

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #2 2018



Livsstegen

Livsberättargrupp

#metoo

**Berätta sin livsberättelse
- skapar försoning med livet**

PAX I SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

UTGIVEN AV
SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

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

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Tryckeri:

Ineko

Distribution:

Samhällsinformation/Postnord

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

Vad mycket ett liv kan rymma

Att få berätta sitt liv för en grupp människor som bara lyssnar, helt tysta. Det är en speciell känsla och en stor ynnest. Hur ofta händer det att vi får berätta vår livshistoria för någon? Från början till slut. Oerhört sällan tror jag. Själv har jag fått göra det några gånger. En gång i en livsstegsgrupp jag gick. På tjugo minuter skulle jag berätta om mitt liv. Det kändes omöjligt på så kort tid och jag fick verkligen fundera över vad som var viktigast. Tänka igenom vad som format mig och mitt liv. Fokus skulle vara på det som jag känt mig maktlös över. Det här var inte ett tillfälle att rabbla upp mitt CV, om det jag pluggat eller jobbat med eller att visa upp den lyckade biten. Nej det här var något helt annat. Något mycket mera ärligt, att våga berätta om det som varit svårt och som jag tampats med. Det som vi vanligtvis inte talar om med människor vi inte känner väldigt väl.

Den dagen då det var min tur var jag dunderförkyld, hade legat hemma och varit sjuk en vecka. Jag hade svårt att andas, mina luftrör hade korkat igen och jag kände mig yr och hade som bomull i öronen. Jag var osäker om jag skulle klara det, men det var sista gången i gruppen så jag ville inte utebli. När jag väl var färdig märkte jag efter en kort stund att jag plötsligt kunde andas som vanligt igen. Det var som om hela förkylningen försvann. Berodde

det på att det satt elva människor och lyssnade intensivt, utan att ge råd eller kommentarer? Som också hade delat sin sårbarhet tidigare, när de berättade sin livsberättelse. Jag vet inte.

Jag har hört ganska många livsberättelser nu och det är lika fascinerande varje gång. Vad vi människor går och bär på, händelser som vi varit med om som inte går att ana, vad mycket ett liv kan rymma. Utan att vi har en aning om det när vi sitter jämte varandra på jobbet, bussen, skolan eller vad det nu är. Det är en fantastisk gåva att få lyssna på en medmänniskas livsberättelse.

I detta nummer av Pax har vi tema "Livsberättelser" och handlar om den frigörande kraft som skapas om man träffas i grupp och får dela och berätta om sitt liv. Om det som varit bra, det som varit svårt, om det man känner skam och skuld för. När vi delar försvinner det som känts skamligt. När vi berättar om det vi känner oss maktlösa inför, om våra svårigheter, så upptäcker vi att vi alla delar ungefär samma känslor och erfarenheter. Det skapas en positiv kraft när vi får prata utan att bli avbrutna. Vi upptäcker att vi inte är ensamma och att vi alla är en del av samma mänsklighet.

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

”Känn ingen oro och tappa
inte modet” (Johannesevangeliet 14:27)





Nu känner Ethel att hon duger

”Genom att gå i livsstegsgrupper har jag förstått att det inte är något större fel på mig. Jag är en stark person, men jag har tvivlat på mig själv, berättar Ethel Hansson.”

Ethel Hansson befann sig i en svår livssituation för sex år sedan. Hon hade lämnat sitt äktenskap sedan tjugosju år. Hon var sextionio år och hade svåra kval om hon gjorde rätt.

– Jag kände mig väldigt förtvivlad och hade starka skuld känslor. Var det verkligen rätt? Kan jag skilja mig när jag är så gammal? Alla gemensamma vänner skulle försvinna och vad ensamt det skulle kännas på högtiderna. Tankarna bara snurrade. Jag hade kvar min barnatro och bad till Gud om hjälp på nätterna när jag var ledsen och inte kunde sova.

Ethel växte upp i en liten ort i

Lappland och hela byn var med i Filadelfiakyrkan. Det drog fram en stark frikyrklig väckelserörelse över Norrland i början av 1900-talet med en väldigt sträng form av kristendom. Ethel bar på negativa upplevelser från sin barndoms kyrka och var misstrogen mot all form av kyrklighet.

– Jag hade varit på två begravningar i Katarina församling, som tillhör Svenska kyrkan och ligger på Södermalm. En natt när jag var väldigt uppriven över min livssituation bad jag till Gud om hjälp. Gjorde jag verkligen rätt att skilja mig? Skuldkänslorna var så starka och även oron över framtiden. Då fick jag en

väldigt stark ingivelse att jag skulle gå till Katarina kyrka. Nästa dag gick jag på mässan som är varje på söndag.

Väl där kände Ethel att hon möttes av en välkomnande och vänlig atmosfär, något helt annat än den dömande och hårda tonen från barndomens kyrka.

– När prästen Olle Carlsson börjar predika går det han säger rakt in i hjärtat. Jag får höra att jag duger precis som jag är. Att jag inte ska skämmas för den jag är, att Gud tar emot mig även när jag faller och misslyckas. Där började min väg tillbaka till min barndoms Gud och den steniga och snåriga stig som bar fram till det svåraste, att förlåta mig själv.

Ethel började gå på mässan på söndagarna. Hon kände att hon fick vara där i all sin skörhet. Efter mässan fanns det möjlighet att delta i en öppen livsstegsgrupp, som är en självhjälpsgrupp. Ethel började gå på dessa möten också på söndagarna.

– Att gå i en livsstegsgrupp har vänt



mitt liv. Jag är så tacksam att jag hittade det. Där lärde jag mig att jag duger som jag är. När jag hörde de andra deltagarnas delningar och berättelser, kände jag igen mig. Det har gett mig möjligheten att leva ett bättre liv och få tillbaka min tro.

Livsstegesgrupperna utgår från prästen Olle Carlssons bok "Livsstegen – 12 steg för inre hälsa", som är inspirerad av 12-stegsmetoden. Olle Carlsson är själv nykter alkoholist och vill dela med sig av metoden och har därför omskapat den så att det passar alla. Under träffarna samtalar deltagarna utifrån frågor som står i boken. Alla får även möjlighet att berätta sin livsberättelse vid ett tillfälle.

– I en livsstegsgrupp delar vi våra livserfarenheter med varandra. Utan några kommentarer eller värderingar och allt som sägs stannar i gruppen. När jag skulle berätta min livsberättelse första gången var jag livrädd. Efter att jag hade berättat kände jag en sådan

lättnad, det kändes fantastiskt. Det sätter igång någon process som är läkande.

För Ethel var det inte helt lätt att börja känna tillit till kyrkan igen. Under sin uppväxt i pingstkyrkan hände det något som kom att prägla hela Ethel och hennes familjs liv. Församlingen styrdes av några äldre män och det fanns tydliga regler för vad man fick göra och inte göra för att vara kristen på rätt sätt.

– När min äldre syster var sexton år klippte hon av sig sitt långa hår och började ha byxor. Det ansågs vara en synd och ingen syndare fick vara med i kyrkan, vilket innebar att min syster blev utesluten. Hela den här händelsen skapade ett stort sår i vår familj.

Alla i byn var medlemmar i församlingen och det blev en stor skam för Ethels föräldrar att deras dotter inte fick vara med längre. Ethels föräldrar var

själva starkt troende, så det blev ett hårt slag för dem.

– Mina föräldrar var världens snällaste, berättar Ethel. Pappa hade en bergfast tro genom hela livet, min mamma också, men hon hade glimten i ögat hela tiden. Jag fick inte gå på bio och att dansa var tabu. Det var församlingen som ställde villkoren. När jag var tolv år övertalade jag till slut mina föräldrar att jag skulle få gå på bio och de gav med sig. De var godhjärtade människor.

Ethels syster mådde väldigt dåligt efter det som hände och hon började använda alkohol som självmedicinering. Hon utvecklade till slut ett alkoholberoende. Ethels föräldrar fick ingen hjälp av någon i byn, eftersom man ansåg att det bara var syndare som drack.

– Jag tappade helt förtroendet för Filadelfiakyrkan och det gjorde min bror också. När jag var sexton år flyttade jag till Stockholm, det kändes

”I en livsstegsgrupp delar vi våra livserfarenheter med varandra. Utan några kommentarer eller värderingar och allt som sägs stannar i gruppen.”

väldigt spännande och äventyrligt. Jag var barnflicka i en familj och studerade samtidigt. Det var stor arbetslöshet i byn, så jag fick åka iväg för mamma med löftet att jag skulle komma tillbaka färdigutbildad.

Ethel trivdes i Stockholm och utbildade sig till lärare, ett yrke som hon arbetade med fram till pensionen. När hon var tjugosju år fick hon en son. Förhållandet med fadern till sonen tog slut efter några år. Hon gifte sig sedan med en annan man och levde i äktenskapet i nästan trettio år, tills hon kände att det inte fungerade längre. Hon tog steget ut i det okända och mitt i allt detta hittade hon tillbaka till en tro på en Gud som är förlåtande och accepterande.

– När jag hörde Olles predikan om hur vi alla känner att vi inte räcker till, var det som ett ljus öppnade sig i själen. Han sa att vi är förlåtna hur dåliga vi än känner oss. Att vi är älskade och att vi alla är Guds älskade barn.

– Genom att gå i livsstegsgrupper har jag förstått att det inte är något

större fel på mig. Jag är en stark person, men jag har tvivlat på mig själv. Det satte djupa spår att växa upp i en sådan dömande kyrka. Numera känner jag att jag duger.

Ethel har gått många gånger i olika livsstegsgrupper. Livsstegen kan man göra så många gånger som man själv vill. Under våren har hon dessutom själv för första gången varit ledare för en livsstegsgrupp.

– Jag kände att jag väldigt gärna ville prova att leda en grupp som ett led i mitt helande. Om jag klarar det, då har jag klarat väldigt mycket. Det blev som en självtest kan man säga, det skulle göra att jag kände mig väldigt hel.

– Det är en otroligt stor gåva att få leda gruppen. Det är helt överväldigande och mycket ansvarfullt. Att få se hur deltagarna öppnar sig och delar med sig av sina liv och erfarenheter, det är en gåva som jag tar emot med stor ödmjukhet och tacksamhet. ●



VILL DU GÅ I EN LIVSTEGSGRUPP?

Livsstegen är ett kostnadsfritt självhjälpsprogram i 12 steg för oss som känner att livsproblem – stora som små - har gjort att vi hamnat fel i tillvaron och vill ha en förändring. Det kan bero på vantrivsel på jobbet, ett stukat självförtroende, ett destruktivt beteende som det är svårt att komma ur eller maktlöshet inför livets stora frågor. I gruppen delar och berättar vi om våra liv. Om det som är bra och om det som känns svårt. Livstegen är för alla åldrar.

Vill du vara med i en grupp? Huddinge församling kommer att starta livsstegsgrupper i höst och till våren.

FÖR MER INFORMATION OCH ANMÄLAN KONTAKTA:

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

Skönt att dela sin livsberättelse med andra

”Först var jag lite tveksam till att delta i en livsberättargrupp, det kändes lite otäckt att lämna ut sig. Sedan kom jag på att det var lika för alla och då bestämde jag mig för att vara med, berättar Yngve Erlandsson.”

När Stadsmissionens Äldrecenter på Kungsholmen startade sin första livsberättargrupp blev Yngve tillfrågad om han ville vara med. Han besöker äldrecentret flera gånger i veckan, äter lunch där och träffar folk.

– Det var Mona som arbetar på Äldrecentret och en gammal kompis som fick med mig i gruppen. Jag är glad att jag vågade. Det är väldigt skönt att få dela med sig av sin livsberättelse och veta att någon lyssnar utan att avbryta, säger Yngve.

Yngve berättar att ledarna hjälper till att hålla ordning i gruppen, så att ingen tar för mycket utrymme eller blir bortglömd.

– När vi samlas börjar vi med en stunds avslappning. Vi får sitta tysta och lyssna på musik, sedan händer det att någon av ledarna läser en dikt. Jag tycker det känns bra att sitta tyst en stund. Det rensar tankarna och hjälper en att koncentrera sig på det vi ska prata om.

Vid de första gruppstillfällena pratar man barndom och uppväxt. I Yngves barndomshem var det rätt så fattigt.

Familjens lilla jordbruksfastighet brann ner och det fanns ingen försäkring, så pappan tvingades ta anställning som dräng på en herrgård i närheten och mamman som mjölkerska.

– På somrarna skötte pappa jordbruket och vintertid arbetade han i skogen. På den tiden hade man inga traktorer, utan man hade arbetshästar som drog plogen man plöjde med eller timmerkälken man la de fällda träden på. Vi barn fick vara med en hel del i arbetet. Jag minns att jag tyckte mycket om att rida på den breda hästryggen.

Familjen hade inte så mycket saker, men de behövde inte svälta. Herrgårdens förvaltare minns han som en hygglig och generös människa, särskilt mot barnen.

– En vinter kom han med ett par skidor till mig, det tyckte jag var bussigt. Visst hade vi det fattigt, men på det stora hela rätt så bra. När vi pratade om vår barndom i gruppen, visade det sig att jag inte var ensam om att ha haft det knapert, berättar han.

När gruppen samtalade om sin ungdomstid och sitt yrkesliv, berättade Yngve om när han kom till Stockholm

som sjuttonåring för att gå en treårig yrkesskola och utbilda sig till finmekaniker. Skolan var en internatskola där man bodde under veckorna, men på helgerna reste man hem.

– Jag fick jobb direkt och har jobbat som finmekaniker inom verkstadsindustrin hela mitt yrkesverksamma liv, på samma företag, men med olika ägare.

På arbetet träffade Yngve sin blivande fru. Hon arbetade på kontoret och de fick syn på varandra i korridorerna. Till slut vågade han ta kontakt.

– Vi åkte samma buss, så vi började prata med varandra och så småningom började vi träffas utanför arbetet. Vi var tillsammans i nio år innan vi gifte oss. Då ansökte vi om att få hyra en gemensam lägenhet. Vi fick tag på en nybyggd tvåa i Vårberg. Jag minns att vi fick balansera på plankor när vi skulle titta på den nybyggda lägenheten. Här föddes vårt första barn, en dotter. När sonen kom hade vi turen att få byta vår tvåa mot en fyra i samma hus.

Livet flöt på med arbete, hem och barn. De hyrde ett sommarställe



utanför Gnesta och njöt av naturen och hade det bra tillsammans. Inte långt från deras gård hade Dag Hammar-skjöllds kusin en gård. När Yngve, hans hustru och dotter hörde hundarna skälla blev de oroliga och åkte förbi för att se om allt var som det skulle.

- Vi visste att familjen inte var hemma och ville vara hyggliga och se till stället så att det inte var något inbrott på gång. Men när vi kom dit var allt lugnt, så vi vände tillbaka. På den korta sträckan hem satte ingen av oss på sig säkerhetsbältet. Men så fick vi möte. Grusvägen var smal och hade lösa kanter, så bildäcken skar ner i lösgruset. När jag försökte räta upp bilen fick jag sladd och körde rakt in i en stor björk, berättar han allvarligt.

Hustrun omkom och han och dottern bröt benet. Sonen och svärföräldrarna som hörde smällen kom springande. Det här var före mobiltelefonernas tid, så det tog lång tid innan ambulans och räddningspersonal kom till platsen. För Yngve finns det ett före och ett efter olyckan.

- Jag var tvungen att täcka över min hustru så att inte min son skulle se henne. Pojken fick i uppdrag att springa till grannarna och ringa på hjälp. Men det tog tid, eftersom de som bodde närmast inte var hemma, det var ju midsommar. Så Claes fick springa vidare tills han hittade några som var hemma och som kunde låna ut telefonen. Ja, det kan inte varit lätt för honom.

För Yngve och barnen blev det en oerhörd omställning. Hustrun var den som skötte hemmet och barnen. Han kunde inget om tvätt och matlagning.

- Jag var en sån där mullig mansgris och visste inget om hemmets skötsel och barnavård. Nu blev jag tvungen att lära mig laga mat, ta hand om barnen,

se till att vara hemma när de kom från skolan med mera. Som tur var fick jag god hjälp av min svärmor och min arbetsgivare var mycket förstående och lät mig komma och gå som jag behövde.

Men så vände livet en andra gång. Yngve låg på Huddinge sjukhus och hade precis opererat sin höftled.

- Vi var två som delade sal, plötsligt kom personalen in och sa att de skulle flytta min rumskompis. Jag tyckte att de var lite burdusa mot honom, men jag sa inget. När han var ute ur rummet kom min dotter inrusande och berättade gråtande att Claes omkommit på centralbron. En tankbil hade kört över honom och motorcykeln. Jag fattade inte först vem hon pratade om och trodde att det var svärmor som var död, eftersom hon var gammal. Men det var sonen som omkommit, dessutom på sin 30-årsdag, berättar han, märkbart berörd.

Yngves liv har präglats av många sorger och förluster. När han delat sina erfarenheter i gruppen, visar det sig att han inte är ensam.

- Även om inte alla haft det riktigt lika tufft, så är det många som har haft det svårt i livet. Det är skönt att få dela sorgen med andra och lyssna på andras upplevelser, det lättar när man får prata om det, säger han.

De sista gångerna har de samtalat om nuläge och framtid. Yngve känner att hälsan sviktar något, men försöker hålla uppe livsmodet på olika sätt.

- Jag tycker om att träna och att besöka Äldrecentret, samt mogen-dansen i Alvik. Jag kan inte dansa längre, balansen är för dålig, men jag träffar folk och hjälper till, bland annat med biljettförsäljningen, avslutar han. ●

Livsberättargrupperna sker i Stad i samverkan med S:t Lukas och M Postkodlotteriet. Det kostar inte Projektet planerar att fortgå fram



Livsberättargrupper för äldre ger mening, sammanhang och hopp

”När vi blir äldre ökar vårt behov att få berätta om vårt liv, det är djupt mänskligt. Vi vill förstå våra livsval, försonas och kanske uttrycka vår tacksamhet över livet, säger Marie-Louise Söderberg, beteendevetare och projektledare för Stadsmissionens Livsberättargrupper.”

– Syftet med samtalsgruppen är att ge självmedkänsla, ökad livslust och gemenskap. Förhoppningen är att grupperna ska leda till nya vänner som fortsätter att träffas, berättar Marie-Louise.

En livsberättargrupp består av sex till åtta deltagare som träffas tio gånger under två timmar, en gång i veckan. Varje träff har ett eget tema. Deltagare intervjuas på telefon innan start, så man vet att rätt målgrupp nås.

– Vi riktar in oss på äldre som är ensamma eller kanske inte vill eller kan prata med sina närmaste och de som inte har några närstående, vänner eller släktingar. Då kan gruppen bli det nätverk som man behöver, säger Marie-Louise.

Bakgrunden till projektet finns i den erfarenhet som byggts upp under lång tid hos Stadsmissionens Äldrecenter och andra aktörer som arbetar med äldres psykiska hälsa och välbefinnande. Marie-Louise berättar att det på flera håll fanns en längtan efter att synliggöra äldres behov och rättigheter. Metoden som används är prövad sedan tidigare i andra delar av Sverige.

Alla ledare får gå kurs innan de tar sig an en grupp och varje grupp består av två ledare.

– Vi brukar börja med att prata om vår barndom och uppväxttid. Sedan går vi vidare och samtalar om vår ungdomstid och vårt vuxenliv. Vi delar glädje, sorg, besvikelser och känslan av hopplöshet och hopp. Vi pratar också framtid, vad vi kan göra här och nu, för att ha ett så gott liv som möjligt.

Statistik och forskning visar att det är

äldre män som löper störst risk att begå självmord. Av någon anledning finns det en stor acceptans i samhället för äldres självmord. Marie-Louise menar att det är en oroande inställning. Eftersom man vet att det inte krävs så stora insatser för att skapa livsmod och mening.

– Att komma samman i en grupp och få prata om sitt liv är en väg till bättre livskvalité. Kraften i en sådan här grupp är stor. Relationer knyts och det är ganska vanligt att man ger varandra tips och råd som bidrar till att livet blir lättare på olika sätt. Många blir vänner och fortsätter att träffas och bry sig om varandra, berättar hon.

Marie-Louise menar att vi alla kan ha ett gott liv ända till slutet, bara vi får förutsättningar. Många äldre kämpar med ensamhet, de kanske förlorat både sin livskamrat, barn och sina vänner. Att handskas med förlusterna, ensamheten och kanske en sviktande hälsa kan leda till nedstämdhet och svärmod.

– Att då få träffas och prata om vilka hinder och möjligheter man kan se i sitt liv är ofta mycket befriande. Att bli sedd och lyssnad på är stort för de flesta. Ovan, men överdär, menar Marie-Louise.

Projektet har en forskare inkopplad. Hon har jobbat fram en enkät som alla deltagare får svara på.

– De svar vi fått in visar på att de som deltagit känner sig socialt berikade, att de fått bättre självkänsla och känner sig mindre ensamma. Med relativt små medel har vi lyckats öka livsmodet och livskvaliteten hos våra äldre gruppdeltagare.

Konceptet har även kommit igång i Flemingsbergs församling och kommer att fortsätta i höst. Det sprids och provas på flera håll runt om i landet.

– Vi hoppas att det ska fortsätta även när vår projektperiod tagit slut. Vi planerar att fortsätta erbjuda utbildning för gruppleddare och att erbjuda samtalsgrupper. Det finns ett stort intresse, inte minst från kyrkan. ●

Anne Sörman är präst, doktorand i teologi och aktivist i #varde ljus som är Svenska kyrkans Metoo-upprop. Här skriver hon om ett rop från de nedtystade och om betydelsen av att få berätta. Att komma samman och berätta ger kraft, men det krävs också handling för att det ska bli en förändring.

”Gud sade varde ljus, och det vart ljus.”

Plötsligt hände det. #metoo svepte fram över landet, i yrkesgrupp efter yrkesgrupp trädde kvinnor fram och berättade om sexuella kränkningar. I november förra året undertecknade 1382 kvinnor i Svenska kyrkan #vardeljus och fler än 300 berättelser om övergrepp i kyrkliga sammanhang, samlades in och publicerade på bloggen vardeljus.

Det tog mig tid att minnas. Att hitta tillbaka till de rummen. Det låg som djupt inom mig. Att vi aldrig talade om det. Att vi inte ens kom på tanken att tala med någon vuxen.

Jag satte mig en helg i mars för att läsa berättelserna i bloggen vardeljus, Svenska kyrkans metoo. Jag läste dem i en följd, utan inbördes ordning och utan att de var samlade i kategorier. Efter en förmiddags läsning började jag frysa. Jag gick av och an i rummet. Jag läste en berättelse till. Jag frös.

Det jag slogs av var mängden av

vittnesmål, som var och en för sig kan te sig ganska harmlösa. En hand på bröstet, en förflugen kommentar om utseende, kläder, kropp. En hand som glider in under kjolen. Lite får en väl tåla. Han menade inte så illa. Det jag slogs av var tystnaden. Hur många av berättelserna som utspelar sig i kyrkans sammanhang som avslutades med att den drabbade fick uppmaningen att inte föra det vidare, inte anmäla, inte agera. Och det jag slogs av, var maktlösheten eller snarare vanmakten hos den utsatta. Jag går aldrig mer till kyrkan. Jag står idag utan tjänst, medan han bor kvar i prästgården, är exempel på kommentarer som inte lämnar mig.

Eller: sedan detta hände, har jag förlorat min tro.

Nu går vi längs vattnet, det är vår. Vi är några kvinnor som har varit i Sigtuna och talat om Vardeljus för stiftens kontaktpersoner för sexuellt våld. Det känns gott att veta att det finns

många kloka människor i kyrkan som har arbetat i mer än tjugo år med att förebygga sexuella kränkningar, sprida kunskap och ge stöd till de utsatta.

Det finns lagar, det finns interna riktlinjer och handlingsplaner. Det känns gott att veta att ett uttalande är på gång, ett samarbete mellan Sveriges Ekumeniska Kvinnoråd, Forum för Prästvigda Kvinnor och några till.

J är en av de kvinnor som var med och drog igång #varde ljus, hon utsattes som barn och ung för sexuella övergrepp. Hon uttrycker det så starkt, att hennes egna minnen aktiveras, men att andras smärta och mod också hjälper henne att läka. ”Jag är inte ensam om att ha varit med om detta.”

Också för mig, som har minnen från min egen konfirmandtid, har metoo blivit en slags upprättelse.

Det är stort att metoo kan spela den rollen. Som röster från något nedtystat. Som ett rop, och plötsligt är det en kör.

Men. Det finns också en tendens att tro, att nu har vi fått detta sagt och så kan det vara bra. Som om #metoo bara vore en slags själavård.

Jag tror inte att berättandet i sig ger läkning, det är bekräftelsen som läker. Den bekräftelsen har många av oss fått, inte av dem som har utfört kränkningar utan av varandra, av kraften i uppropen, i engagemanget och inte minst i den gemensamma viljan att förändra.

Jag tror att berättandet är en del, därefter följer bekräftelsen, sedan följer handling, eller aktivitet. Och att någon tar ansvar för att det inte skall hända igen.

För många som berättat och som inte har blivit bekräftade, och som inte mötts av någon som tar ansvar, är det fortfarande en slags väntan som råder. En stor ensamhet.

Förlåtelse tanken är en av de grundföreställningar som ofta har missbrukats. Men, en utsatt har inte skyldighet att förlåta den som begått ett brott. Metoo handlar inte om att de som har berättat skall förlåta dem som har kränkt eller inte ingripit, och inte heller om att den som utsatts skall integrera denna händelse i sitt liv. Det kan vara en del av en process som pågår. Men metoo är mer än så. Det är krav på förändring. Liksom evangeliet. ●



foto: Tim Fors



Prästgården i Huddinge församling öppnar för verksamhet

I Huddinge församlings ägo finns det en prästgård som varit bostad till kyrkoherden i församlingen. Byggnaden, som är ett vackert sekelskiftshus, ska nu användas till verksamhet efter att ha genomgått en varsam renovering. Under sommaren kommer det för första gången vara ett sommarcafé där på torsdagar klockan 14.00-16.00. Till hösten kommer huset att fyllas av olika aktiviteter som handarbete, ikonmålning, café, kurser för att stärka parrelationer, livsstegen och herrklubb med mera. Det finns även ett mindre kapell i huset. Adressen är Kommunalvägen 29.

Kyrkogårdarna bi-drar till grönare begravningsplatser

foto: Lottie Lintrup



Bin är livsviktiga för naturen men är idag väldigt utsatta för föroreningar och gifter. Huddinge kyrkogårdsförvaltning är därför glada och stolta över att ha 100 000 surrande små hyresgäster på begravningsplatserna. Vi hyr fem bikupor asom är utplacerade på tre av våra begravningsplatser.

Boktipset

Livsstegen - 12 steg till inre hälsa

Olle Carlsson, Fotiní Carlsson

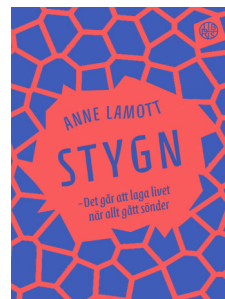
Livsstegen är prästen och författaren Olle Carlssons egen tolkning och översättning av de 12 stegen som han skrivit tillsammans med sin hustru Fotiní Carlsson. Livsstegen och de 12 stegen kan alla människor använda sig av – oavsett hur stor eller liten livsproblematik vi har. I boken berättar han pedagogiskt om varje steg med personliga exempel ur sitt eget liv och avslutar med inspirerande tips på egna övningar.



Stygn: Det går att laga livet när allt gått sönder

Anne Lamott

Vad gör vi när livet drabbar oss och får oss helt ur balans? Hur kan vi börja på nytt, oavsett om det gäller rädslor som hindrar oss i vardagen, stora personliga förluster eller ett helt samhälle som har blivit förstört? Anne Lamott menar att det enda vi kan göra med livets kaos är att börja samla ihop de trasiga bitarna av våra liv, och sedan sy ihop dem igen till en helhet, stygn för stygn. Stygnen är kanske ärr, men de är också vackra bevis på att vi inte bara har överlevt utan på att vi lever. Och i stygnen finns styrka, värme, humor och mänsklighet.



KALENDARIUM

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Musik i sommarkväll i Flemingsbergs kyrka

Lördag 30 juni 18.00
Sommarcocktail med
Vokalensemblen Alauda.

Lördag 21 juli 18.00
Toner ur visornas och
musikalernas värld.
Patrik Grönlund, sång och
Kevin Lembke, piano.

Lördag 18 augusti 18.00
”Musik utan gränser – på
vårt sätt”. Trio con Brio.
Carina Cederwall, flöjt, Jan
Holmgren, oboe,
Stig Andersson, piano.

Kyrkgympa Torsdagar 13.00

Vi håller till i kyrkparken
bakom Flemingsbergs kyrka.
Öva upp din smidighet och
kondition till härlig musik.
Det är bara att dyka upp.

Livsberättargrupp
Torsdagar 14.00-16.00
Flemingsbergs kyrka
Gruppen vänder sig till dig
som är ålderspensionär från
61 år och uppåt. Start vecka
36. För info och anmälan:
Yesim Tungert, vägledare,
Stockholms Stadsmission.
Tel. 070-425 64 89 eller
08-684 233 09.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Sommarkvällar
Torsdagar 18.30 28/6-16/8
i Segeltorps kyrka
Under sommarens torsdags-
kvällar fyller vi Segeltorps



foto: Linda Mickelsson / Ikon

kyrka med andlighet, musik
och fin samvaro. Kvällen
inleds med en enkel mässa
och därefter är det musik i
sommarkväll, ofta med in-
bjudna gästartister. Kvällen
avslutas med fika, samtal
och berikande umgänge.

Högmässa
Söndagar 11.00
i Vårby gårds kyrka
Välkommen på högmässa
i Vårby Gårds kyrka, varje
söndag klockan 11.00.

HUDDINGE FÖRSAMLING:

Utflykter till caféer
Torsdag 28/6 och 5/7
Vi besöker två härliga
sommaroaser ”Café nytorp,
Källbrink” och ”Röda caféet,
Vårby” för att fika och
umgås. Kontakta Susanne
Ovsjö tel. 08- 588 697 80, för
mer information och exakt
avgångstid.

Midsommardans **Midsommardagen** **lördag 23 juni 10.00** **i Klockargården**

Vi firar midsommardagen
med kyrkkaffe och dans
på Klockargårdens inner-
gård direkt efter gudstjän-
sten som är klockan 10.00.
Musiker och dansare från
Folkdansgillet Kedjan leder
dansen.

Öppen förskola
Prästgårdsparken
26 juni-28 juni
I sommar är det Öppen för-
skola med skapande, fika och
sång i Prästgårdsparken 26-
28 juni. Tisdag och torsdag
kl. 10.00-15.00. Sångstund är
klockan 10.00 och 14.00.
På onsdag 27/6 är det
öppet -klockan 10.00-12.30.
Kl. 12.30 tar vi en promenad
och upptäcker någon plats i
Huddinge där det blir utelek.
Adress: Kommunalvägen 29.

TRÅNGSUND-SKOGÅS FÖRSAMLING:

Sommarkväll
Torsdagar start 17.00
28 juni-2 augusti
i Tacksägelsekyrkan
Sommarkväll med
grillning 17.00, program
18.00 och ”Mässa i som-
markvällen” 19.00 varje
torsdag 28/6-2/8. Dags för
våra sommarkvällar vid
Tacksägelsekyrkan i
Trångsund, med grillning
och ett program. För att se
hela programmet gå in på
hemsidan:
www.svenskakyrkan.se/huddinge.

Surströmmingsfest
23 augusti 17.00
i Tacksägelsekyrkan
Välkommen på surström-
mingsfest! Anmälan till
trangund.forsamling@svenskakyrkan.se eller 08-588 699 21 eller 08-588 699 22 senast 10 augusti. Pris 100 kr.

Temasöndag
Söndag 7 oktober 11.00
i Mariakyrkan
Dagen inleds med mässa
11.00. Därefter serveras en
enkel lunch och försam-
lingen får lyssna till en
inbjuden gästtalare, som är
Elise Lindqvist, även kallad
”Ängeln på Malmskillnads-
gatan”. Hon berättar om
sitt liv. Elise har tidigare
intervjuats i tidningen Pax.
Välkommen att träffa en
kvinna med ett starkt och
viktigt budskap.

Välkommen till oss i sommar!

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING

Flemingsbergs kyrka

Sommaronsdagar

Onsdagar 13.00–16.30

Varje onsdag hela sommarlovet

Sommarhäng för barn och familj. Lek, skapande och mellanmål. Några onsdagar bjuder vi på överraskningar och inbjudna gäster.

Second hand-affär är öppen 13.00-16.30

Grillning i "Fredens rike" kl. 17.00 tillsammans med odlarföreningen i Flemingsberg.

HUDDINGE FÖRSAMLING

Prästgården

Sommarcafé

Torsdagar 14.00–16.00

12 juli–9 augusti

Fika, allsång, andakt och spontan underhållning. Vi sitter ute vid fint väder och inomhus när det regnar. Adress: Kommunalvägen 29.

ST MIKAELS FÖRSAMLING

Vårby Gårds kyrka

Sommaroasen

Torsdagar 11.30

14 juni-23 augusti

Klockan 11.30 hålls en kortare andakt och klockan 12.00 serveras en lätt sommarlunch för 30 kr. Vid vackert väder äter vi utomhus, annars på Oasen, plan 6. Om det är mycket varmt hållver vi till på kyrkans skuggsida.

TRÅNGSUND - SKOGÅS FÖRSAMLING

Tacksägelsekyrkan, Trångsund

Sommarcafé

Måndag-onsdag kl. 10.00-14.00

25 juni-1 augusti

Kom och njut av nybryggt kaffe med bröd och gott sällskap på vårt sommarcafé. Måndag till onsdag i Tacksägelsekyrkans lummiga trädgård. Om det regnar finner vi plats inomhus.