

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #1 2020

TEMA

KREATIVITET

Uttryckande konst använder alla sinnen

Handarbetets positiva effekter på hälsan

Den kreativa hjärnan

Kreativitet
- det kravlösa skapandet

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,
Martin Vind Zettersten

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Tryckeri:

BrandFactory

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



FOTO: TIM FORS

En stunds avkoppling

Det här numret av Pax var egentligen tänkt att komma ut strax innan påskhelgen. Tidningen skickas till tryckeriet några veckor före utgivning. Precis då stannade allt av, i världen spreds en pandemi som nu även kom till oss. Det var på något sätt som om allt tystnade. Våra liv sattes på paus, på samma gång som människor runt oss blev sjuka.

För oss som kyrka blev det en enda stor krishantering, allt ändrades vecka för vecka. Vi har enormt mycket människor som rör sig hos oss. Vi har Öppna förskolor, meditation, konserter, soppluncher, ungdomsgrupper, körer, grupper för äldre och massor med andra verksamheter. Hur gör vi som kyrka då? Ska vi stänga ner för att skydda och värna om människor? Vad händer då med dem som behöver vår gemenskap? Sådana frågor fick vi brottas med, tills det blev uppenbart att vi var tvungna att sätta paus på i stort sett allt. Precis innan påsk beslutade alla kyrkor i Stockholm att inte ha gudstjänster på söndagar längre.

Vi bestämde oss också för att inte skicka ut detta nummer av Pax. Det kändes inte som det var rätt läge. Nu fick vi och alla andra försöka hantera allt som skedde runtomkring. Det blev tydligt att vi som kyrka behövdes i denna tid. Vi fick försöka trösta, ge

hopp, hjälpta till med att handla mat, stötta sjukhuskyrkan, baka bullar till vårdpersonalen, ringa runt till våra äldre medlemmar och höra hur de har det i isoleringen och mycket mera. Det känns som att det gått ett år, men det har bara pågått i cirka fyra månader.

En stor hjälp just nu är att det går att vara utomhus. Det gör att det blir lite lättare för alla. Vi kan ses ute eller ta en promenad och sitta på en parkbänk och låta solen värma oss. Vi kände att nu ger vi ut Pax med tema "Kreativitet".

Alla har vi fått vara kreativa under den här perioden. Fundera ut hur vi ska lösa det när vi inte kan gå och handla själva, vad vi ska göra nu när vi är hemma så mycket, tänka ut hur vi gör med sommaren när vi inte kan resa bort, hur vi ska kunna kommunicera och känna närhet till dem vi fysiskt inte kan träffa. Vi har lagt om våra vanor och skaffat några nya som vi nog kommer att behålla. Människan är en kreativ varelse, det har blivit uppenbart nu. Kanske kan det här numret ge glädje i denna märkliga tid som rymmer kreativitet, men även sorgen över att ha mist en anhörig alldeles för plötsligt och för tidigt. En liten stund då vi får tänka på något annat.

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

” Du kan inte göra slut på kreativitet.
Ju mer du använder, desto mer har du.”

Maya Angelou





Ditt uttryck är ditt och är alltid rätt

”När vi öppnar oss för konsten aktiveras kroppen och det inre blir mer tillgängligt. Tänk på när du hör ett stycke musik, hur det kan gå rätt in i kroppen, rakt in i hjärtat, menar Pers Karin, som är utbildad konstterapeut.”

Pers Karin är utbildad uttryckande konstterapeut i metoden Expressive Arts, även kallad uttryckande konst. Pers Karin har varit med att starta Skaparkvällar i Flemingsbergs församling. Det är en öppen grupp som träffas en kväll i veckan, dit kan man komma utan att anmäla sig i förväg. Under kvällen lyssnar man på musik, rör sig tillsammans, leker med färger och skapar en bild. Sedan samtalar man om livet utifrån bilderna som deltagarna gjort.

– Uttryckande konst är ett annat sätt att uttrycka sig på än bara det talade ordet, vi använder oss av alla våra sinnen, berättar Pers Karin. Metoden kan användas både pedagogiskt och

terapeutiskt, men i Flemingsberg är det pedagogiskt. Det kan få ett terapeutiskt resultat precis som en konsert i kyrkan kan få det.

Inom Expressive Arts använder man sig av flera olika konstnärliga uttryck samtidigt. Det är en metod för att kunna gå förbi den logiska och analytiska hjärnan och komma direkt till känslorna. Konstnärliga uttryck talar till en annan del av oss, den går direkt in i oss, i våra kroppar.

– De olika konstnärliga uttrycken berikar varandra. Man gör en bild, skriver något och avslutar kanske med rörelse. Det skapas en fördjupning varje gång vi byter konststart. Om vi till exempel läser en text och samtidigt

sjunger den, använder vi båda hjärnhalvorna samtidigt. Det kan vara ett väldigt bra sätt att lära sig språk.

Forskning visar att konsten kan förbättra både vår fysiska och mentala hälsa, berättar Pers Karin.

– När vi öppnar oss för konsten aktiveras kroppen och det inre blir mer tillgängligt. Tänk på när du hör ett stycke musik, hur det kan gå rätt in i kroppen, rakt in i hjärtat. Vi lyssnar inte på musiken och tänker ”vad tycker jag om det här” utan det bara drabbar en på något vis. Samma sak kan hända när vi tittar på en bild eller egentligen vilket uttryck som helst. Vi kan få syn på en matta eller en vas och bli tagna.

Genom det kreativa kan vi få syn på

”Alla har en inre kritiker som analyserar. Vi brukar säga att när vi är på Skaparkvällarna så får den vila.”

oss själva. Våra önskningar, tillgångar, känslor, tankar, minnen och kanske vad som hindrar oss i livet. Det kan vara ett sätt att öka sin självkännet och att växa som människa.

– Vi bär alla på olika erfarenheter, en del har mer än andra och det här kan vara en hjälp att få sortera, säger Pers Karin. Det går inte att göra sig av med det vi varit med om, men vi kan lära oss ett förhållningssätt och att leva med det. Vi kan stuva om i ryggsäcken.

Under Skaparkvällarna finns det inget som är rätt eller fel, det sker ingen bedömning. Det finns inget uttryck som är bättre än något annat. Det förhållningssättet kan ge ett annat perspektiv på livet, något vi kan ta med oss in i vårt övriga liv.

– Alla har en inre kritiker som analyserar. Vi brukar säga att när vi är på Skaparkvällarna så får den vila. För den inre kritikern är inte bara av ondo, den kan vara en bra varningssignal också. Men under våra träffar så är vårt förhållningssätt att ditt uttryck är ditt och är alltid rätt.

– När jag möter en bild och uttalar mig om den, så berättar det något om mig. Oavsett om det är jag som målat den eller inte. Det är våra egna livs-erfarenheter som kommer fram i mötet med en bild. När vi ska ”tolka ett konstverk”, tänker jag att det handlar om att vi ser bilden utifrån vårt eget bagage.

Många av oss kan känna oss hämmade när vi ska göra något kreativt. Vi har blivit bedömda i skolan, kanske känt oss klumpiga på gympan, tror att vi inte kan sjunga, dansa eller rita.

– Jag stöter ofta på att folk säger ”jag kan inte måla”. Då brukar jag fråga: ”Kan du hålla i en pensel? Kan du sätta färg på penseln? Kan du lägga färgen på ett papper?” Är svaret ja, då är det klart, det räcker. Det man menar är att man inte är en Picasso eller Zorn, men det är andra uttryck. Har man gått en konstnärlig utbildning har man ett sådant uttryck, till skillnad från mig som inte har gjort det. Jag har ett annat uttryck, men det är lika rätt.

Skaparkvällarna har ett tydligt koncept vid varje träff, det är samma

upplägg varje gång. Det skapar trygghet med ramar och struktur. Det börjar med att alla ses i kyrksalen och lyssnar på musik. Det är alltid deltagarna som får välja vad som ska spelas.

– Det viktiga är att musiken inte har någon text, för att man inte ska gå upp i hjärnan och börja fundera. Det får vara vilken musik som helst. Sedan får alla begrunda hur det var att möta musiken och dela det med någon annan, innan vi berättar för hela gruppen. Det visar sig ofta att vi har helt olika upplevelser av musiken.

Efter det går gruppen till ateljén och har en namnrunda.

– Sedan är det en kortare uppvärmning där vi leker. Det kan ta tid att våga, men ofta blir det att alla är med efter ett tag. Det är utveckling i sig, ett växande att våga vara med. Efter det är det fritt skapande med måleri i en timme.

När den timmen gått delas alla in i grupper på tre till fyra personer för att titta på varandras bilder.

– Jag kallar det att vi besöker

varandras bilder. Då får den som gjort bilden, eller uttrycket, berätta något om den. Sedan kan övriga deltagare få låna bilden, då säger man ”om det här var min bild skulle den berätta det här”. På det viset kan du som målat bilden få nya synvinklar. Du kan själv välja om det stämmer för dig eller inte.

Det blir ofta fina samtal då känslor och tankar får formuleras högt.

– Det viktiga är att få vittne till sin berättelse, att alla får bli sedda och bekräftade. Man får givetvis säga pass och ingen behöver berätta något som de inte vill. En gång var det till exempel en deltagare som bara satt med sitt tomma papper. Till slut frågade hon om hon måste måla. Nej svarade jag, men ta med din bild och lägg den tillsammans

med de andras när vi avslutar kvällen. Hon la den sist i raden. När vi pratade om bilderna och det var hennes tur, säger hon att det inte är konstigt att den är blank. Hon visste inte vad hon skulle göra i framtiden. Ett tomt papper kan också vara betydelsefullt.

Kvällen avslutas i kyrkorummet där alla bilder läggs ut på golvet längst fram, sedan blir det en stund med improvisation med musik.

– Vi använder rösten och dansar, det finns små instrument och piano. Det är bara i några minuter. Vi applåderar inte eftersom det blir en värdering. Idag är det så mycket fokus på oss själva, vi ska hela tiden förbättra oss, det sker en slags värdering av våra liv. Att då få träffas och skapa tillsammans på lika

villkor, där inget bedöms, där vi lyssnar på varandra, ger en gemenskap och känsla av att vara en del av ett sammanhang. Det är läkande i sig. ●

SKAPARKVÄLL

Skaparkvällarna i Flemingsbergs kyrka planeras att starta igen till hösten 2020. Välkommen att delta då. Det är kostnadsfritt. Vill du veta mera? Kontakta Hannu Lounela, 08-588 698 28, hannu.lounela@svenskakyrkan.se

Gunilla sjunger det långsamma skapandets lov

”Det rytmiska i handarbetet har en otroligt avstressande och ångstdämpande effekt, berättar diakonen Gunilla Gustafsson som har startat en öppen handarbetsgrupp i den gamla Prästgården i Huddinge.”

– **Reclaima lugnet**, återerövra lugnet, säger Gunilla Gustafsson, diakon i Huddinge församling och en mästare på att knyppla.

– Det är helt okej att det tar ett år att virka en gardin. Det är något som du har skapat med dina händer och virkat in din lust i och kanske lite ångest. Den måste ju vara mer värdefull att hänga upp än en gardin från affären.

Att handarbete kan ha en positiv inverkan på människors hälsa finns det gott om forskning som visar. Att sticka, virka, knyppla och brodera kan både motverka demens, mildra stresssymptom, hålla minnet vid liv och lindra smärta, ångest och oro. Att handarbeta i grupp kan dessutom ge ytterligare positiva effekter, som att bryta isolering och förbättra de sociala kontakterna.

– En av våra målsättningar med Handarbetsgruppen är just att motverka ensamhet och att inte bara erbjuda samtal utan även det här otvungna sättet att umgås, säger Gunilla.

Varje fredagsförmiddag samlas de med sina stickningar, virkningar, nålbindningar, tovningar, sömnader, lapptekniker, broderier och knyppladynor i Prästgården för att prata, umgås eller bara sitta med sina handarbeten i ett tyst samförstånd. Män är välkomna, men det är framför allt kvinnorna som kommer. Medelåldern ligger på 65 plus, även om det sker en viss spridning. Det kan bero på att gruppen träffas dagtid när många arbetar.

– Den yngsta som varit här var 16 år och de äldsta har passerat 85, säger Gunilla och konstaterar att här finns så mycket samlad kunskap, erfarenhet och energi.

Deltagarna kommer resande från hela Stockholmsområdet. De kommer med sina UFO:n, vilka inte är några flygande tefat utan syftar på engelskans ”UnFinished Object” – ett ”oavslutat objekt” helt enkelt.

– När damerna kommer så hör man först det där sorlet i hallen. Det finns

så många otroliga berättelser. Det blir samtal som inte bara handlar om svårigheter, utan fokus ligger på lugn, sällskap och positiva saker. Man kan fördjupa sig i det som är tungt, men man behöver inte. När fingrarna går så stimulerar det hjärnan och frigör ord och spår som man har i huvudet. Man kan tömma sig på sådant som gnisslar och skaver och sedan så är det bra.

Det kan också vara en plats för tyst gemenskap.

– Det händer att ingen säger ett enda ord på femton minuter och ändå är gemenskapen så stark.

Ja, så stark och viktig är den att ibland dyker någon upp utan sitt ”UFO”, bara för att ta del av samvaron och stämningen.

– Det jag upplever är framför allt ron. Om en stor grupp personer sitter tysta och är fokuserade på någonting så finns där en sådan trygghet. Det är ett väldigt speciellt ljud när knypplpinnarna eller sticknålarna slår mot





text: Helena Svensson foto: Elliot Elliot

Hjärnan behöver balans av både kreativitet, nya intryck och vila

varandra, när någon lägger ner en sax eller prasslar med bladen i en beskrivning.

Författaren, journalisten och dokumentärfilmaren Lasse Berg beskriver i sin bok Skymningssång i Kalahari hur människan övergick från nomadliv i Afrika till att bli jordbrukare och sedan stadsbo. Han studerar dagens bushmän i Kalahariöknen, det fredliga san-folket vars kultur anses vara den äldsta i världen och konstaterar att det sociala umgänget tar stor plats i vardagen. Man samtalar, skämtar och berättar historier samtidigt som man utför allehanda sysslor tillsammans.

Lasse Berg drar slutsatsen att många av nutidsmänniskans problem beror på att människans hjärna ser likadan ut nu som för 100 000 år sedan och inte hängt med i utvecklingen från social ökenvandrare till digital storstadsbo.

Psykiatern och författaren Anders Hansen, känd från SVT-programmet Din hjärna, drar samma slutsats. Vi är flockdjur och gjorda för att umgås och träffa andra människor på riktigt, inte via en skärm.

– Jag tror att vi på olika sätt har handarbetat i grupp sedan stenåldern.

Det är någonting vi har gjort tillsammans och inte var och en i sin hydda, säger Gunilla Gustafsson.

Att handarbeta i grupp uppfyller vår ensamma nutidshjärnas sociala behov, samtidigt som vi ger den nyttig träning. En studie gjord av brittiskan Betsan Corkhill, grundare av stickningsorganisationen Stitch Links, visar att handarbete både stärker finmotoriken, ökar den kreativa kapaciteten och förbättrar den känslomässiga hälsan. Ett bra exempel är häktet i Göteborg, där man märkte att det blev lugnare på avdelningarna och att behovet av sömnmedicin minskade sedan man infört ett stickningsrum. Kreativiteten flödade bland internerna, som tog stickningen vidare från att göra mössor och halsdukar till att sticka allt från tröjor, shorts till hotpants, bikini-överdelar och tubklänningar.

– Det rytmiska i handarbetet har en otroligt avstressande och ångstdämpande effekt, konstaterar Gunilla Gustafsson.

Synen på handarbete har dock förändrats över tid. När man 1887 inrättade Sveriges första "arbetsstuga", i Adolf Fredriks kyrka, var tanken att

slöjdarbetet både skulle uppfostra och utbilda de unga deltagarna. På 1900-talets syjuntor handarbetade man för välgörande ändamål. Och i dag, när man besöker Handarbetsgruppen i Prästgården, är syftet att mötas under kravlös kreativitet.

Gunilla tror också starkt på handarbetets helande effekter. När hon 2008 drabbades av en längre tids sjukdom, blev knypplingen en del av läkeprocessen.

– Min väg tillbaka till att bli fullt frisk igen har gått via handarbetet. Jag började med korsstyggn och pussel, sedan fortsatte jag med att gå vidare till knypplingen. Det som är så galet i dag är att man ska prestera sig frisk, men man kan inte stressa fram en friskhet. ●

Handarbete & samtala

Vi hoppas att gruppen kan fortsätta i höst igen. Gruppen träffas på fredagar i Prästgården kl. 10.00-12.30. Drop-in.



”Kreativitet är något som går att träna upp, hjärnan är väldigt formbar, säger Gabriella Wejlid.”

Gabriella Wejlid har de senaste femton åren arbetat som föreläsare och utbildare inom kreativitet, hjärnträning och retorik. Hon driver även hemsidan ”huvudsidan.se”, som handlar om hjärnan och hur vi kan använda den på bästa sätt.

För henne är begreppet kreativitet större än ”bara” skapande verksamhet. Det handlar lika mycket om att göra nya kopplingar, pröva nya synsätt och få nya erfarenheter.

– Att tänka en ny tanke och kunna hitta en lösning på en konflikt är kreativitet, precis som att skapa med händerna, säger Gabriella Wejlid. Våra vardagar är ofta inrutade och allt annat än spontana. Hur kan vi träna upp vår kreativitet?

– Allt vi tränar på blir vi bättre på, hjärnan är väldigt formbar. Lever vi väldigt inrutat formas hjärnan av det. Att gå i gamla hjulspår tar mindre energi och känns tryggare. Därför behöver vi aktivt besluta oss och ge oss själva utrymme för nya vanor.

Att låta hjärnan leka är roligt och tillfredsställande. Att bestämma sig för att prova ett nytt intresse eller utmana

”Att tänka en ny tanke och kunna hitta en lösning på en konflikt är kreativitet, precis som att skapa med händerna.”

sig själv att laga middag med bara röda ingredienser sätter igång hjärnan.

– Största hindret är vår inre kritiker. Det går inte att vara kritisk och kreativ samtidigt. Därför behöver vi pausa den inre kritikern om kreativiteten verkligen ska kunna flöda fritt.

Gabriella Wejlid tipsar om en skrivövning som kan lösa skrivkramp. Sätt en timer på en minut och skriv sen en berättelse med målet att få ihop så många ord som möjligt. Självklart kan man behöva redigera en sådan text efteråt, men redigering aktiverar den inre kritikern, och den behöver man stänga av under denna minut.

Gabriellas favoritövning för att träna upp kreativiteten är att låta hjärnan leka genom att hitta på nya användningsområden för ett vardagsföremål – kanske ett gem eller en kaffekopp. Kan kaffekoppen fungera som pepparkaksform, bokstöd, blomvas eller kanske en blomkruka?

– Försök tänka kvantitet, inte kvalitet. Tillåt dig att skapa och leka, fundera logiskt senare, tipsar Gabriella. Att gå i invanda spår begränsar i längden hjärnan.

– Om vi alltid äter samma frukost och alltid umgås med samma människor tänker vi inte så mycket nya tankar heller. Att gå en annan väg till jobbet, testa något nytt till lunch eller våga umgås med en ny person är bra för hjärnan, säger Gabriella.

Men att ändra vanor tar tid och är energikrävande. Många börjar på gym

i januari men få håller ut i längden. Gabriella berättar att hjärnan faktiskt behöver programmeras om för att en förändring ska hålla över tid.

– Bestäm vad du vill göra och formulera det väldigt tydligt. Säg inte ”jag ska minska på sockret”, säg ”jag ska äta äpple i stället för godis när jag ser på film”. Att ”minska” blir för diffust för hjärnan.

Gabriella Wejlid poängterar att det också handlar om att öka känslan av belöning med det nya beteendet och minska belöningen för det gamla.

– Hjärnan är väldigt lättlurad vad gäller belöningar. Det kan räcka att få sätta en bock i kalendern när man ätit sitt äpple. Detta är för övrigt anledningen till att sociala medier använder ”likes” – det ger oss en snabb och stark belöningskick, som vi bara vill ha mer och mer av.

Hjärnan behöver balans mellan nya intryck, kunskap och inspiration å ena sidan och återhämtning, reflektion och vila å andra sidan.

– I dagens samhälle är den första delen ofta inga problem. Men det ständiga informationsinflödet innebär att hjärnan sällan får vila. Har vi två minuter över tar vi upp telefonen och scollar eller kollar mejlen. Vi kanske tror att vi pausar, men hjärnan får ingen riktig paus. I dag får hjärnan mindre pauser och reflektionstid än någonsin tidigare. Men vi behöver fortfarande få ha tråkigt ibland, säger Gabriella Wejlid.

I dag tar många upp telefonen

även om de redan sitter och tittar på film. Vi blir rastlösa och vill ha lite snabba belöningar. Rent biologiskt dras människan till energirik mat, det var en överlevnadsfördel förr. På samma sätt dras vi till information, eftersom det också är en överlevnadsfördel. På savannen var det bra att veta var det växte energirika bär eller vilka djur man skulle akta sig för.

– Men med dagens informationsinflöde finns inget stopp på samma sätt. För mat och ätande finns ändå en spärr, någonstans. På internet tar scrollandet aldrig slut på samma naturliga sätt. All information innebär en massa möjligheter, men hjärnan har aldrig kunnat frossa på samma sätt tidigare. På lång sikt riskerar det enorma inflödet att göra oss stressade och rastlösa, säger Gabriella.

Gabriella poängterar att internet innebär en massa fördelar för både hjärnan och kreativiteten. Att lära sig sticka via youtube stärker naturligtvis kreativiteten.

– Men alltför mycket skärmtid kan gå ut över annat, som fysisk aktivitet. Vi behöver balans av input och output och ofta innebär skärmtid mer input än output.

Gabriella uppmanar oss alla att fundera över sin egen skärmtid. Tar jag bara in information eller får jag även skapa och vara kreativ?

– Får jag vara både intellektuell och lekfull – vad har jag själv för balans? ●

Du är skapad- därför kan du skapa



I begynnelsen skapade Gud. Så börjar en av världens största och viktigaste berättelse. Den som handlar om när världen fick liv. Om när du fick liv.

Du är skapad, därför kan du skapa. Svårare än så är det inte. Tänk om vi bara kunde få sätta punkt där. Utan men, utan undantag. Slippa värderingsglasögonen, betygssystemet, jämförandet och mätstickorna när det gäller kreativa uttryck. Släppa lös det som vi var och en har inom oss. Hitta det uttryck som är vårt, använda allt det där vackra som Gud har rustat oss med utan att vi själva eller andra kväver eller suddar ut.

Den viktiga berättelsen fortsätter: Gud såg att det var gott. Det första Gud såg i världen var det goda i skapelsen.

Det första Gud såg i ditt liv var gott. När Jesus vandrade här på jorden så mötte han många människor på många platser och såg till att ta vara på det som fanns att tillgå. Kreativiteten var stor och många bidrog. Samtalet och mötet med människor var det viktigaste. Jesus är en inspirationskälla. I en bibelberättelse som brukar kallas brödundret får vi höra om när flera tusen personer kom och lyssnade på Jesus. Så många människor fanns det inte mat till och alla var hungriga. Lösningen kommer från oväntat håll, ett barn bidrar med sin lilla matsäck och med hjälp av Jesus skaparkraft mättar den alla. Vi vet inte hur det gick till, men vi vet att en kreativ idé, nämligen att använda barnets bröd och

fisk som från början kanske inte såg så mycket ut för världen, blev till något stort.

Inom oss finns så mycket. Ekot från begynnelsen, den kreativa lekfulla skaparkraften, finns mitt ibland oss. Om vi tittar riktigt noga så ser, hör och känner vi det i våra vanliga liv.

Gud fortsätter att fylla världen med sakletare och skatter, målare och magiker, ljudkonstnärer och ljusskygga, poeter och pingisspelare.

Här finns Dagens lunch-kockar och discodrottningar, livsfarliga karuseller och lagom långa teaterföreställningar, clownnäsor och kabaréer, requiem och rekvisita.

I skapelsen hittar vi perfekt stämda violiner och provisoriskt lagade vatten-skotrar, färggranna gummistövlar och fula gardiner, gapskratt och ganska höga sandslott.

Och mitt i detta: Du och Jag. Vi har del i allt det här. Vi är skapade, därför kan vi skapa. Tack gode Gud för det.

När vi ser på det skapade med Guds kärleksfulla blick gör vi Jesus synlig. När vi hjälper varandra att hitta våra uttryck är vi Guds medskapare. När vi skapar och låter det vara gott ärar vi Gud.

Svårare än så är det inte. Enklare än så blir det inte. ●

*Stina Svan,
präst i Flemingsbergs församling*

Inget är längre som förut

foto: Caroline Hedin



Den karta över verkligheten som vi är vana att följa och lita till, ritas nu om ordentligt. Pandemin påverkar oss alla på olika sätt, både vårt liv på ytan men också vårt liv i djupet.

Vårt beteende tvingas nu bli ett annat, vi förväntas leva i distans till varandra. Det strider så totalt mot vårt behov och vilja till närhet, fysisk kontakt och nära ömsesidigt delande. Vi tvingas nu agera på ett sätt vi egentligen inte är. Det är klart det gör något med oss

när vårt agerande inte har bäring i våra hjärtan. Det blir en slags dubbelhet, ett spel som spelas. Endimensionellt. Lite platt. Lika för alla.

I Svenska kyrkan i Huddinge har vi sedan starten på pandemin försökt hitta andra sätta att vara kyrka. Den kreativa ådran har verkligen utmanats. Hur bedriva en verksamhet vars syfte är just närhet och gemenskap? Den mesta verksamheten är just nu satt på paus, gudstjänster, sorgegrupper, öppna förskolan, den diakonala lunch-verksamheten med mera. Några av verksamheterna erbjuds fortfarande, men i annan form. Andra samlar deltagarna utomhus.

Gudstjänster och andakter spelas in i alla församlingar i Huddinge pastorat. Man kan bland annat se dem på Facebook och Youtube. Några finns även utlagda på vår hemsida.

Den kyrka som genom århundraden regelbundet samlat människor till gemenskap och samtal med Gud måste nu finna nya vägar. Det visar sig att väldigt många människor "deltar" i gudstjänsterna och tar del av de korta andakter som spelas in.

Det är gott att andligheten hittar nya stigar att trampa upp. De andliga behoven har en inneboende kreativitet och påhittighet. Den letar sig fram i den nya verkligheten. Kanske den gamla kyrkan nu kan bejaka det annorlunda och

famna framtiden på ett lite annat sätt?

Svenska kyrkan i Huddinge hjälper också till med matinhandling och apotekshandling till personer som tvingas leva i karantän. Vi ringer också till de många äldre som kanske behöver en kontakt och ett samtal med någon som har tid att prata.

Mitt i all sorg och allt elände många nu upplever vill kyrkan vara en röst för hoppet. Vi vill dela det svåra och det tunga och vara så nära vi kan i de samtal som handlar om saknad och tomhet. Varje vecka möter vi människor som inte kunnat ta farväl av sina anhöriga när kanske livskamraten hastigt åkte in till sjukhuset och man sågs aldrig mer. En fruktansvärd situation och upplevelse.

Men även här har vi försökt vara kreativa och hitta nya sätt att mötas.

Pandemin bjuder oss alla in till ett lärande. Jag tror att pandemin lär oss vad som är viktigt i livet. Den justerar vår inre kompass. Det som förut var så självklart och viktigt kanske egentligen inte var så viktigt. Vi omvärderar. Vi ändrar riktning.

Inget är längre som förut.... och så kanske det ska vara! ●

*Torbjörn Strand,
kyrkoherde*

PÅ GÅNG



Vi finns på Facebook och Youtube

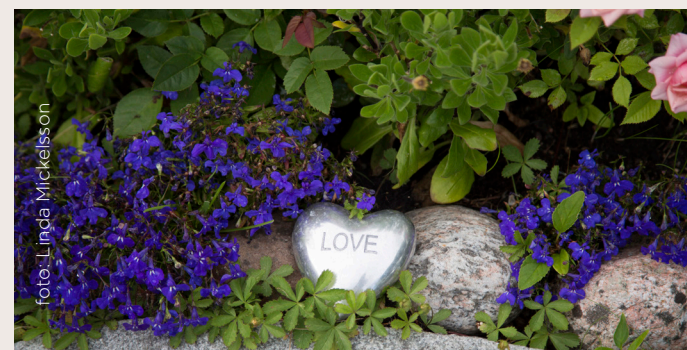
Just nu har vi inga gudstjänster i kyrkorna och nästan all verksamhet är på paus. Däremot är våra kyrkor öppna för ljusständning och enskild bön. Vi har också digitala andakter, böner, konserter, sångstunder för barn och föräldrar med mera. Alla församlingar har en egen Facebooksida och Youtube-kanal där allt läggs ut. På Youtube så går det att söka på respektive församling. På Facebook finns vi på:

facebook.com/huddingeforsamling

facebook.com/SvenskaKyrkanIFlemingsberg

facebook.com/trangsundskogas

facebook.com/sanktmikael



Fint att sätta blommor på graven istället för ljus

Det är eldningsförbud på kyrkogården från 1 april eftersom det kan bli väldigt torrt och risk för brand. Den 31 maj tog vi bort de sista kvarglömda gravlyktorna från gravarna. Lyktorna kan under sommaren blir en brandrisk, när solen reflekteras i dem kan i värsta fall gräs eller växter fatta eld. Det försvårar även skötseln att ha lyktor och lösa föremål på gravarna.



Är du äldre eller tillhör en riskgrupp? Vill du ha hjälp att handla eller prata med någon?

Tillhör du en riskgrupp och behöver hjälp att handla? Vi vill jättegärna hjälpa dig! Kontakta oss så hjälper vi till att handla mat och hämta ut mediciner. Vi har resurser att vara behjälpliga.

Behöver du någon att prata med? Våra präster eller diakoner är vana vid själavårdssamtal och pratar gärna via telefon.

Välkommen att ringa vår växel på 08-588 697 00 så kopplas du vidare.

Arbetet på kyrkogårdsförvaltningen

På kyrkogårdsförvaltningen är det flera nya rutiner på grund av corona. De som jobbar på kyrkogården med gravgrävning och parkskötsel och personalen i krematoriet/kapellet jobbar enligt ett schema för att säkra nyckelpersoner och inte smitta varandra. Vi kan för närvarande inte ta emot besök men, ni kan som vanligt nå Kyrkogårdsförvaltningen och bokningsenheten via e-post och telefon. Ring vår växel 08-588 697 00 för att kopplas till rätt person.

Gravskötseln kan bli försenad

På grund av rådande läge med Corona-viruset kan det komma att bli färre personal tillgängliga på våra kyrkogårdar. Därmed kan gravskötseln bli försenad under en period. Vi hoppas på er förståelse för detta.

*Du vet väl om att du är värdefull,
att du är viktig här och nu,
att du är älskad för din egen skull,
för ingen annan är som du.*

PSALM 791