40. Start 8 september.

Sköna torsdagar 27 oktober och 24 november 16.00-19.30 i Flemingsbergs kyrka
En kväll för kropp, själ och ande. Kontakt & information: Josefin Svensson, 08-588 698 28.

TRÅNGSUND SKOGÅS FÖRSAMLING:

Skapargrupp för barn i årskurs 2-4 i Mariakyrkan torsdagar 15.00 – 16.30
Vi skapar och är kreativa i olika material och arbetar utifrån olika teman. Vid varje träff har vi även samtal och andakt som till exempel kan handla om kompisskap, förlåtelse eller tro. Vi startar v. 36 och avslutar terminen v. 48. För info och anmälan: Margareta Johansson, 08-588 699 14, margareta.johansson@svenskakyrkan.se

Kyrköppet för barn 0-3 år och vuxna i Mariakyrkan onsdagar 10.00-12.00
Välkommen att leka, sjunga och umgås. Onsdagar 10.00-12.00 i Mariakyrkans barnlokaler. Start v.36 och och avslutning v. 49.

Lunchmusik onsdagar 12.30 i Mariakyrkan
Passa på att koppla av en stund vid lunchtid, då David Strandberg spelar ett kort musikprogram med blandad repertoar från olika epoker på Mariakyrkans orgel. Programmet är cirka 20 minuter långt. I Café Maria kan du äta lunchbuffé innan om du vill. Start 7 september.

Varje år:

Får omkring 350 utsatta hushåll tillfälligt ekonomiskt stöd. Många familjer ser ingen annan utväg än att be kyrkan om hjälp.

Tar barn- och ungdomsverksamheten emot omkring 16 000 besök av barn och föräldrar.

Används, sköts om och bevaras fyra begravningsplatser, sex kyrkor och två kapell. Ett levande kulturarv i Huddinge.

Deltar över 43 000 personer i dop, bröllop och begravning.

Deltar nästan 30 000 personer i gudstjänster.

Över 10 000 personer lyssnar till musikgudstjänster och konserter.

Under ett år har 10 203 kontakttillfällen gjorts där personer sökt råd, bistånd och stöd.

Sjunger 416 personer i körer.

Besöker 4222 barn i åldern 0-3 år öppna förskolor.

Deltar 4436 personer i öppen verksamhet med kulturellt innehåll.

Samlas det in 196 412 kronor i kollekt.

Fick 200 personer möjlighet att ta en värmande dusch och erbjöds även varm dricka och macka på diakonala mottagningen i Flemingsberg.

Fler än 200 personer besöker second hand affären i Flemingsbergs kyrka och köper billigt eller donerar bra kläder till den diakonala verksamheten.