

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #1 2019



*Viktigast att vara sams med sig själv
Egentid är en källa till självinsikt
Inte ensam om att vara ensam*

***Sätt ord på din ensamhet
- tillsammans med andra***

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

Ensamhet är ett naturligt tillstånd

Vi har alla någon gång känt oss ensamma, på ett eller annat sätt. Det kan vara rent konkret, att man är på en punkt i livet där man känner att det saknas relationer. Ibland kan det uppstå ett slags vakuum i livet av olika orsaker. Vi har kanske precis separerat, vänner kanske flyttar eller försvinner av andra anledningar. Vi skaffar barn och livet förändras, man hinner inte träffa sina vänner lika mycket längre. Det kan vara tvärtom att andra runt omkring får barn och inte vi. Vi kan vara på en arbetsplats där vi känner oss annorlunda än resten av gruppen. Vi kan leva i en familj, men ändå känna oss som världens mest ensamma. Det kan vara så att dina arbetskamrater och vänner ständigt pratar om sina barnbarn. Du har inga barnbarn, du har kanske inte ens egna barn.

Det finns många exempel, men ändå känns det oftast skamligt att erkänna att vi känner oss ensamma. Som om det vore något fel på oss. Trots att det är så många andra som upplever samma sak. Jag önskar att ensamhet kunde avdramatiseras, att det bara ses som ett naturligt tillstånd. En av alla känslor och upplevelser vi garanterat kommer att stöta på någon gång i livet. Det är viktigt att det finns platser där vi får prata om det, för att vi ska kunna ta oss vidare. Kicki Biärsjö och

Tommie Sewon, som vi har intervjuat i det här numret av Pax, har båda tampats med den negativa och positiva ensamheten. De har av olika anledningar varit tvungna att fördjupa sig i ämnet, vilket har resulterat i att de skrivit böcker och startat samtalsgrupper på temat.

Linus Jonkman har skrivit två böcker om den självvalda positiva ensamheten. Linus känner att han måste få vara själv ibland, det är så han fyller på med energi. Han har kommit fram till att det beror på att han har en introvert personlighet. Eftersom idealet i vårt samhälle är att vara extrovert, försökte han länge dölja detta. Nu har han slutat med det och försöker nyansera vår syn på vad det innebär att vara social.

Allra sist i Pax skriver prästen Torbjörn Strand om den existentiella ensamheten. När vi känner oss övergivna av själva livet. En övergivenhet som vi kan känna när vi blir allvarligt sjuka eller någon nära går bort. När vi känner att ingen svarar på våra inre rop av förtvivlan, det är bara tomt. Trots vår känsla av tomhet, finns det alltid någon som hör oss, menar Torbjörn. Vi är aldrig övergivna på riktigt, det bara känns så. Det är ett trösterikt budskap.

*Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se*

Och jag är med er alla dagar till tidens slut.

(Matt 28:20)



FOTO: ELLIOT ELLIOT



Viktigaste att vara i harmoni

med sig själv

”Ensamhet har en mängd olika uttryck. Jag har inte någon familj, varken ursprungsfamilj eller en egen familj, så i det avseendet är jag väldigt ensam. Det betyder ju inte att jag alltid är ensam, jag har ett aktivt liv med mycket vänner omkring mig, säger Kicki Biärsjö.”

Kicki Biärsjö lever själv sedan många år tillbaka. Hon har inte några egna barn och inte heller någon ursprungsfamilj. Vilket gör att hon har fått möta ensamheten på ett väldigt påtagligt sätt. Det har medfört att hon verkligen har fördjupat sig i ämnet, vänt och vridit på det, både känslomässigt och mentalt. Hon har till och med skrivit en bok och startat en samtalsgrupp på temat.

– Ensamhet har en mängd olika uttryck. Jag har inte någon familj, varken ursprungsfamilj eller en egen familj, så i det avseendet är jag väldigt ensam. Det betyder ju inte att jag alltid är ensam, jag har ett aktivt liv med mycket vänner omkring mig. Jag älskar

att träffa folk och jag tycker om att vara i gemenskap med andra.

Kicki är en väldigt kreativ person, hon är journalist och skriver mycket. Hon målar, gör collage och bygger små modellhus. Något som gör att hon har behov av att vara själv ibland.

– Jag väljer ofta att vara ensam och sätter ett stort värde i den självvalda ensamheten. Förutsättningen är att jag är sams med mig själv, då kan jag ha det jättemysigt. Sedan finns det en annan ensamhet som är kring storhelgerna. Helgerna som är typiska familjehelger. Då kan jag känna mig ruskigt ensam, som att jag blivit över. Det är samma känsla som jag får när jag träffar familjer som har det väldigt

trevligt ihop. Då kan jag känna mig jätteledsen att jag inte får uppleva att ha en egen familj.

En viktig sak som Kicki har lärt sig genom åren är att inte försöka fly från känslan av ensamhet när den kommer, det blir bara värre då.

– Jag försöker acceptera att jag känner mig ledsen och inte fly undan, för det tror jag inte är bra. Jag har lärt mig att den här känslan inte varar för alltid och att det kommer att gå över. Jag vet också att det viktigaste i livet inte är att ha en partner, utan att vara i harmoni med sig själv, oavsett civilstånd. Jag känner nu för tiden att allt är okej, jag får känna alla känslor, men det har tagit en stund innan det blivit så.

”Med gruppen Anonyma singlar vill vi skapa en trygg plats där vi kan tala om hur det känns bakom den yttre fasaden.”

Numera är Kicki vän med sig själv och med hur livet blev. Det var tuffare när hon var yngre och många runt omkring började bilda familj.

– Det var mycket svårare när jag var i åldern runt trettio och alla gifte sig och fick barn. Då kunde jag känna mig väldigt utanför och fel. Det var inte bara kravet från omgivningen som kändes påfrestande, det var också en inre längtan att höra samman med någon och att få barn. Nu blev inte så för mig och det är klart att det kan kännas sorgligt.

För att komma till punkten att vara tillfreds med sitt liv, har hon behövt arbeta med sig själv på olika sätt.

– Jag har gått mycket i terapi, men sedan har jag också en stark tro på Gud som har hjälpt mig mycket. Jag ber mycket om sinnesro och jag tycker att jag får bönesvar. Jag har lärt mig att ta det lugnare så att jag hinner med mina tankar och känslor. Det var inte så att jag vaknade en dag och kände mig färdig som människa, utan det har varit

en lång process. Det tar lång tid att leva och jag har blivit äldre och mognat.

Kicki fick många reaktioner efter att hon gav ut sin bok ”Från singel till självbo: konsten att trivas i sitt eget sällskap”.

– När jag släppte min bok fick jag mycket respons, det var många som sa att ”nu finns det en bok för oss.” Det är tabu idag att säga att man känner sig ensam. Vi lever i ett samhälle där vi ska vara så framgångsrika. Vi ska vara så välgymmade och perfekta på något sätt. På sociala medier blir vi hela tiden matade med bilder på hur alla har det så förbaskat trevligt med så mycket gemenskap. Det förstärker känslan av ensamhet. För singlar finns det ett enormt utbud av sajter där man ska träffa partners. Det är många som hänger på det där för att man inte vill vara misslyckad och ensam.

Just bristen på platser där det är okej att prata om hur det är att vara ensam har gjort att Kicki och en vän till henne startat en samtalsgrupp. Den

heter ”Anonyma singlar” och håller till i Högalidskyrkan på Södermalm. Inspirationen till gruppen kommer av Livsstegen och 12-stepsprogrammet.

– Det finns behov av sådana här grupper där man får dra ner masken lite och säga som det är och lyssna på andra. Med ”Anonyma singlar” vill vi skapa en trygg plats där vi kan tala om hur det känns bakom den yttre fasaden. Målet med de här träffarna är inte att träffa en partner, utan att möta sig själv. Vid varje träff samtal vi utifrån några frågeställningar som knyter an till temat att leva själv.

Det var under ett självvårdssamtal som Kicki kom på idén att starta gruppen.

– Jag hade ett självvårdssamtal med en präst för att jag ville höra vad Gud menade med att jag inte har någon familj. Rådet jag fick från prästen var att jag inte skulle fundera så mycket på vad Gud ville med att jag inte har en familj. Utan att istället fundera på vad jag kan göra för Gud, med all min stora

erfarenhet av ensamhet och ledarskap. Då kom jag på att jag ska starta en grupp för oss som lever själva. Första träffen var på alla hjärtans dag.

När Kicki kontaktade Högalids församling för att höra om hon kunde ha gruppen där, möttes hon av ett stort ja. Präster och diakoner i kyrkan märker av att det finns en stor ensamhet i samhället.

– Under mitt självvårdssamtal berättade prästen att i stort sett alla samtal han har handlar om känslan av ensamhet. Det är kanske inte så konstigt då fyrtio procent lever i självhushåll i Sverige. Stockholm sägs vara den mest singeltäta staden i Europa.

För Kicki är det viktigt att inte tycka

synd om sig själv om man känner sig ensam. Att inte fastna i känslan av ensamhet.

– Jag tänker så här, det låter kanske drastiskt, men jag tycker att man ska krypa ur sin offerkofta. Att inte bara gå där och känna sig så ensam. Börja le mot andra på gatan, man kan prata med folk på tunnelbanan eller i affären. Man kan fråga gamla människor hur det står till idag. Det finns massor med vardagsenkla saker man kan göra själv.

– Jag tror att man måste bjuda på sig själv. Om man känner sig ensam och fel, då har man offerkoftan på sig och då kan det vara svårt att våga fråga någon om den vill ses. Man behöver försöka ta sig ur det och våga fråga ”har du lust att gå på bio en kväll? Eller

Kicki Biärsjö med sin hund Musse

Enskilt samtal

Vill du prata med någon?
Att tala med en präst eller diakon är gratis. Ring vår växel så kopplas du vidare: tel. 08-588 697 00.

Ensamtid är en källa till eftertanke och självinsikt

”Efter att jag erkänt att jag är introvert har mitt liv bara blivit bättre. Allt stort som har hänt mig har skett efter att jag slutat spela utåtriktad. Nu när jag är mig själv har det blivit min styrka, berättar författaren och föreläsaren Linus Jonkman.”

Linus Jonkman har myntat begreppet självksamhet. Ordet ska spegla den positiva aspekten av att vara ensam. Han har själv tidvis ett stort behov av att dra sig undan från omvärlden och bara vara för sig själv. Förklaringen är att Linus har en introvert personlighet, menar han.

– Ordet ensamhet har en negativ klang och associeras ofta med en oförmåga att skapa och behålla relationer. I andra språk finns det ofta flera ord som beskriver situationer när vi är själva. I engelskan finns ordet ”solitude” som speglar den positiva ensamheten som är självvald och ”loneliness” den negativa ensamheten när du saknar sociala relationer. Ordet självksamhet är tänkt att motsvara ordet solitude.

Linus vurmar för att alla ska kunna känna sig bekväma i att vara själva ibland. Hans senaste bok heter ”Själv: kraften i egen tid”. När vi är självsamma är vi i vår egna bubbla menar Linus. Där finns det utrymme för att dagdrömma, fundera över saker, fantisera och

komma på bra idéer. En möjlighet att få tid för sina egna tankar.

– Det är oftast i ensamhet som de verkliga insikterna kommer och allt faller på plats. Ensamtid kan vara en källa till eftertanke och självinsikt. Jag skrev boken ”Introvert” som ett manifest, ett uppror mot den rådande normen som finns i samhället att alla ska vara extroverta. Jag hade då försökt anpassa mig och bli mera utåtriktad under hela livet. Använt humorn och varit klassens clown för att passa in. Numera så använder jag humorn mera som en krydda, inte för att dölja något.

Efter att boken ”Introvert” kom ut har många hört av sig till Linus och beskrivit hur de tidigare känt att det varit något fel på dem. Efter att ha läst boken har de förstått att så inte är fallet. De har bara en introvert personlighet.

– Alla människor har ett behov inom sig att ha sociala relationer till andra människor, men det finns också behov av att stänga dörren ibland och tänka och reflektera för sig själv. Av någon anledning har det senare behovet blivit

något skamfilat de sista 30-40 åren i västvärlden. När man inom personlighetspsykologin myntade begreppen extrovert och introvert var de jämbördiga. Man värderade inte de här personlighetsdragen som olika värda som vi gör idag. Det märks särskilt i yrkeslivet där den som har mycket social energi anses ha ledaregenskaper till exempel. När jag lärde mig mer om detta insåg jag att det behövdes slå ett slag för de introverta.

Sjelva skrivandet av boken ”Introvert” blev en viktig process för Linus, ett sätt att hitta tillbaka till sig själv.

– Jag fann min egen äkta naturliga kärna. Jag tror att det är många som har samma erfarenhet som mig, som också fått höra att de borde prata mer, ta mer plats eller att det är konstigt att man inte vill umgås varje vakna ögonblick man har. Efter att jag erkänt att jag är introvert har mitt liv bara blivit bättre. Allt stort som har hänt mig har skett efter att jag slutat spela utåtriktad. Nu när jag är mig själv har det blivit



”Alla människor har ett behov av att ha sociala relationer till andra människor, men det finns också behov av att stänga dörren ibland och tänka och reflektera för sig själv.”

min styrka. När jag inte längre är med och slåss om ordet på ett möte, har jag märkt att det ändå ofta slutar med att alla vill höra min åsikt.

Att vara introvert innebär att man oftast inte känner sig bekväm i stora grupper eller inte gillar att kallprata. Grupparbete är ofta det värsta som finns. Oftast har den introverta ett rikt inre liv och en stor kognitiv förmåga att tänka och analyserar saker på ett djupare plan. Egentid är nödvändig, det är då introverta tankar energi.

– Introverta får energi i lugna situationer och är självförsörjande på energi. När vi människor engagerar oss i något ökar dopaminet i hjärnan. Introverta är känsliga för dopamin. Det gör att introverta inte behöver så mycket yttre stimulans. De har sällan långtråkigt och när de är själva reflekterar de och drömmer sig bort. För dem kan det räcka att sitta och titta ut över havet en lång stund, sedan är de nöjda. Introverta har också förmågan att kunna fokusera länge på en sak.

Extroverta behöver mycket mer stimulans utifrån för att få tillräckligt med dopamin. En extrovert person tankar energi i sitt möte med andra, inte när de är själva. Linus tycker ändå att alla är förtjänta av att kunna lära sig att trivas med att vara själva ibland. Vi

behöver alla relationer för att må bra, men det inbegriper även att ha en relation med sig själv.

– Det finns social kompetens och solitär kompetens. Den sociala kompetensen handlar om att komma överens med andra människor och den solitära om hur du kommer överens med dig själv när du är själv. Vissa är jätteduktiga på att prata med totala främlingar och bryta isen med vem som helst, men de har fortfarande ingen aning om vad de ska göra om de får fem minuter över och de är helt själva.

Linus menar att i dagens samhälle får vi lära oss att vi ska prioritera oss själva sist. Den solitära tiden är inte lika högt värderad som den sociala.

– Att säga att du behöver egen tid om du har en familj och barn är tabu, då anses du vara egoistisk. Jag tycker inte att någon ska ha skuld-känslor för att den behöver tid för sig själv. Det ger energi som du sedan kan investera i andra. Om du har 20 procents egentid och 80 procent med familjen är du kanske lycklig. Det fungerar inte att vara en bra förälder om du inte tar hand om dig själv först. En människa som inte får det den behöver är ingen glad person.

Linus är personalchef på ett stort

företag och tar emot väldigt många jobbansökningar. Ofta beskriver sig många som ”sociala” i sina brev. Som om det vore en särskild merit.

– Det finns en skillnad mellan att vara social och att vara socialt kompetent. De som är sociala har ett behov av att prata med andra människor, men det säger inget om deras sociala kompetens. Att vara social är ingen talang, utan bara ett behov som alla andra. Det finns de som älskar att prata utan att de kan lyssna eller känna in den andra som de konverserar med.

– Social kompetens handlar om att kunna lyssna aktivt, ta till sig vad den andra säger, tala så att andra blir intresserade och förstår. Det handlar också om att kunna visa hänsyn till andra och sätta sig in i andras känslor.

Det finns de som varnar för människor som är ”sociala” på arbetsplatser. De kan kosta mycket pengar för företag då deras pratande med andra orsakar mycket ställtid.

– Att bara vara social och behöva prata mycket ser inte jag som något eftertraktansvärt i sig. Om någon i sin jobbansökan istället skriver att ”jag är rätt introvert, men väldigt socialt kompetent” då skulle jag som arbetsgivare bli intresserad. ●

Inte ensam om min ensamhet

”Jag har alltid varit en människa med stort behov av självvald ensamhet, men när jag och min fru skilde oss efter tio års äktenskap upplevde jag för första gången på allvar vad ofrivillig ensamhet innebär, berättar Tommie Sewon, pedagog, författare och initiativtagare till gruppen Anonyma ensamma i Sofia församling.”



När Tommie växlade mellan att leva ensam varannan vecka och bullrigt familjeliv varannan, började han reflektera över sin och sina höghusgrannars situation och det resulterade i boken ”Huskroppar”.

– Jag har alltid bearbetat mina känslor genom att skriva. Den vecka jag

levde ensam upptäckte jag att jag var långt ifrån ensam om min ensamhet. Jag började fånga upp vad jag hörde mellan raderna i de korta möten med grannar i trapphuset eller på gångvägen hem och läste av de beteenden och strategier människor har för att bemästra sin ensamhet. Sedan började jag skriva, fantisera vidare kring mina grannars liv och vad som kunde finnas i deras historia som format dem och den ensamhet de utstrålade. Boken jag skrev handlar om ett antal människor med den gemensamma nämnaren ”ensamhet”, men också om hoppfulla möten oss emellan, berättar Tommie.

Fortfarande finns mycket negativa känslor kopplat till den ofrivilliga ensamheten, medan den självvalda anses lite mera tjugig.

– Den ofrivilliga ensamheten anses väl mer ful och skamfylld, för den innebär att man blir sårbar och måste erkänna sitt beroende av andra, med risk för att bli avvisad. Den skrämmer och vi vill gärna dölja den, eftersom

den här världen belönar styrka, popularitet och framgång. Det bästa botemedlet mot dessa känslor är att frigöra varandra genom att börja dela berättelser om utsatthet och ensamhet. Vi har alla en ensamhet, det är en mänsklig förutsättning som någon gång i livet drabbar oss alla tydligt, säger Tommie.

I grunden är vi alla ensamma och vi behöver lära oss bli vän med oss själva och trivas i vårt eget sällskap. Tommie har liksom många av oss fått lära sig den svåra vägen.

– Vi är många som behöver öva oss att möta ensamheten. Det vill säga inte ständigt ta till strategier av tröst som innebär någon form av flykt. Det kan vara allt från att ständigt vara uppkopplad, ha på musik dygnet runt, droger, ytliga relationer eller porr. Det finns en övergående panikkänsla och mörker när vi går in i tystnad och ensamhet, som efter ett tag övergår i ett inre samtal och stillhet. Naturligtvis behöver vi också mänsklig gemenskap, vi behöver bli bekräftade och känna uppskattning för att trivas och tycka om oss själva, menar Tommie.

I gruppen Anonyma ensamma är skammen närmast obefintlig i rummet. Precis som anonyma alkoholister för de inte register eller tar upp anmälan. Alla dyker bara upp på utsatt tid och tar sin plats i cirkeln.

– Vi frigör varandra i igenkänning när vi talar kring det uttalade temat



”Men visst, ingen annan människa kan lösa min känsla av ensamhet. Vi kan bara känna igen oss i varandras utsatthet och därmed känna oss mindre ensamma.”

för kvällen. Vi ger varandra uppmuntran och idéer hur man kan bryta ensamheten. Dessutom skapas en del vänskapliga relationer mellan oss som kommer, berättar Tommie.

Många är fostrade att klara sig själva och inte belasta andra i onödan, men Tommie tror på öppenhet och att dela sin livsberättelse med andra.

– Vi är överdrivet rädda för att vara en belastning för andra. Men visst, ingen annan människa kan lösa min känsla av ensamhet. Vi kan bara känna igen oss i varandras utsatthet och därmed känna oss mindre ensamma. Och vi behöver fler än en person att portionera vårt givande och tagande till, minst två.

Tommie jobbar med unga på Frys- huset som är en mångkulturell och mångreligiös miljö. Han upplever att det finns en öppenhet bland unga att prata om utanförskap eller ”mellan- förskap”, den att leva i en kultur hemma med familj och släkt och i en annan på skola eller arbete.

– Visst finns det mycket rädsor och attityder på ytan, men många här på Fryshuset har nära till sina känslor.

Genom olika projekt som låtskrivande, teater, storytelling, samtalsmetoder, idrott och interreligiöst arbete med mera, bryter vi utanförskapet och ökar kunskapen om varandras historia och religioner, vilket i sin tur leder till goda relationer, berättar han.

Ibland är språket den barriär som hindrar oss från att nå varandra, inte heller alla infödda svenskar förmår sätta ord på sina känslor trots att de kan språket sedan barnsben.

– De gånger jag tvingas uttrycka mina känslor på engelska inser jag hur begränsad jag är trots att jag läst engelska under hela min skoltid. Det gör mig ödmjuk och hjälper mig förstå hur svårt det måste vara att bli begränsad av ett språk som inte flyter. Därför tror jag att vi måste våga bjuda in varandra i den där viktiga tystnaden, ge varandra att det är okej att bara samexistera, kanske göra saker ihop som till exempel åka på läger.

Så till slut får Tommie Sewon ge några av sina bästa tips för att bryta den ofrivilliga ensamheten. Den som leder till isolering, utanförskap och psykisk ohälsa.

– Prova att någon gång möta din ensamhet skyddslös. Stå ut med tystnaden på promenaden, i ett tomt kyrkorum eller på en plats du tycker om några minuter i taget och öka på med tiden. Se om du kan komma över den obehagliga tröskeln. Prova att i ett samtal med någon bryta med normen att hålla en trevlig okomplicerad ton. Blotta något litet om din ensamhet eller rädsla och se vad effekten blir.

Ett till tips Tommie tror på är att söka upp sammanhang där det finns människor med liknande intressen, eftersom det ofta är en isbrytare i samtal. Som fjärde tips vill han utmana oss att väcka liv i gamla relationer.

– Gör det lilla du kan för att sträcka ut handen till en stelnad relation, släkting, familjemedlem eller en gammal vän som du önskar tillbaka i ditt liv. En kort hälsning eller ett brev med ett jag-budskap som berättar att du saknar den här personen i ditt liv och att du gärna vill mötas igen. Så till sist, se till att komma ut och att röra på dig. Demonerna fäster sämre då, avslutar han. ●

Övergiven!

Min Gud, min Gud, varför har du övergett mig!

Det här är Jesus ord på korset, ord som man ryser inför. Orden är svåra att ta till sig och riktigt identifiera sig med. Övergiven av människor, övergiven av Gud. Det går nog inte tänka sig något värre. Ensamheten pulserar i varje livsåder.

Den kärleksfulle Guden vi känner som omsorgens och närhetens Gud blir nu plötsligt den Gud som vänder ryggen bort från sin egen son. Nu gäller inte det som tidigare gällt, den goda relationen, den uppsluppna glädjen och den kamratliga tonen. Samhörigheten är borta. Det är klart att känslan av total ensamhet och övergivenhet infinns sig hos honom som hänger där på korset. Samma kroppsliga smärta kände de båda rövorna på korset, men den totala övergivenheten från Gud gällde inte dem. Den djupaste smärtan drabbade inte dem.

De starka texterna under fastetiden fram till påsk rymmer så mycket svek, förljugenhet och lidande. Det rymmer det vi människor genom livet brottas med på olika sätt. Känslor och erfarenhet vi kan identifiera oss med. Vem av oss har inte blivit utsatta för mänskligt svek, för lögn och ytlighet och för ord utan kärlek? Utsatta för projiceringar och medvetna miss-



förstånd. När den tunna hinnan mellan kärlek och hat har brustit. Då och just då, blir ensamheten och övergivenheten så tydlig. Den skadar våra hjärtan och gör oss så vilsna och förvirrade. Att vänner sviker smärta oss allra mest.

Men vi kan aldrig någonsin identifiera oss med är den verkliga övergivenheten från Gud. När sonen behövde Gud som allra mest så fanns han inte där. Tystnaden var total och relationen var bruten. Den känslan kan

vi människor förstås ha, vi kan ta de orden i vår mun och beskriva vårt liv så, men det är aldrig en faktisk sanning om vår relation till Gud.

Den Gud vi känner vänder oss aldrig ryggen, hur mycket det än kan kännas så. Den Gud vi vill leva med och tro på är nära även om vi inte märker den närheten. Vi är alltid i Guds blick trots att vi inte varje dag upplever oss vara sedda.

Psalmförfattaren skriver i psalm 139 i gamla testamentet om den Gud som verkar följa oss vart än vi går. Författaren skriver så här:

*Om jag står eller sitter vet du det
Fast du är långt borta vet du vad jag tänker*

*Om jag går eller ligger ser du det,
du är förtrogen med allt jag gör.*

*Tog jag morgonrodnadens vingar,
gick jag till vila ytterst i havet
skulle du nå mig även där och gripa mig med din hand.*

Ja det är till och med så, att inte ens en sparv faller till jorden utan att Gud vet om det! ●

Torbjörn Strand, kyrkoherde



foto: Tim Fors

Majfest i Huddinge församling

Välkommen på en härlig majfest i Prästgården och i Huddinge kyrka. Under dagen blir det familjemässa, kyrkvisning, kyrktornsuppstigning och konserter i Huddinge kyrka. I Prästgården blir det fiskdamm, korvgrillning och café.

Söndag 19 maj med start 10.00
Huddinge kyrka & Prästgården



foto: Kristina Sand Larsson

Drop in-dop i Mariakyrkan

Har du funderat på att låta döpa ditt barn eller själv bli döpt? Välkommen! Ingen tidsbokning, ingen föranmälan. Dopklänning finns att låna och vi fixar festen med tårta och fika, självklart utan kostnad!

Lördag 27 april 10.00-15.00
Mariakyrkan, Skogås

Samma himmel. Samma rättigheter. Men verkligheten ser olika ut.

Svenska kyrkan har en särskild kampanj som pågår mellan 3 mars och 14 april med fokus på det humanitära arbetet för människor som drabbats av en konflikt eller katastrof. Var med i kampen för människors rätt att få resa sig starkare ur en katastrof. Stöd Svenska kyrkans internationella arbete för hopp och värdighet.

Swisha din gåva till 900 12 23. Tack!

Gör skillnad för människor som drabbats av krig, våld och naturkatastrofer.

GE EN GÅVA



**90 SVENSK
HJÄLSAMLING
KONTROLL**

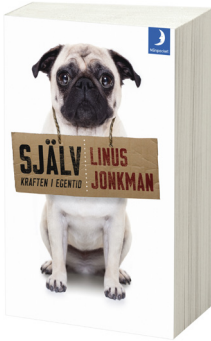
Svenska kyrkan
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance

Boktipset

Linus Jonkman
Själv: kraften i egentid

Linus Jonkman gräver sig nu ännu djupare ner i det mänskliga behovet av att få vara för sig själv. Självksamhet är konsten att njuta av sitt eget sällskap. Det är en plattform för dagdrömmar, grubblerier, kreativitet, och analys. Fast främst är självksamhet en känsla som gör att egna stunder blir en njutning och en källa ur vilken vi hämtar de bästa av våra tankar.



Johanna Wahlgren och Madeleine de Jong
Du är inte ensam om att känna dig ENSAM!

I denna bok tar Johanna och Madeleine bort tabun från känslan de flesta haft men få berättar om. Ensamhet i relationen, bland vänner, på fritiden, på jobbet, i skolan eller hos barnen. De visar hur vanligt det är och hjälper läsaren att förstå orsaker och hitta lösningar.



FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Second hand-affär
Torsdagar 14.00-16.00
i Flemingsbergs kyrka
Här kan du fynda husgeråd, barnkläder & leksaker, vuxenkläder, böcker och mycket annat. Intäkterna går till kyrkans diakoni.

Café
Torsdagar 14.00-16.00
i Flemingsbergs kyrka
Här kan du fika gott och billigt i en trivsamt miljö. Intäkterna går till församlingens projekt "Rädda skogen för livets skull".

SKAPAKväll
Onsdagar 18.00-21.00
i Flemingsbergs kyrka
En kväll då vi lägger prestationen åt sidan och låter lusten att skapa styra. Vi skapar och delar våra livserfarenheter med varandra. Från 17.00 serveras soppa till självkostnadspris. Fika serveras under kvällen. Kvällen är kostnadsfri. Ingen föranmälan. Frågor & ledare: Pers Karin Skogar, uttryckande konstterapeut tel. 08-588 698 24.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Änglameditation
Onsdagar 11.30-12.00
i Vårby Gårds kyrka
Kom och delta i en sittande meditation utifrån za-zen-metoden. Inga förkunskaper krävs.



Kyrkis, öppna förskolan
Fredagar 09.00-12.00
i Segeltorps kyrka
Kom och träffa andra barn och föräldrar. Vi leker, pratar, fikar och umgås. Kl 10.15 är det sångsamling, en stund med mycket glädje. Plats: Barnlokalerna i Segeltorps kyrka.

Sankt Mikael's vänner
Onsdagar 15.00-17.00
i Vårby Gårds kyrka
På onsdagar bjuder vi på fika, måleri och skapande i olika material men framförallt gemenskap. Allt är gratis. Vi ses på plan 2.

HUDDINGE FÖRSAMLING:

Herrklubb
Prästgården
Det här är en grupp för män som samtalar och gör roliga saker tillsammans. Vill du vara med? Du är välkommen

oavsett ålder eller tidigare förankring i kyrkan. Vi träffas onsdagar kl. 10.00-12.00 den 17/4 och 15/5 i prästgården För mer info och anmälan: Gunilla Gustafsson tel. 08-588 697 76 eller gunilla.p.gustafsson@svenska kyrkan.se

Frukost och café
Torsdagar 09.00-11.00
Prästgården
Välkommen att äta frukost eller att fika i prästgården, det kostar inget. Kom för en stunds samvaro med andra eller bara för att ta en fika. Vill du prata med en diakon så finns de på plats. Adress: Kommunalvägen 29

Torsdagsträffar
Klockargården
En torsdag i månaden kl. 13.00-15.00. Kom själv eller ta med en bekant, umgås och lyssna till olika program. Kaffe med dopp serveras för 30 kr. Lotteri

med hemliga vinster varje gång. Datum: 25/4 "Monica Z och jag", musikprogram med Lena Nilsson och 23/5 "Melodikryss" med med Elisabet Brander.

TRÅNGSUND-SKOGÅS FÖRSAMLING:

Halvdagsresa
"Ut i det blå" 25 april
Ut i det blå, halvdagsresa mot okänt mål. 100 kr. Biljett köps av Ann-Christine Löhr 08-588 699 05.

Lunchbuffé
Onsdagar och torsdagar 11.30-13.00
i Mariakyrkan
Kom och njut av ett dignande buffébord, 60 kr, i Café Maria i Mariakyrkan i Skogås. Onsdagar vegetariskt och torsdagar kött eller fisk. På fredagsmorgnar dukas en frukostbuffé upp, 9.00-11.30, pris 40 kr.

Familjeträffen
23/4 och 28/5 17.00-18.30
i Mariakyrkan
En familjekväll med mat och samtal. Vi samlas i kyrkan och äter gemensam middag, vid dukat bord. Efter maten har barnen en egen samling med berättelse och pyssel. Under tiden får de vuxna kaffe och samtal om tro och liv. Maten kostar 30 kr för vuxna, gratis för barn. Anmälan till sara.johansson@svenskakyrkan.se

Välkommen!

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING

Flemingsbergs kyrka

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 19 april 11.00

Påskdagsmässa med buffé

Påskdagen söndag 21 april 11.00

HUDDINGE FÖRSAMLING

Huddinge kyrka

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 19 april 10.00

Långfredagsmusik "Stabat Mater"

Långfredag 19 april 16.00

Påsknattsmässa

Påskafton lördag 20 april 23.45

Påskdagsmässa

Påskdagen söndag 21 april 10.00

Emmausvandring & mässa

Annandag påsk

måndag 22 april 10.00

En vandring från Huddinge kyrka
till Stuvstakyrkan som avslutas
med en mässa

ST MIKAELS FÖRSAMLING

Vårby Gårds kyrka

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 19 april 11.00

Påsknattsmässa

Påskafton lördag 20 april 23.30

Segeltorps kyrka

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 19 april 15.00

Påskdagsmässa

Påskdagen söndag 21 april 16.00

TRÅNGSUND - SKOGÅS FÖRSAMLING

Mariakyrkan, Skogås

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 19 april 11.00

Påskdagsmässa

Påskdagen söndag 21 april 11.00

TACKSÄGELSEKYRKAN, TRÅNGSUND

Annandagsmässa

Annandag påsk måndag 22 april 11.00