

# Örebro

MITT I LIVET NR 1 2017

Tävla  
och vinn om-  
talade boken  
"Hälsohets"!

*Tema:*  
*När livet*  
*brister*

Gratis gatuterapi  
i Hasses husvagn

## Malin Berg

*om livets masker  
och fasader*

Svenska kyrkan   
ÖREBRO PASTORAT

## När livet brister

DET FINNS tider när tillvaron blir stum. När den osynliga väven av relationer som behövs för att bära mitt liv brister. En människa jag kunde räkna med, berättas för, klaga hos, skratta och fantisera med, vila intill – finns inte längre där. Döden skilde oss åt. Eller en annan förlust som är en sorts död.

Jag behöver uttrycka det jag känner, bearbeta. "Så länge jag teg tynade jag bort..." säger någon om sin sorg i en psaltarsalm (32:3). Jag behöver få vara som jag är och tas på allvar. Behöver att andra finns där, orkar med mig. Då kan min skadade väv bli hel.

**DETTA NUMMER** handlar om att leva med förluster och smärta, och se vägar öppnas. Möt skådespelaren Malin Berg och gatuterapeuten Hasse Arvidsson och deras berättelser.

**"Kom och upplev dramat som slutar i påskens befrielse: Livet kan börja på nytt."**

**GUDSTJÄNSTERNA** I stilla veckan, alltså dagarna som föregår påskhelgen, handlar också om hur livets väv brister. Om Jesus, som blir dömd och övergiven men inte dömer eller överger, utan finns med mig i det som är min ensamhet, min död.

Den läkande kraften i hans uthålliga kärlek visar sig starkare än döden. Kom och upplev dramat som slutar i påskens befrielse: Livet kan börja på nytt.



*Ingemar Söderström*  
INGEMAR SÖDERSTRÖM

## Upplev hopp i sociala medier

**JO, DU LÄSTER RÄTT.** Sociala medier behöver inte bara vara förolämpningar, hat och hot. Vi kan också inspirera varandra att bli bättre människor, lyfta bra exempel och ta ställning för det goda tillsammans.

Hopp, inspiration och mycket annat hittar du på [facebook.com/svkorebro](https://www.facebook.com/svkorebro), på [@svenskakyrkanorebro](https://www.instagram.com/svenskakyrkanorebro), på [youtube.com/svkorebro](https://www.youtube.com/svkorebro) och på [twitter.com/SvKyrkanOrebro](https://twitter.com/SvKyrkanOrebro).

**Glad påsk!**



## I detta nummer:

**Om livets masker och fasader.**  
Intervju med skådespelaren  
Malin Berg s 4–7

**Så blev Hasse Arvidsson**  
gatuterapeut i Örebro  
s 8–11

**Vinn den omtalade**  
boken *Hälsohets* s 14

**Kalendern** s 15

**Att låta barnens**  
sorg ta plats s 16



*"Jag kände att jag ville ge något tillbaka till örebroarna för allt stöd jag fått genom åren av många, många personer."*

Hasse Arvidsson,  
om varför han startade  
sin gatuterapi Örebro  
**sid 8**

## Örebro

**Örebro – Mitt i livet** ges ut av Svenska kyrkan Örebro pastorat och delas ut fyra gånger per år till alla hushåll i de åtta församlingar som ingår i pastoratet: Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Nikolai och Olaus Petri.  
Nästa nummer utkommer 16 juni 2017.

**Redaktion för detta nummer:**

Cecilia Andersson, Maria Andersson, Andreas Axinge, Therese Blixt, Marie-Anne Gustafson, Jenny Holmberg, Lisbet Kjellin, Eva von Walter.

Adress: Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro.

E-post: [orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se](mailto:orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se)

Ansvarig utgivare: Ingemar Söderström, kyrkoherde för Örebro pastorat, tfn 019-15 46 01, e-post [ingemar.soderstrom@svenskakyrkan.se](mailto:ingemar.soderstrom@svenskakyrkan.se)

Kontaktuppgifter till Svenska kyrkans församlingar och verksamheter i Örebro hittar du på [www.svenskakyrkan.se/orebro](http://www.svenskakyrkan.se/orebro) eller genom att ringa informationservice på 019-15 45 00.

Produktion: Verbum. Grafisk formgivning: Charlotte Steneram.

Tryck: Hylte Tryck, Hyltebruk 2017.



**Svenska kyrkan**  
ÖREBRO

# Var rädd om dig – prova Spa för själen

Behöver du tid för dig själv och ditt inre? Prova våra återhämtningsdagar i Adolfsbergs kyrka. Lördagen den 27 maj är det dags igen.

**ENDEL ÅKER** på retreat under ett veckoslut för att ta en paus, hitta lugnet och komma närmare Gud. Men långtifrån alla har råd eller möjlighet att åka iväg över en helg. Därför arrangerar vi också endagsretreater och Spa för själen. Våren 2017 har vi genomfört två sådana spadagar i Adolfsbergs kyrka och den 27 maj klockan 9.00-15.30 är det dags för den sista före sommaren.

Under dagen är du med om bön, meditation, avspänning, möjlighet till utvandring/skapande m.m. Att vara med under dagen kostar 200 kr och då ingår både lunch och fika.

Anmäl dig genom att mejla till [angelina.backman@svenskakyrkan.se](mailto:angelina.backman@svenskakyrkan.se) eller ringa 019-15 47 79.



Vill du veta mer om retreater, meditation och pilgrimsvandring? På [svenskakyrkan.se/orebro/retreat](http://svenskakyrkan.se/orebro/retreat) kan du läsa mer.

## Född 2003 och nyfiken på konfa? Håll utkik i brevlådan!

**ALLT FLER** vill bli konfirmander hos oss och det är jättekul! Fredagen den 19 maj är det dags för årets upplaga av den stora festen *Inte som du tror*, som vänder sig både till våra nuvarande konfirmander och till dig som ska börja åttan i höst. Under kvällen kan du testa sumo, kuddkrig, rodeotjur, mingla och äta, lyssna på live-musik, kolla in de olika konfagrupper som vi startar i höst och ställa dina egna frågor om vad konfa är och kan vara.

VIP-inbjudningar skickas ut till alla ungdomar som är födda 2003 och bor i någon av de åtta församlingar som ingår i Örebro pastorat. Håll utkik i brevlådan i början av maj!



FOTO: ULLA-CARIN EKELÖM

# vi 4

## Vilket är ditt bästa tips på tröst?

**Benjamin, 9 år:**

– Om någon på skolan slår sig kan man springa fram och fråga hur det gick, och om de är ledsna kan man hämta en vuxen. Jag brukar gå fram och försöka trösta, typ klappa på ryggen, och kolla om han slutar gråta sen, så han inte går och gråter mer.



**Marie Johansson:**

– Om jag är ledsen själv lyssnar jag gärna på musik. Om man ska trösta andra är det mer att lyssna tror jag, att bara vara där och lyssna.



**Monica Rothamel:**

– Jag får tröst av att vara i naturen och att få umgås med mina barnbarn. Att genom bön tala med Gud och få tröst om jag behöver. För att kunna ge tröst till andra måste jag kunna se och respektera människor i min närhet.



**Sten Dahlgren:**

– Man kan få tröst av att vara tillsammans med andra. Vi kan uppmuntra varandra från eventuell rädsla och blyghet till att istället känna glädje och förtrösta på Guds nåd.



ENKÄT: EVA VON WALTER

Utan smärta, ingen lycka. Kanske är det så, funderar skådespelaren Malin Berg.

Emellanåt kan livet göra fruktansvärt ont och då funkar inga genvägar. För att komma ut på andra sidan och kunna ta emot livet igen, måste man ta smärtan på allvar. Det var det hon gjorde med clownföreställningen *Alkohjulet* – en pjäs om att vara barn till en förälder som missbrukar.

TEXT: JENNY HOLMBERG FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

# Smärta kan inte bara sminkas över



*”Den som inte vågar misslyckas, kommer inte heller att lyckas. Jag försöker prata med mig själv om det.”*

**J**AKTEN PÅ lycka – och på att vara lyckad – sveper förbi som en nervig vindpust, ibland flera gånger om dagen. Den blåser över dig i bokhandels växande utbud av böcker på temat ”Så blir du snygg, smart och framgångsrik”, i de senaste diet- och kostprogrammen, i nya inredningstrender för den medvetne och i glättiga statusuppdateringar i sociala medier.

– Nu designar vi ju även vår mat. Dukningen och vad man ställer fram för tallriker har plötsligt blivit väldigt viktigt. Jag hörde om en undersökning som sa att människor utan Facebook och sociala medier är lyckligare – och visst får det en att fundera.

Våra yttre fasader tillmäts så stor betydelse, tycker Malin Berg. Hur mycket tid lägger vi egentligen på putsning av ytan och på att jämföra? Tänk om vi tog en del av den tiden på att fundera och tänka. På att utvecklas och växa som människor i relation till andra.

**Hur viktigt är utseendet för dig som kvinnlig skådespelare? Känner du att ditt yttre granskas och bedöms?**

– Nej, även om jag tror att det är ganska vanligt. Men jag brukar säga att jag har tagit patent på att våga vara ful. Redan när jag var barn, så var mina idoler kvinnor som tog plats på ett annat sätt. Till exempel Margaretha Krook, som var mer kraftfull än behagfull, och Eva Rydberg, som är väldigt plastisk.

– Kvinnorna som fanns nära mig som liten har också spelat roll. För även om mamma var mån om sitt utseende, så var hon också väldigt uttrycksfull – hon kunde vara både burlesk och grimaserande. Kvinnorna runt mig var fulla av kunskap, de var roliga och underhållande och på så vis bra förebilder.

**I DAG ÄR HON** själv en förebild med över 30 års erfarenhet som skådespelare, flera spännande rolltolkningar och spaltmetrar av fina recensioner i bagaget. Och Malin Berg tycker på många vis att det är skönt att bli äldre – ”Genom levd erfarenhet blir jag mer harmonisk” – men rädslan för att misslyckas finns ändå kvar. För en ny roll innebär alltid nya utmaningar.

– Den rädslan är ständigt närvarande men det går heller inte att bli för rädd, för det kan leda till passivitet. Den som inte vågar misslyckas, kommer inte heller att lyckas. Jag försöker prata med mig själv om det. Jag vet ju så väl att flera stora upptäckter bygger just



## Tema: När livet brister

på misslyckanden, som penicillinet till exempel. Men det är tufft ibland, speciellt om jag privat är inne i en period där jag känner mig skör.

Att ge av sig själv på scenen ger energi – men kostar också. Att bara ta på sig peruken och sminket och köra på om de egna depåerna är halvtomma, funkar inte.

– Jag måste ha bra koll på hur jag mår. Om jag är skör under en period så söker jag mig bort från den extroverta världen mellan föreställningarna. Jag är tillsammans med människor som bryr sig om mig och pratar mycket med dem, jag pratar och pratar. Jag behöver det för att kunna ge av mig själv på scenen, för att få balans mellan vad jag ger ut och vad jag får in.

**FÖR MALIN BERG**, som ska prestera och bedömas på en upplyst scen, är sambandet mellan vad hon ger ut och vad hon får in – balansen mellan utsida och insida – tydligt och något hon måste ta hänsyn till. Men på ett sätt är det kanske allmängiltigt. I längden funkar det inte för någon människa att pressa fram ett leende, lägga på lite nytt smink och bara köra på, om livet i grunden inte är bra.

– Kanske är det även så att om man inte tar itu med sin smärta på djupet, så kan man inte heller bli lycklig på djupet, funderar Malin Berg. Att om man kör en quick fix och bara sminkar över smärtan, så blir även glädjen ytlig och flyktig.

Livet gör ont då och då, det hör till. En del människor får uppleva tyngre erfarenheter. Malin Berg bär på en sådan. Att växa upp i ett hem med en alkoholiserad pappa medförde djupa sår, som hon jobbat med även i vuxen ålder.

– I dag talar vi mer om alkoholism jämfört med vad man gjorde när jag växte upp och det tycker jag är så skönt. Jag trodde att jag var ensam om att ha det som jag hade det. Mamma fanns där hela tiden och var oerhört viktig för mig, men ingen annan vuxen talade med mig om pappas alkoholism även om alla i släkten visste.

**ATT INTE** ta plats som barn, att till och med bli expert på att göra sig osynlig. Att ständigt bli sviken och vänja sig vid det. Att spela clown utåt och utveckla rollen som kameleont till förfining. Erfarenheterna från barn- och ungdomsåren fick Malin Berg bearbeta som vuxen och 2011 satte hon upp föreställningen *Alkohjulet* tillsammans med David Carmel. "Hej jag heter Malin. Min pappa söp ihjäl sig" var Malins inledningsreplik till högstadieeleverna i publiken. "Hej, jag heter David. Min mamma söp ihjäl sig" sa David. Och plötsligt blev det helt tyst i salen.

***"Kanske är det även så att om man inte tar itu med sin smärta på djupet, så kan man inte heller bli lycklig på djupet."***



Simon Rodriguez och Malin Berg i Shakespears *Stormen*, som just nu är på turné i samarbete med Riksteatern.

– För där stod vi och bara sa som det var, men samtidigt visade vi att "här är vi i dag". Vi har klarat oss. Vi hade det tufft, men vi är här nu. I *Alkohjulet* kunde David och jag använda det vi själva varit med om och då hände det verkligen saker med högstadieeleverna i publiken ... Stora, tuffa killar i åttan satt och bara grät. *Alkohjulet* är bland det viktigaste jag gjort. I dag vet vi också att vart femte barn har en missbrukande förälder och det är viktigt att säga det. De här barnen tror ofta att de är ensamma. Men det är de inte.

**BLI MEDVETEN** om smärtan. Bearbeta, göra upp med, försöka läka. Går det även att försonas och förlåta?

– Det har funnits perioder när jag hatat min pappa. Vilket i sig var jättesvårt, för samtidigt fanns det sidor hos honom som jag älskade. Ett halvår innan han dog, försonades vi. Jag tror på botgöring, nämligen – alltså botgöring som inte bara består av ord, utan också aktiv handling och så var det verkligen i hans fall. Han sa "Jag vet att jag har gjort dig förfärligt illa. Finns det något jag kan göra för dig?". Då berättade jag hur mycket pengar jag lagt på terapi som vuxen och han bara: "Här får du", det var ingen diskussion. Sedan var det några saker till som jag tog upp. Jag hade ju fått hjälp med att jobba med mig själv och det jag varit med om, så jag var förberedd. Jag hade mina svar klara när han ställde frågan. Det här gjorde att vi kunde försonas.

**Har du någon gång tyckt dig ana något gudomligt inspel i**

Malin Berg i  
*Alkohjulet*.



2016 tilldelades  
Malin Berg  
Medeapriset.

## Malin Berg

**Ålder:** 52 år.

**Familj:** Tre söner, särbon Petter Andersson som också är skådespelare och bor i Jönköping.

**Aktuell:** Spelar Prospero i Örebro länsteaters uppsättning av William Shakespeares *Stormen*, som våren 2017 turnerar runt i landet i samarbete med Riksteatern. Närmast därefter väntar *Befrielsefronten* som har nypremiär 12 maj på Örebro länsteater. I september medverkar Malin Berg i föreställningen *Strålande, miss Foster* på Kulturhuset Spira i Jönköping, med premiär den 8 november.

### sådana situationer i livet, i smärtan eller lyckan?

– Jag vet inte. Det som framför allt slagit mig när livet är som svårast är att då finns alla kvinnorna där. Kvinnor omkring mig som sluter upp och visar att de finns, genom små vardagshandlingar. De lyssnar, håller om en stund, sticker till mig en bullpåse, ger mig en extra klapp på axeln. De är fantastiska.

– Jag har mediterat en del, bland annat under en komplicerad period när jag dubbelarbetade på scenen och barnen var små. Då fick jag upplevelser och bilder som hjälpt mig vidare. Men jag vet inte, jag har sökt en gudstro men inte hittat den. Jag har sökt men inte fått ihop det.

**SÄGER MALIN BERG**, som om en stund ska förvandlas till Prospero igen. Prospero i Shakespeares *Stormen*, som blir lurad, sviken och drivs av sin längtan efter hämnd.

– I slutet av pjäsen säger Prospero: Tiden läker alla sår, men vägen dit kan vara svår. Nåntings slut blir nåntings start, brädet tippas över snart. Så börjar något nytt igen – den mänskliga förändringen.

När dramat på ön är över och Prospero skulle kunna hämnas, så har hämndlystnaden tagit slut. Sårerna är läkta, något nytt kan starta.

– Och det kan man ju verkligen känna igen sig i. Det är så allmänmänskligt. Vi människor är väldigt lika, egentligen. Vår smärta kan ta sig olika uttryck och handla om olika saker, men alla är med om den någon gång. Smärtan förenar oss. Och också lyckan.

### LYCKAN, JA VAR HITTAR man den?

I nära relationer så klart. Kanske i små stunder i vardagen, i det oväntade, i eget och andras växande – och, i Malin Bergs fall, i Jönköping. Där bor den

stora kärleken Petter som vände upp och ner på allt när han dök upp i Malins liv för fyra år sedan.

– Han är min själsfrände, så är det bara. Jag vet att det är han för resten av livet och i höst ska jag ha tjänstledigt från Örebro länsteater för att jobba en period i Jönköping – bland annat i en föreställning om den amerikanska sångerskan Florence Foster Jenkins. Det ska bli så roligt! Jag ser verkligen fram emot det, både själva föreställningen och att få ha en vardagstillvaro med Petter. Vardagen är viktig för mig. Att få dela den med honom är något jag verkligen längtar efter.

Så börjar något nytt igen, den mänskliga förändringen. ●

**Tema:** När livet brister







# *Därför erbjuder Hasse gratis gatuterapi*

Hasse Arvidsson är en modig man. Utifrån sin egen erfarenhet av hur livet kan brista har han i över 20 år arbetat med drogberoende människor. Genom att visa kärlek, tillit och respekt har han fått många, många på rätt köl. För sju år sedan började han med gatuterapi. Först på muren utanför S:t Nicolai kyrka i Örebro, numera i en färgglad husvagn. Och för drygt två år sedan utmanade han sin rädsla för religion och betraktar sig i dag som troende.

TEXT: INGALILL BERGENSTEN FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

## Tema: När livet brister

**S**INA FÖRSTA 15 ÅR i tillbringade han i Eskilstuna i en helt vanlig familj. Första jobbet var som kock. Tillgången till sprit var god och alkoholen blev en inkörsport till ett allt tyngre missbruk.

– Det höll på i 15 år och till sist hade missbruket helt tagit över mitt liv, berättar Hasse Arvidsson, örebroare sedan snart 40 år tillbaka och en känd profil i staden.

Han kom till Örebro för att utbilda sig till fritidspedagog och lyckades under de åren hålla drogmissbruket någorlunda i schack. Men efteråt spårade allt ur.

– Det var en tung period. Jag var 30 år då jag sökte hjälp första gången och fick gå i 1,5 års samtalsterapi. När jag varit drogfri några månader sökte jag jobb. Dock utan att tala om min bakgrund. Jag fick mig en läxa då jag förstod att det var bäst att vara ärlig om min bakgrund.

Efter att ha tagit en tumvers i telefonkatalogens gula sidor (alltså på måfå låta fingret hamna någonstans i en bok och sedan se en mening med det) och hamnat på Örebro läns-teater, bestämde sig Hasse för att boka en tid med teaterchefen Georg Malvius.

– Hej, jag heter Hasse Arvidsson och har haft missbruksproblem men nu är jag drogfri sedan tre månader tillbaka. Har du något jobb åt mig? Det var det första jag sa till honom.

– Du är en jättemodig man. Självklart fixar jag ett jobb till dig, blev Malvius svar.

**OCH SÅ KOM DET SIG** att Hasse först blev rekvisitörselev och senare rekvisitör på Örebro länsteater i nästan fem år.

Efter en schism med Malvius efterföljare var det dags för nästa helomvändning i Hasses liv.

– Min före detta terapeut ringde en dag och undrade om jag ville delta i arbetet på en ny mottagning för människor med både missbruksproblem och psykiska problem.

– Jag har aldrig trott på idén att missbrukare blir hjälpta av att komma en gång i veckan och prata så jag startade kvällsgrupper där vi lagade mat ihop och där grabbarna fick hjälpa och stötta varandra. Känslan när man är till hjälp för andra är bra för alla, även missbrukare.

**HASSE BLEV** kvar på Beroendecentrum i 4,5 år och kallar det för sin ”skola”. Sedan blev det dags för nästa steg – en privat verksamhet för unga heroinister som han kallade Brokks hus.

– På den tiden var det mycket ovanligt med privat vård så jag blev påhoppad från många håll. Efter tre år lämnade jag över denna verksamhet till andra och beslutade mig för att försöka hjälpa några av dem som har

det allra sämst i samhället, människorna vi ser sitta vid Likkistan och i Slottsparken.

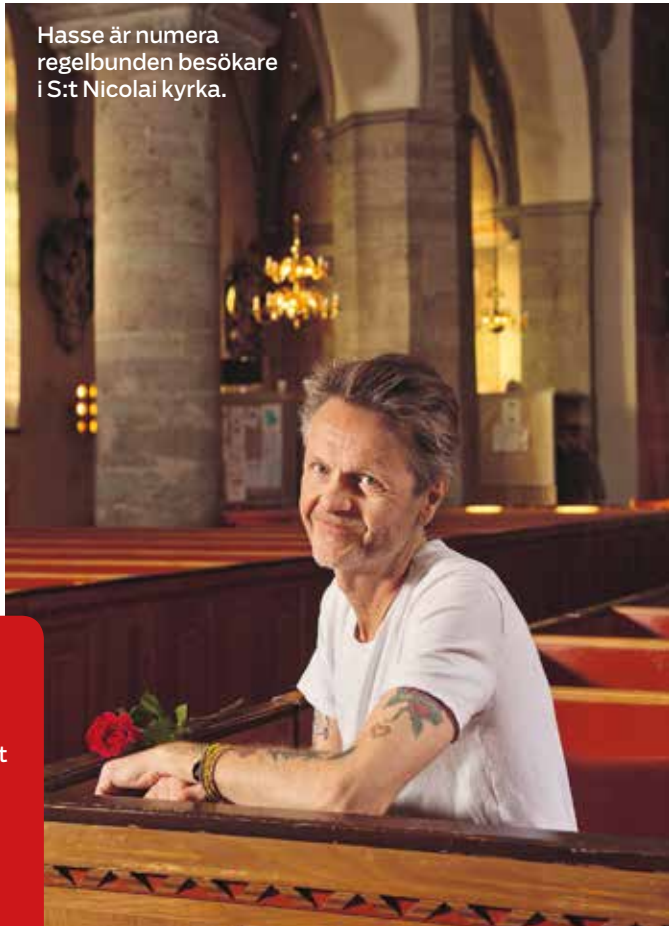
Den nya verksamheten, kallad Goodlife, startade han för 12 år sedan. Goodlife erbjuder gemenskap och meningsfulla aktiviteter varje vardag från 9–16.

– Vi börjar med frukost och ägnar sedan dagen åt olika aktiviteter. Det handlar om att visa killarna och tjejerna att det går att finna en annan mening i livet än drogerna. Vi går mycket på teater och konstutställningar. Vi besöker också hockey- och fotbollsmatcher. När en pappa sedan träffar sina barn har han något att berätta för dem, något vettigt och vanligt att prata om.

**FÖRUTOM DETTA** engagemang, som han nu är på väg ut ur, driver Hasse Arvidsson sedan sju år tillbaka vad han kallar gatuterapi.

– Jag kände att jag ville ge något tillbaka till örebroarna för allt stöd jag fått genom åren av många, många personer.

Gatuterapin började i all enkelhet med några få besökare per gång. Nu är det ofta runt 20 personer som kommer till husvagnen när den står på Olof Palmes torg på onsdagseftermiddagarna. På skylten, som funnits med hela tiden, står det



Hasse är numera regelbunden besökare i S:t Nicolai kyrka.

### Hasse Arvidsson

**Ålder:** 61 år

**Familj:** Två barn, 26 och 19 år

**Bor:** I lägenhet på norr och i litet torp i Bergslagen

**Gör:** Är poet, gatuterapeut och alkohol- och drogterapeut. Siktat på att bli diakon (diakoni är kyrkans sociala arbete).

”Gratis gatuterapi – inget är för stort eller smått att samtala om.”

#### Vad vill då människor prata med gatuterapeuten om?

- Jag har tagit av mig slöjan och nu vill min pappa inte prata med mig, vad ska jag göra?
- Jag tror min son knarkar men hur vet man det säkert?
- Jag är drogmisbrukare men ingen i min familj vet om det.
- Mitt barn är på häktet, vad kan jag göra?
- Socialtjänsten vill att jag fyller i en ansökan men jag klarar inte av det.

**NUMERA SER** Hasse Arvidsson gatuterapin som en del av sitt tionde till kyrkan. Men hur hittade han egentligen till kyrkan?

– Jag har alltid tyckt om att utmana mina rädslor. Förut gällde det saker som att våga sjunga i kör eller dansa salsa. Men för två år sedan bestämde jag mig för att ta tag i min stora rädsla för det jag uppfattade att religion handlar om, att lämna över sitt liv till någon annan.

– Jag hade läst en bok av Marianne Fredriksson om lärjungan Maria Magdalena så jag gick till Maria Magdalena kyrka i Stockholm för att lägga en ros vid denna kvinnliga lärjunges bild och be henne om att hålla mig i handen på min väg framåt. Där blev jag inbjuden till mitt livs första gudstjänst och fick en bibel och en psalmbok. Numera är jag regelbunden gudstjänstbesökare i Nikolaikyrkan i Örebro.

Även detta beslut – att bekänna sig som kristen – har blivit ifrågasatt av omgivningen.

**”När livet brister för en människa är det otroligt viktigt att hon har någon som ser och hör henne. Just att se och höra varandra är A och O.”**



– Det gör inget. Jag har inte svar på alla frågor, men å andra sidan har jag aldrig trott att man ska ha svar på allt i mötet med människor.

– Jag har upptäckt att Jesus verkligen var en kärleksfull människa. Det finns märkliga bibelställen och bibelställen jag kan instämma helt i. Som att göra mot andra det man vill att de ska göra mot en själv. Liksom Jesusorden om att den som är utan skuld kan kasta första stenen.

– När livet brister för en människa är det otroligt viktigt att hon har någon som ser och hör henne. Just att se och höra varandra är A och O. Jag tänker att kanske är det detta som menas med att Jesus gav syn och hörsel till människor han mötte?

**UNDER SITT** liv har Hasse Arvidsson gett ut sammanlagt fyra diktböcker. Det låg därför nära till hands för honom att bearbeta bönen Fader vår på sitt sätt.

– Jag kände att den var okej för knoppen, men att den inte träffade mitt hjärta. Jag skrev om den för att få in den i hjärtat. Denna tolkning har blivit så positivt bemött att jag nog kommer att fortsätta att bearbeta bibelord. Hur skulle man till exempel kunna formulera de tio budorden i dag? Det är en tanke som fascinerar mig. ●

#### **Fader vår**

Fritt tolkad av Hasse Arvidsson.

*Fader vår  
Jag ser upp till dig och  
känner din närvaro i mitt liv.*

*Jag hoppas att det någon gång  
blir på jorden som i himmelen.  
Låt oss få känna din kärlek och värme  
Slippa hunger och ensamhet.*

*Jag vet att jag gör fel ibland.  
Förlåt mig.  
Lovar här och nu att bemöta alla jag  
möter kärleksfullt och utan krav.*

*Testa mig gärna, men ge mig inte mer  
än jag klarar av.  
Jag är ditt barn.*

*Jag lägger mitt liv i dina helande händer.  
Mitt hjärta är ditt – Ditt hjärta är mitt.*

*Amen.*



## Numrets pryl: Påskharen

**PÅSKHAREN ÄR PÅSKFIRANDETS** motsvarighet till jultomten. Många barn har, genom tiderna, letat efter gömda påskägg med sötsaker, som påskharen gömt. Men hur blev det så? Här är svaret.

Traditionen säger att påskharen kommer med sina påskägg på påskafton. Första gången som haren dök upp var i Heidelberg i Tyskland i slutet

av 1600-talet. Under påskfirandet lät föräldrar påskharen komma med ägg. Med tiden började påskharen – trots att den är en gnagare! – att lägga ägg och komma med sötsaker till barnen.

Tyska utvandrare tog med sig påskharen till USA, där den av godis- och leksaksindustrierna uppmärksammades mycket i mitten av 1800-talet.

När det i Sverige i inledningen av

1900-talet började tillverkas påskkort förekom inte påskharen som motiv. Den fick större genomslag långt senare.

Under påsken firar vi Jesus uppståndelse och livets återkomst efter vintern. Påskharen förknippas med högtiden eftersom dess fortplantningsförmåga gör den till en symbol för fruktsamhet och överflöd.

ANDREAS AXINGE

## Fråga fritt!

Hej!

Jag mår dåligt. Vart vänder jag mig för att få stöd?

Emma

**Hej Emma!**

Så bra att du söker hjälp. Det är viktigt att inte bära sina problem och funderingar ensam. När man mår dåligt behövs personer som går att lita på. Och kanske finns någon i din närhet som kan vara en god lyssnare och ett stöd? Ibland känns det tryggt och viktigt att vända sig till någon utöver sin familj och sina vänner, någon man

inte känner, som har tystnadsplikt och är van att möta människor när livet är svårt. I Svenska kyrkan finns präster och diakoner som gärna lyssnar och på olika vis kan vara till hjälp.

Alla samtal är gratis och sker under tystnadsplikt. Ring vår informationsservice på 019-15 45 00 så får du hjälp att komma rätt. Våra präster och diakoner finns i kyrkorna, på Örebro universitet genom universitetskyrkan och vid sjukhuskyrkan på USÖ. Svenska kyrkans familjerådgivare tar emot par



och enskilda med relationsproblem och i kris. Vi finns också till för ungdomar på nätet, där heter vi "Samtal för unga". Utanför kontorstid når du jourhavande präst, varje kväll och natt mellan klockan 21 och 06.

Ring 112 och be att bli kopplad. Det samtalet är givetvis gratis.

Jag hoppas att du hittar någon att prata med som kan ge dig stöd i din situation – och tveka inte att ta kontakt med oss. Var rädd om dig.

MARIE-ANNE GUSTAFSON,  
PRÄST I SVENSKA KYRKAN  
NIKOLAI FÖRSAMLING

**HAR DU OCKSÅ EN FRÅGA?** Om vad som helst? Mejla oss på e-postadress [orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se](mailto:orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se)

# *Vi finns*

När allt är oro.  
När du frågar. När du jagar.  
När allt är mörkt ...

**Välkommen tillbaka till ljuset**

Läs mer om påsken i din kyrka på  
[svenskakyrkan.se/orebro](http://svenskakyrkan.se/orebro)

**Svenska kyrkan** 

# Ingemar går i pension – och Ewa flyttar till Örebro



Ewa Selin blir Örebro pastorats nya kyrkoherde.

INGEMAR SÖDERSTRÖM, kyrkoherde för Örebro pastorat, går i pension i sommar. Den 18 juni avtackas han kl. 11 i en festgudstjänst i S:t Nicolai kyrka där biskop Johan Dalman medverkar. Efteråt bjuds örebroarna in till festligt kyrkkaffe i Nikolai prästgård.

Han efterträds av Ewa Selin, 57 år, som är kyrkoherde för Göteborgs Annedals pastorat sedan 2007. Ewa Selin är också kyrkoherdekollegiets representant i kyrkonämnden i Göteborg, kontraktsprost sedan 2011 och har, förutom sin teologie kandidatexamen, även en magisterexamen i ledarskap. Ewa Selin börjar arbeta i Örebro i juni.

Den 3 september välkomnas hon i en mottagningsgudstjänst som leds av biskop Johan Dalman.

## Reformation pågår – häng med i våra kurser!



DEN 31 oktober 2017 är det 500 år sedan Martin Luther spikade upp sina 95 teser på porten till Wittenbergs slottskyrka. Händelsen inledde reformationen som förändrade både kyrkan och samhället på sin tid. För första gången översattes Bibeln till andra språk än latin och grekiska och läskunnigheten ökade i samma takt som Bibeln nådde hemmen.

Under reformationsåret 2017, bjuder våra församlingar in till flera olika kurser och aktiviteter där du kan lära dig mer. Just nu pågår till exempel en föreläsningsserie i Olaus Petri församling på temat Martin Luther 500 år.

Några har redan varit, fem återstår. Läs mer på [svenskakyrkan.se/orebro/luther](http://svenskakyrkan.se/orebro/luther) eller kontakta Björn Helgesson på telefon 019-15 46 86.

## Tävla och vinn Elina Sundströms bok "Hälsohets"!

Jakten på hälsa blir för allt fler en sjukdom. Vi stressar oss sjuka över att vilja vara duktiga, äta och träna "rätt". Elina Sundström är frilansande journalist, författare och föreläsare. I den omtalade boken *Hälsohets* ställer hon frågan varför vi fokuserar så mycket på vad vi gör – hur vi tränar, vad vi äter – snarare än på hur vi mår inombords. Hur kommer det sig att så många människor stressar sig sjuka i sin jakt på hälsa?

Nu har du chans att vinna den här spännande och viktiga boken. Allt du behöver göra, är att svara på frågan i vilken kyrka som vi har Spa för själen den 27 maj.

1. Långbro kyrka
- X. Tångeråsa kyrka
2. Adolfsbergs kyrka

Skicka in svaret märkt "Tävling nr 1" senast 5 maj samt namn och adress till [orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se](mailto:orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se) eller till Örebro – Mitt i livet, Svenska kyrkan, Storg 27, 703 63 Örebro. Vi har tre böcker i potten. Lycka till!

### Grattis!

Djanita Agusi, Jimmy Håkman och Martina Olsson som svarade rätt i förra numrets tävling och har vunnit två biobiljetter var.



# Missa inte påsknattsmässan!

En nedsläckt och mörk kyrka  
övergår i massor av ljus – vackert och speciellt.

## Aktuellt

Detta är bara en liten del av allt som händer hos oss. Du hittar ännu mer på [svenskakyrkan.se/orebro](http://svenskakyrkan.se/orebro) och i NA varje fredag. Glad påsk!

### Gudstjänster

**Påsknattsmässa.** 15/4 kl 22 i Den gode herdens kapell. Kl 23 i Olaus Petri kyrka och kl 23.30 i Långbro, S:t Mikael's, S:t Nicolai (med dansföreställning) och Tångeråsa kyrkor.

**Fest- och påskdagsmässa.** 16/4 kl 10 i Adolfsbergs, Almby, Långbro, Olaus Petri och S:t Mikael's kyrkor samt Sörbykyrkan. Kl 11 i Kräcklinge, Mosjö och S:t Nicolai kyrkor. Kl 16.30 på Stortorget.

**Fredagsmässa.** 28/4 kl 20 i S:t Nicolai kyrka med Dan-Erik Sahlberg m.fl. Efteråt mingel i prästgården.

**Gudstjänst med valborgsmäsofirande.** 30/4 kl 19 i Kräcklinge kyrka. Efteråt fika, vårtal, brasa och sång.

**Gospelmässa med Universitetskyrkan.** 3/5 kl 18.30 i Sörbykyrkan. Med kören Lifted Hands Gospel Choir.

### Musik & konserter

**Musik vid nionde timmen.** 14/4 kl 15 i Adolfsbergs kyrka. Elever från Musikhögskolan framför Stabat mater av G B Pergolesi.

**Musikgudstjänst.** 17/4 kl 18 i Täby kyrka. Täbykören sjunger gospel.

**Konsert och musikal "Det kunde vara jag".** 23/4 kl 18 i Almby kyrka med körerna Vox Florens och Vox Angelica.

**Lördagskonsert.** 29/4 kl 18 i S:t Nicolai kyrka. Karolinska skolans kammarkör och Espri ungdomskör från Skellefteå.

**Musikhögmässa.** 7/5 kl 10 i Almby kyrka.

Kören Vox Alma och musiker framför Missa Brevis i d-moll av W A Mozart.

**Konsert med 200 körungdomar.** 13/5 kl 18 i Olaus Petri kyrka med deltagare i riksuniversityskörfestivalen. Bland kompositionerna märks "Gloria" av Antonio Vivaldi. Dirigenter: Birgitta Rosenquist Brorson och Mats Bertilsson.

### Barn & familj

**Familjemässa.** 9/4 kl 11 i S:t Nicolai kyrka. Efteråt lunch.

**Påskpyssel med grilllunch.** 10/4 kl 10 i Långbro församlingshem. För alla åldrar!  
**Sångstund med fika.** 11/4 och varje tisdag kl 10.30–11 i Adolfsbergs kyrka.

**Familjegudstjänst.** 17/4 kl 10 i Olaus Petri kyrka. Påskfest och påskgodisletning.

**Konsert med Astrid Lindgren-sånger.** 22/4 kl 10.30 i S:t Mikael's kyrka.

**Barnens kyrka med pannkakor.** 26/4 och 24/5 kl 17 i S:t Nicolai kyrka och prästgård. Upptäcktsfärd i kyrkan, efteråt pannkaksmiddag.

**Sångstund med spagettilunch.** 28/4 kl 10–12 i Olaus Petri kyrka. Sång och upplevelsevandring, efteråt spaghetti-lunch.

**Musikläger för barn.** 6–7/5 i Mosjö församlingshem. För barn 7–12 år. Frågor/anmälan till Birgitta Samuelsson Fhager, tfn 019-15 47 84.

**Påskspel med barnkören HAPPY!** 7/5 kl 10 i Sörbykyrkan.

### Familjegudstjänst med vårfest.

7/5 kl 11 i Mosjö kyrka. Mat och utaktiviteter för barn och vuxna.

### Sverigefinsk verksamhet

**Getsemane-gudstjänst.** 13/4 kl 17 i Hjärsta gård, Hjalmar Bergmans väg 162. Eeva-Liisa Kettunen.

**Mässa i Olaus Petri kyrka.** 16/4 kl 14 med Eeva-Liisa Kettunen.

### Teckenspråkigt arbete

**Teckenspråkig mässa.** 9/4 och 7/5 kl 14 i S:t Nicolai kyrka. 7/5 med konfirmation.

### Annat på gång

**Go'fika.** 8/4 och 6/5 kl 10–15 i Nikolai prästgård. Gott fika till goda ändamål!

**Via Dolorosa.** 10/4, 11/4 och 12/4 kl 21 i S:t Mikael's kyrka. Stilla stunder omkring Jesu sista dagar enligt Markusevangeliet, i ord och ton.

**Bytardag för barnfamiljer.** 22/4 kl 10–13 i Sörbykyrkan. Mer info på [sorbykyrkan.nu](http://sorbykyrkan.nu).

**Herrfrukost.** 22/4 och 20/5 kl 09.30–11 i Olaus Petri församlingshem, frukost och föredrag.

**Fredsvandring.** 13/5 kl 10–12.30 med Örebro's religionsdialoggrupp. Vi vandrar mellan kyrkor och moskéer och ber för fred. Läs mer på [svenskakyrkan.se/orebro/tro-moter-tro](http://svenskakyrkan.se/orebro/tro-moter-tro).

**Bakluckeloppis.** 13/5 kl 10–13 på parkeringen vid Långbro kyrka.

# Vadå barn i sorg?

FOTO: ULLA-CARINEBLUM

Inger Isacson,  
pedagog i  
Svenska kyrkan.

**Medlem i Svenska kyrkan?**  
Du är med och bidrar till den här viktiga satsningen på sörjande barn och unga – tack!

**”Träffarna handlar inte bara om sorgearbete, det är också viktigt att få umgås, leka och skratta tillsammans.”**

## **FYRA FRÅGOR TILL INGER ISACSON, pedagog i Svenska kyrkan Almby församling. Vad är det för stödgrupper ni har för barn och unga i sorg?**

– Det är träffar där barn och unga som mist en nära anhörig får hjälp att komma vidare i sin sorg. Vi har åldersindelade grupper som träffas varannan vecka med allt från sexåringar till unga vuxna i 25-årsåldern. Många deltagare uttrycker en lättnad över att få lära känna andra som varit med om samma sak. Sorgegrupperna är ett samarbete mellan Svenska kyrkan, Sjukhuskyrkan och Region Örebro län – i teamet finns präst, pedagog och kuratorer.

### **Vad gör ni på träffarna?**

– Vi har aktiviteter och övningar med

olika teman. På barngruppernas första träff målar man sin familj och får prata utifrån det. Andra träffar kan till exempel handla om begravningen, känslor och minnen, vad som blivit annorlunda och vad som hjälper i sorgen. Träffarna handlar inte bara om sorgearbete, det är också viktigt att få umgås, leka och skratta tillsammans. Barngrupperna kan inför sista träffen välja att ha vernissage för anhöriga – det brukar bli en viktig stund där barnen får visa vad vi gjort på träffarna. **Varför satsar kyrkan på grupper för barn?**

– Kyrkan har stöttat människor i sorg i alla tider, vi har haft sorgegrupper för vuxna så länge jag kan minnas. Satsningen på barn och unga är extra viktig

eftersom frusen sorg som inte blivit bearbetad kan komma tillbaka senare i livet och då ta sig andra uttryck. Förr ville man skydda barn från sorg och från begravningar men nu vet vi att barn och unga som får prata om sin sorg och sina minnen av den som dött mår bättre.

### **Om man vill vara med?**

– Då ringer man Sjukhuskyrkan på telefon 019 - 602 27 61 eller mejlar vår sjukhuspräst Elisabeth Dahl på [elisabeth.dahl@regionorebrolan.se](mailto:elisabeth.dahl@regionorebrolan.se). Vi tar kontinuerligt emot intresseanmälningar och träffar varje deltagare enskilt tillsammans med en vårdnadshavare eller annan vuxen innan grupperna startar för att berätta mer och svara på frågor.

CECILIA ANDERSSON