

hej | livet

ett magasin om livsfrågor från Svenska kyrkan

02 | 2021

ETT GOTT LIV
Pilgrimsvandring

PÅ BESÖK
Självhushållning

HISTORIA
Midsommar

TILDA SCHÖNBECK

Har hittat tillbaka till sin identitet

TEMA LIVSKRAFT

AKTIVT LIV EFTER 65 | KASAM | LIVSLÄNGD | ÖVERLEVNAD I VILDMARKEN | VETEKORNETS LAG



”Att vi lever för att andra har levt före oss.”

Ett av de mest förfärliga ordspråk som finns är ”ensam är stark”. Det är inte bara osant och dumt. Det strider helt mot vad det är att vara människa och hur själva livet är beskaffat. Man kan verkligen undra hur någon har kommit på det och varför det lever vidare.

Själva livet bygger ju på att liv kan ge mer liv. Att livet är igångsatt på något sätt (jag tror själv att Gud satte igång det) och att det går vidare i generation efter generation i en lång kedja. Det kan bara bli liv ur annat liv. Att två liv kan bli ett tredje liv. Att vi lever för att andra har levt före oss.

En av de stora utmaningarna i tider av pandemi har varit att vi till stor del har varit tvungna att isolera oss och att hålla distansen. Det har varit en påfrestning både för oss som enskilda personer och för hela samhället. Då är det så gott att höra om alla som på olika sätt ändå har hittat vägar att hålla kontakten.

Ensam är aldrig stark och det har varit avgörande i tider av pandemi att vi har agerat tillsammans och gjort vad vi har kunnat för att visa omsorg för varandra. Låt oss ta med den erfarenheten när vi framöver ska starta upp allt igen. Låt oss få till ett samhälle där vi lever närmare och är mer öppna för varandra.

Hälsar
Thomas Wärfman
kyrkoherde

mötet | Tilda Schönbeck

Har hittat tillbaka till sin identitet

Tilda Schönbeck är åter uppe på hästryggen i tävlingssammanhang, efter den svåra olycka som förändrade livet.

Läs mer på sidan 8



INNEHÅLL

4	TIO SPANINGAR Om livskraft	25	RECENSIONER Album och film
6	ETT GOTT LIV Pilgrimsvandring	26	LIVET Livskraft
8	MÖTET Tilda Schönbeck	38	HISTORIA Midsommar
14	UPPLEV Livslängd	42	SAGT OM Livskraft
16	PÅ BESÖK Hos självhushållaren	44	KRÖNIKA Anna Toivonen
22	OM Vetekornets lag	44	HEJ DÄR Maria Bard
24	KULTURARVET Nattvardskalk		



ANSVARIG UTGIVARE
Thomas Wärfman, kyrkoherde

REDAKTION
Gustaf Hull, redaktör och text
Annelie Tollerå, text
Malin Singelsö, text, illustration och layout
Matilda Eklöf, text och foto
Therese Götberg, text

UTGIVARE
Svenska kyrkan i Norrköping

TRYCK
Norrköpings tryckeri

DISTRIBUTION
Gratistidning/SDR

OMSLAGSBILD
Foto Niclas Fasth

KONTAKT
Svenska kyrkan i Norrköping
Box 263
601 04 Norrköping
011-24 10 00
norrkoping@svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan 
NORRKÖPING

1

200 år gammal vinstock

Visste du att den äldsta vinstocken i Sverige finns i Finspång? Man tror att den planterades redan 1832. Den finns i orangeriet vid Finspångs slott och bär ännu mängder med frukt varje år, omkring 50–80 kilo vindruvor skördas. Vinstocken ägs av Siemens och det är Siemens anställda som får kalasa på druvorna.

3

Sommar i Norrköping

Funderar du på vad du ska göra i sommar? I dessa tider när möjligheten att resa är begränsad är det många som istället satsar på så kallad "hemester", att semestra på hemmaplan. Det finns massvis med vackra platser i och kring Norrköping som man kan passa på att besöka. Varför inte spela discgolf i Folkparken, ta en glass vid klassiska Halvars kiosk eller besöka vackra Löfstad slott? På www.visit.norrkoping.se/ hittar du massor med tips och idéer för sommaren.

4

Hur många djurarter finns det på jorden?

Enligt Illustrerad vetenskap är det omöjligt att fastslå ett exakt antal djurarter på jorden. Detta beror dels på att nya arter upptäcks hela tiden och dels för att det aldrig har gjorts någon samlad beräkning av hur många djurarter som egentligen är vetenskapligt beskrivna. Idag existerar det alltså inte någon gemensam databas för detta. Uppskattningsvis finns det 1,5–2 miljoner olika arter som hittills har beskrivits. Det är extremt svårt att veta hur många djurarter som återstår att upptäcka, men det finns forskare som menar att det kan finnas mer än 100 miljoner olika djurarter på vår jord.

Ljuset – livskraft för människan

2

Ljuset har en direkt effekt på humör, vakenhet och uppmärksamhet. Det visade en studie vid fem europeiska universitet som gjordes av 13 forskare. Resultatet blev en unik sammanställning av ledande forskning om ljusets betydelse för människans hälsa och välbefinnande. Forskarna analyserade 400 vetenskapliga artiklar och tog fram en klaggörande bild om hur viktiga ljusets variationer och karaktärer är för kroppens "klockor". De visade sig påverka immunförsvaret, aptiten och många fler funktioner. Men även våra beteenden. Studien visade även vikten av ljusets intensitet, och vissa våglängder av blått ljus, för att vi skall känna oss pigga. Det är på samma sätt viktigt att du sänker ljusintensiteten på kvällen och använder varmare toner av ljus för att kunna varva ner och sedan somna gott.

Levande fossil

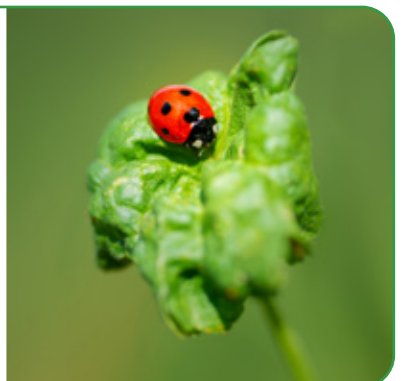
5

Är alla fossila djur och växter utdöda? Nej, det finns många exempel på "levande fossil", arter som finns bevarade som fossiler och som fortfarande lever idag. Bland växterna kan nämnas Ginkgoträdet (Ginkgo biloba), Kinesiska sekvojan (Metasequoia glyptostroboides) och det australiska barrträdet Wollemia (Wollemia nobilis). Ginkgo, eller tempelträd, är ett träd vars blad ser ut som små solfjädrar. Ginkgo är den enda resten av familjen Ginkgoaceae som fanns på jorden för ca 200 miljoner år sedan. I djurriket är den så kallade bryggödlan ett exempel på levande fossil.

6

Grön infrastruktur

Begreppet Grön infrastruktur innefattar bevarandet och utvecklingen av biologisk mångfald och ekosystemtjänster, något som Naturvårdsverket arbetar aktivt med. På myndighetens hemsida kan man läsa att det handlar bland annat om att skydda särskilt värdefulla områden och att identifiera åtgärder för hotade arter. Arbetet innebär också att sträva mot en fungerande och sammanhängande grön infrastruktur i hela landskapet, vilket till exempel innebär att det finns kontaktvägar mellan naturtor så att växter och djur kan sprida sig i tillräckligt stora och goda livsmiljöer.



7

Besök en kyrka i sommar!

Under sommaren håller flera av pastoratets kyrkor extra öppet för den som vill upptäcka det rika kulturarvet och uppleva de vackra kyrkorummen. Vi kan lära oss mycket om vår gemensamma historia genom att upptäcka kyrkorna och de föremål som finns där. För att göra det hela ännu mer spännande kommer det också finnas en kulturvandring mellan kyrkorna där det finns möjlighet att vinna fina priser. Välkommen att besöka en kyrka i sommar! Läs mer på www.svenskakyrkan.se/norrkoping/sommar



Återskapa Östersjöns livskraft

8

Världsnaturfonden WWF arbetar för att återställa Östersjöns fantastiska undervattensvärldar så att livet återigen kan frodas där. Satsningen ligger på de mest produktiva miljöerna som utgör lekplatser och barnkammare för många av havets arter. WWF fokuserar på tre utvalda geografier: Världsarvet Höga Kusten, Stockholms skärgård och Biosfärområde Kristianstads Vattenrike. Projektet heter "Återskapa Östersjöns livskraft". Här kan du läsa mer: www.wwf.se/projekt.

Astrid är Årets pelargon 2021

9

Pelargonerna kom till Sverige på 1800-talet och blev snabbt en älskad blomma i hemmen. Ordet "pelargos" kommer från grekiskan och betyder "stork", vilket syftar till pelargonens frökapsel som liknar storkens näbb. För att synliggöra mångfalden hos pelargonsläktet utses varje år en pelargon, eller en sortgrupp av pelargoner, till hedersbetygelsen Årets pelargon. För att få utmärkelsen ska det vara en är frisk och livskraftig pelargon med ett stort skönhetsvärde.

Årets pelargon 2021 är en helt ny zonalpelargon som heter "Astrid". Sorten har fyllda blommor som skimrar i olika nyanser av rosa och aprikos. Blommorna på "Astrid" är charmiga, små och liknar nästan rosor. De sitter tätt tillsammans som i en liten tärnbukett. Kronbladets kant är crèmevit med rosa anstrykning. Sedan följer romantiskt rosa, för att i djupet bli svagt aprikos. Färgen kan variera beroende på placering. Till exempel antar blommorna en mer aprikos nyans inomhus och mer rosa utomhus.



10

Livets början

Livet på jorden uppstod i havet för mycket länge sedan. Fynd av fossil gör att forskare idag tror att det fanns bakterieliknande mikroorganismer redan för 3,5 miljarder år sedan, alltså ganska tidigt i jordens historia. För cirka 2,5 miljarder år sedan fanns mikroorganismer (cyanobakterier) som producerade syre. I slutet av prekambrium utvecklades de första flercelliga djuren, växterna (alger) och svamparna i haven och andra vattensamlingar. Allas våra liv börjar också med en ensam cell, en äggcell som i kombination med en spermiecell börjar delas, delas och delas igen för att skapa ett nytt liv.

På en ny stig

På en ny stig, i en ny kontext, kan du upptäcka något helt nytt. I mötet med dig själv och med andra uppstår klarhet. Genom tiderna har människor lämnat sitt vardagssammanhang och begett sig ut på vandring mot något heligt. För många är det redan på vandringen som man funnit det man sökte. En kraft som bär när inget annat gör det.

Text Malin Singelsö Foto Pixabay

Men vad innebär detta med pilgrimsvandring? Under Corona-åren har människor sökt sig ut till naturen. Det är utomhusaktiviteter som rekommenderas under pandemin, men naturen gör också något med oss. Vi vet att vi blir friskare av att vara i en skog och begreppet ”skogsbad” har myntats på senare år. Men pilgrimsvandringen har flera lager, och är en del av den kristna traditionen som syftar till att leda till en inre resa såväl som en yttre. Ett sätt att åter hitta livskraft. Vi ställde ett antal frågor till Emanuel Eriksson, pilgrimsutvecklare på Pilgrimscentrum i Vadstena, för att få veta mer om detta.

Vad betyder pilgrim?

Ordet pilgrim kommer ifrån latinets ord *pelegrin* och betyder främling. Det handlar om att göra sig själv till främling, att lämna sin trygga vardag och söka ett äventyr som gör dig till

en främling. På spanska finns det två begrepp för att vandra. *Camino* som betyder ”att vandra” men sedan finns också ordet *pelegrino*. I *pelegrino* vägs det in något helt annat. Båda beskriver en vandring men det är helt olika ord. Vi har inget ord som verkligen bär vad en pilgrim är i svenskan. Men det har just med främlingskapet att göra, att bege sig ut i det okända för att lära sig något om sig själv.

Kan vilken stig som helst vara en pilgrimsväg?

Det kan den. Det är det fina. Du kan pilgrimsvandra varifrån som helst till vad som helst. Men med det sagt, så har en pilgrimsvandring ofta ett mål, en slutdestination, som ofta är en helig plats. Det kan vara en förtärad andlig plats som ett helgons grav, till exempel Heliga Birgittas reliksskrin här i Vadstena. Ofta är det något man av hävd vandrat till i många generationer. Men en pilgrimsvandring är högst personlig, man kanske till exempel pilgrimsvandrar med sitt gamla föräldrahem som mål.

Vad innebär det att pilgrimsvandra?

Man brukar beskriva pilgrimsvandring med sju ord där ett minnesstöd är FETBLAD. Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet och Delande.

Tystnad och delande kan ses som motsatser men det behöver inte vara så. Under en pilgrimsvandring finns ofta en idé om vad man behöver för att komma till sig själv, men många gånger är det i mötet med andra som det sker.

Kan vem som helst vara en pilgrim?

Alla är pilgrimer. Vi är alla pilgrimer på den här jorden som gör en vandring på väg mot en annan plats. Mot en himmel, en helighet.

Krävs det att man går en lång sträcka?

Man ska inte föringa ansatsen. Sträckan spelar egentligen ingen roll. Jag träffade en gång en man som sa att han hade vandrat El Camino i flera år, men alltid digitalt via Google Earth, skrattar Emanuel. Jag skulle säga så här, längd eller umbäranden har ingen betydelse för att man ska kunna kalla



Är du nyfiken på att veta mer om pilgrimsvandring, leder, arrangerade pilgrimsvandringar med mer så finns mycket information på www.pilgrimscentrum.se. Här hittar du också initivet Pilgrim's walk for future, en pilgrimsvandring från Vadstena till Glasgow, som sätter klimatfrågan i fokus. En del av färden går förbi Norrköping! Om man inte önskar gå med hela vägen, så kan man ansluta på just den delen.

det för en pilgrimsvandring. Vill du ha ett certifikat när du kommer till oss på Pilgrimscentrum får du det, om du så bara har gått runt örtagården utanför vårt hus. Men det finns en given distans, om man ska kalla det för en Camino i Spanien och det är 10 km. Nu finns det två pilgrimsleder som uppfyller det ”kravet” som leder till Vadstena. En från Jönköping till Vadstena och en från Söderköping till Vadstena. Man kan faktiskt gå från Ödekyrkan i Krokek till Söderköping och sedan därifrån leden till Vadstena, men numer finns ingen skyltning för leden på vägen från Ödekyrkan till Söderköping. Det ska också sägas att sträckan från Söderköping till Linköping är vacker men ganska tuff för en ovan vandrare då den sträcker sig över en hel del asfalt. Du måste vara lite härdad i fötter och benhinnor för att gå den i dagsläget. Men vi jobbar på en mer skonsam sträckning och väljer man att cykla den vägen är den optimal redan nu. Vill man ha en lite lättare vandring går man på leden i Linköping.

Hur övernattar man på en pilgrimsfärd? På Pilgrimscentrum håller vi på att utveckla något vi kallar för Pilgrim's welcome. Det är som en White guide för dig som vill möta pilgrimer utmed vägen. Vi vill sätta någon typ av pilgrimsstandard på de boenden som erbjuds. Det kan dels vara församlingar och församlingshem som ligger på vägen men också andra boendeaktörer som Bed and breakfasts och hotell. Man hittar info om detta på Pilgrimscentrums hemsida och det utvecklas hela tiden.

Många taltar också under sin pilgrimsvandring. Det är framförallt vanligt under pilgrimsfärder som man själv har planerat.

Var hittar man information om pilgrimsvägar i Östergötland? På vår hemsida pilgrimscentrum.se finns info om vägar och kartor. Vi har också jobbat fram ett avtal med Naturkartan så alla pilgrimsleder läggs in där. Man går in på naturkartan.se och söker på ”S:t Birgitta ways”. Är man nyfiken på att pilgrimsvandra men

vill få en lite vägledad mjukstart så finns det arrangerade pilgrimsvandringar där det till exempel finns följebilar, bokade boenden och andra att gå med. Det kan vara en lagom start. Vi har också ”pilgrimsvandring för dummies” under hela sommaren med en endagsvandring in till Vadstena.

Varför ska man ge sig ut på pilgrimsfärd?

Det finns många olika motiv till det. Många gånger vill man komma iväg, ge sig ut på ett äventyr och färga det med något, bära med sig en fråga eller ha ett tema. Den vanligaste pilgrimen är en nyfrånskild person, en annan vanlig katalysator är ett cancerbesked eller att någon precis har blivit uppsagt från sitt jobb. Man går ut och letar efter sitt nya jag. Gång på gång visar det sig att det sker mirakler på pilgrimsvandring och det är därför människor har fortsatt att göra det genom århundradena. •



Comeback för Tilda

Tilda Schönbeck är åter uppe på hästryggen i tävlingsammanhang, efter den svåra olycka som förändrade livet. Hon deltog i SM i paradressyr på Strömsholm förra året och kom på tredje plats. Nu har hon siktet inställt på OS i Paralympics 2024, men letar fortfarande efter den perfekta tävlingshästen. Det betyder mycket för Tilda att återfå identiteten som tävlingsryttare.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

Det var åtta år sedan olyckan hände. En unghäst, som Tilda tränade på sitt jobb som beridare, stegrade sig och föll omkull bakåt, rakt över henne. Olyckan gjorde henne delvis förlamad och under en lång tid tyckte Tilda att hon inte hade något att leva för. Hennes karriär inom tävlingshoppning, som hade pekats spikrakt uppåt, gick förlorad på ett ögonblick.

– Jag var 21 år gammal och hade precis fått drömjobbet hos en av de största hoppryttarna, berättar Tilda. Unghästen, som jag skulle rida in, blev rädd för något och stegrade sig snabbt. Jag hann inte ens tänka.

Ingen ersättning

Efter olyckan fick Tilda lära sig att leva med svår smärta, något som hon gör än idag. Läkarna trodde till en början att Tilda skulle kunna bli återställd. De kunde inte peka exakt på vad som orsakade förlamningen.

– Det var extra tufft att från början ha hopp om att kunna bli återställd, men med tiden inse att det inte skulle bli så, berättar Tilda. Det var som att få ytterligare en käftsmäll. Det hade varit mycket bättre att veta hur det faktiskt låg till redan från början.

Även kontakten med försäkringsbolaget blev en stor motgång. Det visade sig att Tilda inte var fullt försäkrad på sitt arbete, vilket i praktiken har

inneburit att hon aldrig har fått någon ersättning för skadan.

– Det var inget jag tänkte på att kolla upp när jag fick jobbet, berättar Tilda. Jag trodde nog att jag var ordentligt försäkrad. Det handlade om ett arbete hos en stor och erkänd ryttare. Jag var ung och oerfaren och tänkte bara att detta var drömjobbet.

Ridning som fungerar för kroppen

Tilda är åter på banan som tävlingsryttare, men den här gången inom paradressyr istället för hoppning. Efter olyckan har Tilda fått lära sig att tänka om och arbeta efter sin kropps förutsättningar.

– Det fungerar inte riktigt med hoppning för mig, konstaterar Tilda och

”Jag var ung och oerfaren och tänkte bara att detta var drömjobbet.”

det finns inte heller handikapptävlingar inom hoppning, tillägger hon. Men det gör det inom dressyr. Jag har fått hitta ett helt nytt sätt att rida, som fungerar för min kropp.

Istället för att arbeta med skänklarna använder Tilda två ridspön som hon ger kommando med. Hon tror att hon har en fördel av att ha ridit mycket innan olyckan. Hon har det rätta drivet med hela kroppen, som hon uttrycker det.

– Min häst Quite Light - “Lilly” har varit lyhörd och har på något sätt förstått att jag inte kan göra som tidigare. Trots att hon från början har haft en ganska skarp personlighet.

Söker tävlingshäst

Tildas hästar - tävlingshästen Lilly och hennes dotter, unghästen Thindra, har hoppstam. Tilda har skolat om Lilly inom dressyr, men berättar att hon inte kommer att kunna nå toppen med henne, med den stam hon har.

– När det gäller dressyr handlar det inte bara om att hästen ska kunna utföra en massa moment. Det handlar också om hur hästarna rör sina kroppar. Hästar med dressyrstam är väldigt tjugiga och ska vara riktigt snygga att titta på när de rör sig. Dessutom börjar Lilly komma upp i pensionsåldern nu, tillägger Tilda.

Tilda och Lilly har trots det kommit trea i sin grad i SM i paradressyr på

Strömsholm, redan första gången de ställde upp. Men för att nå sitt stora mål måste Tilda hitta en häst att utvecklas med. Hon letar just nu efter drömhästen. En tanke är att sikta mot OS i paradressyr 2024.

– Jag är öppen för olika typer av samarbeten, men letar främst efter en häst som jag själv kan äga, förklarar Tilda. Men ekonomin är inte den bästa, så jag är öppen för olika förslag och lösningar, tillägger hon.

Karriär inom Dolphins

Att Tilda är en tävlingsmänniska ut i fingerspetsarna går inte att ta miste på. Det märks att hon satsar fullt ut när hon har något i sikte. Hon har numera



OM TILDA

Namn | Tilda Schönbeck

Ålder | 29 år i augusti

Familj | Mamma Anna, pappa Magnus, lillasyster Ellen och sambon Joakim

Hästar | Quite Light (Lilly) och hennes dotter Quite Right Thinder Swipe (Thindra) samt tävlingsponnyn Orkan.

Drömmer om | Att ta mig till Paralympics i Paris 2024

Mest stolt över | Att ha tagit mig tillbaka till ett bra liv efter olyckan.



också ett förflutet som elitbasketspelare i Dolphins rullstolsbasketlag och i damlandslaget. Under en säsong var hon den enda kvinnliga spelaren i det blandade rullstolsbasketlaget.

– Jag kom in på basketen av en slump, men fastnade verkligen. Basketen var det som vände mitt liv och fick mig att äntligen börja blicka framåt efter en svår period, då jag i princip var sängliggande och deprimerad i över ett år. Innan dess hade jag aldrig hållit på med bollsport.

Dolphins tränare Åke Björck hade hört talas om Tilda och hennes olycka. Han bjöd in henne för att titta på en match och se om det kunde vara något för henne att börja träna rullstolsbasket.

– Jag hade bestämt mig för att avböja och vänligt tacka för erbjudandet, säger

Tilda. Men då gav Åke bara mig en tid och en plats och sa att jag skulle infinna mig. Det var liksom inget val. Det är jag honom evigt tacksam för idag. Han såg nog att jag behövde det just då. Det är honom jag har att tacka för att mitt liv vände mot något positivt igen.

I rullstolsbasketlaget var hon med om att ta både SM-guld och SM-silver och med damlandslaget tog hon EM-silver 2018 i Italien. Hon spelade i landslaget ända till Svenska basketbollförbundet bestämde sig för att lägga ner laget.

– Det kändes surt och jag var besviken när damlandslaget skulle läggas ner, säger Tilda. Men det fick mig att inse att jag ville börja satsa på att tävla inom ridsporten igen. Ridsporten är ju min grund och ridningen har jag aldrig släppt.

Träffade sin sambo

Tack vara basketen träffade Tilda sin sambo Joakim Lindén, som är en av Sveriges bästa spelare inom rullstolsbasket. Hon vill framhålla att livet inte blev som hon hade tänkt, men ändå vände till något annat som också är positivt.

– På något sätt har olyckan också fört med sig bra saker, liksom dåliga, konstaterar Tilda. Förut bävade jag varje år inför datumet 9 december, då olyckan skedde. Men nu har jag bestämt mig för att fira det datumet istället. Mycket tack vare att jag har träffat min sambo Jocke - indirekt tack vare olyckan. •



Ovan till vänster Tilda har kvar sin barndomsponny Orkan, som hon delade med sin syster.

Ovan Familjens stall vid Hageby gård i Västra Husby. Även Tildas mamma är hästintresserad.

Till vänster Tildas tävlingshäst Quite Light "Lilly" är född 2001 och snart pensionär. Tilda letar just nu efter en ny häst att tävla med.

Lång livslängd med kvalitet

”Forever young. I want to be forever young.” Textraden bör kännas igen för alla 80-talister som någonsin har dansat tryckare på ett skoldisco. Men frågan är om man ens vill vara ung för alltid. De flesta vill dock leva länge med hälsan i behåll. Så vad krävs för att bli riktigt gammal och samtidigt vara vid god vigör?

Text Malin Singelsö Bild IStock och Malin Singelsö

Den människa som levit längst är Jeanne Calment, som dog 1997 vid en ålder av 122 år och 164 dagar. Vi kommer kanske uppleva någon som lever ännu längre inom 25 års tid. Men utan att hitta och göra inverkan på faktorer som påverkar själva processen av åldrande, så kommer livslängden inte bli markant längre. Försök som har gjorts på enklare arter, som till exempel maskar, har gett resultat där åldrandet faktiskt har manipulerats och livslängden har förlängts avsevärt.

Medellivslängd

Om man lämnar extremfallen så är medellivslängden i Sverige idag drygt 84 år för kvinnor och nästan 81 år för män. Under de senaste 250 åren har medellivslängden ökat från 40 till 80 år i

Sverige och vi har internationellt sett en hög medellivslängd.

Precis som professor Hans Rosling gång på gång berättade för oss, så blir det bättre och människor har högre medellivslängd även internationellt sett. Men utmaningarna är fortfarande stora. Något som är viktigt för att öka medellivslängden är att undvika att många dör i ung ålder. Det görs många insatser för att minska barnadödligheten och sedan 1990 har den minskat drastiskt. Ett myggnät kan rädda ett barns liv i trakter där malaria härjar, då barn har högre dödlighet än vuxna i sjukdomen. Vaccin mot till exempel mässlingen räddar också många barn.

För att fler ska leva till hög ålder krävs internationellt sett allt från vaccin och rent vatten, till utbildning och ett slut på dödliga konflikter.

Medellivslängden säger något om folkhälsan i ett land, men det är inte en siffra som berättar när man kan förvänta sig att falla död ner. Och även förr, då medellivslängden var lägre, blev en del människor väldigt gamla. Att vi i snitt lever längre idag är framför allt för att vi har blivit bättre på att bota vissa sjukdomar och hålla människor friska. Vi har överlag också en mer hälsosam livsstil. Vi röker mindre, vi äter mer frukt och grönsaker, har i många fall mindre slitsamma yrken och vi rör oss mer. Men livslängden är också knuten till genetiska faktorer och ren slump.

Blå zoner

En hälsosam livsstil kan också spåras till vissa platser på vår jord, där människor helt enkelt verkar leva längre än på andra platser. Dessa områden kallas

Faktaruta/ Globala mål och livslängd

Världens länder arbetar för att tillsammans kunna uppfylla 17 globala mål för hållbar utveckling innan år 2030. Här följer åtta mål som på olika sätt hänger ihop med livslängd:

1. Ingen fattigdom
2. Ingen hunger
3. Hälsa och välbefinnande
5. Jämställdhet
6. Rent vatten och sanitet
7. Hållbar energi för alla
13. Bekämpa klimatförändringen
16. Fredliga och inkluderande samhällen

Bakgrundsbild Blå zoner innebär platser i världen där ovanligt många invånare blir 100 år och över. De geografiska områden som vanligen nämns som blå zoner är Nicoyahalvön (Costa Rica), Sardinien (Italien), Ikaria (Grekland) och Okinawa (Japan). Det finns också ett demografisk område som ofta räknas in i de blåa zonerna, sjundedagsadventisterna i Loma Linda i Kalifornien.

blå zoner. De likheter som finns mellan människor i dessa områden är olika från plats till plats, men några faktorer har utkristalliserat sig som man tror påverkar livslängden positivt. Dessa är hälsosam mat, fysisk aktivitet i vardagen, ett gott socialt nätverk samt en känsla av mål och mening i tillvaron.

Man kan tro att ha det gott ställt ger fördelar i fråga om livslängd. Men de blå zonerna är ofta områden med fattigdom. Man odlar sin egen mat, äter framförallt vegetariskt och enbart så att man blir mätt. Många arbetar upp i hög ålder, men det kan till exempel röra sig om sådant arbete som att odla sin egen mat och därmed behöva röra på sig i vardagen. Det handlar alltså inte om att dessa människor tränar stenhårt under sina liv, utan om vardagsmotion.

Att inte stressa och att ha ett starkt

socialt umgänge verkar också påverka positivt om man vill leva i många år och vara frisk. Andlighet är en av de saker som ger mening i livet hos människor i de blå zonerna. Det bidrar till en känsla av mening som verkar vara viktig för ett gott liv tillsammans med en närhet till känslan av förundran.

Förundran

Att uppleva en känsla av förundran sänker stressnivåerna i kroppen och det kan till och med verka läkande och inflammationshämmande. Förundran gör oss friskare och mer empatiska. Förundran uppstår när vi upplever något som känns större än oss själva och får oss att bryta tankebanor. Sara Hammarkrants och Katrin Sandberg har samlat forskning och tankar kring ämnet i boken Förundranseffekten, där de också tar upp nio ”förundranseffekter”: du blir friskare,

du blir mindre stressad, du får mer tid, du blir smartare, du blir mer kreativ, du blir mindre egoistisk, du blir snällare, du blir mer generös och du gör grönare val.

– Underskatta aldrig kraften i gåshud, säger Katrin Sandberg.

Förmågan att förundras är också ett centralt begrepp inom religion och andlighet. Prästen Henning Plath beskriver förundran såhär:

– När jag ser Vintergatan en stjärnklar natt eller hör ett visst musikstycke eller plötsligt begriper något för första gången kan jag drabbas av förundran. Jag upplever hur jag på en och samma gång är del av något mycket större och samtidigt är jag helt i mig själv – en känsla ungefär som kärlek. •

På besök | Hos självhushållaren

Joppe odlar för självförsörjning

När vi besöker Joppe Svensson i Nartorp är ännu inget planterat i trädgården eftersom det är tidig vår, men försådderna och planeringen är i full gång. Att Joppe älskar odlingen går inte att ta miste på. Målet är att vara så självförsörjande som möjligt på grönsaker.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth



Ovan till vänster Joppe täcker odlingarna med halm och annat växtavfall.

Mitten En årsförbrukning av vitlök.

Till höger Att odla är bra för den psykiska hälsan och minskar stress, enligt studier.



Joppe konstaterar att hon köper väldigt lite grönsaker. – Undantaget är i så fall om jag vill lyxa till det med färska grönsaker någon gång under vinterhalvåret. Det är en underbar känsla att äta egenodlad mat och det känns verkligen mäktigt att ha kommit så här långt.

För Joppe är det en stor poäng att kunna ha kontroll över hur maten har odlats fram och veta att den inte är besprutad med gifter eller fraktad över halva jordklotet. Hon tycker också att det är väldigt mycket godare med egenodlade än köpta grönsaker.

Smakar bättre

– Smakskillnaden skulle jag vilja säga är enorm, säger Joppe med eftertryck. Jag har ingen lust att köpa smaklösa tomater i affären nuförtiden. Man upptäcker hur grönsaker egentligen ska och kan smaka.

Joppe tycker också att det är en stor poäng att ha ett lager med mat om det skulle bli kris eller något skulle hända. Hon funderar ibland över hur sårbart samhället är när människor handlar för ett par dagar i taget.

– Det känns tryggt med vetskapen att jag och min fru kan klara oss om något händer, säger Joppe. Jag är absolut ingen

prepper, utan det är mer att jag tycker om att ta vara på gammal kunskap om hur man odlar och förvarar mat för året.

Praktiserade på Mandelmanns

För Joppe började intresset för odling när hon gick på trädgårdsutbildning och fick praktisera på Mandelmanns gård på Österlen i Skåne, som också är känd från det populära TV-programmet. Ursprungligen var hennes tanke att arbeta med större parkanläggningar, men Joppe insåg snabbt att hon hade fastnat för odlingen.

– Jag blev väldigt inspirerad av livsstilen med självförsörjning som fanns på gården och kände direkt att det här vill jag göra!

Först funderade Joppe över hur hon skulle kunna professionalisera odlingen i någon typ av visningsträdgård med försäljning, men kom till slut fram till att hon ville göra det för sin egen skull. Fast även till yrket arbetar Joppe med odling. Företaget Linköpings trädgårdshandel/ Thomans entreprenad där hon är trädgårdsmästare, satsar på att odla hållbara och närodlade snittblommor som säljs vid Loddby gård utanför Söderköping.

Längta efter säsong

– Det är något man kanske inte tänker på, men nästan alla våra snittblommor

är importerade, fortsätter Joppe. Det märktes tydligt när coronapandemin slog till och det plötsligt var svårt att få tag på vissa sorters blommor när leveranserna stannade upp.

Joppe reflekterar över hur vana vi har blivit att få tag på precis allt, när som helst och vid alla tider på året. Vi funderar kanske inte ens över var våra produkter kommer ifrån eller hur ohållbart det är att skeppa frukt och grönsaker över halva jordklotet.

– Man kanske inte behöver äta jordgubbar redan i mars, utan kan vänta på säsongen i juli. Det kan vara härligt att få längta efter olika säsonger och att få njuta när de äntligen är här. Istället kan man frysa in, göra inläggningar, safta, sylta och syra. Det är roligt att upptäcka gammal kunskap om hur man förvarar mat för vintern.

Varsamt renoverat

Joppe ser huset i Nartorp som sin primära bostad, men har också valt att ha lägenhet i Norrköping. Men hon har vänt på begreppen och kallar lägenheten för vinterboende, istället för att säga sommarhus om lantidyllen. 1800-talshuset är varsamt renoverat för att återställa ett lite mer ursprungligt



”Även om vi har egen brunn så vill vi inte använda dricksvattnet till bevattning, utan det är smart att utnyttja det som kommer ner helt kostnadsfritt från himlen.”

utseende. De vackra trägolven är framtagna, plastmattorna har fått stryka på foten och huset har fått tapeter som rymmer mer med tillkomstperioden.

– Jag rannsakade mig själv och insåg att på vintern försvinner allt det där som jag är här för och älskar med det här stället. Ruskigt väder gör att man bara blir sittande inomhus och det är inte vad jag tänker mig här. Då är vinterlägenhet en bra lösning, konstaterar Joppe.

Utnyttjar regnvattnet

Vi går mot växthuset, som var nybyggt förra säsongen. På vägen berättar Joppe att det blir bland annat tomater, pumpor, kål, gurka, lök, majs, potatis, ärtor och bönor i år. Vi går förbi dammen, som samlar regnvatten till bevattning. En pump för upp vattnet till två stora cisterner, som sedan är kopplade till slangar med droppbevattningssystem.

– Även om vi har egen brunn så vill vi inte använda dricksvattnet till bevattning, utan det är smart att utnyttja det som kommer ner helt kostnadsfritt från himlen, säger Joppe.

Ingen isolerad ö

I självhushållningstanken ser inte Joppe sitt hushåll som en ensam isolerad ö. Där ingår även grannar, vänner och bekanta.

– Jag tänker att var och en ska göra det som den är bäst på. Själv är jag specialiserad på att odla grönsaker, medan någon annan har ett sågverk eller en hönsgård. Våra grannar har höns, så där köper vi ägg. Många tror att självhushållning innebär att man gör precis allting själv och helst från grunden, men så måste det inte vara. Det skulle inte vara resursmässigt eller tidsmässigt hållbart. Istället kan man satsa på att bygga upp hållbara system omkring sig.

Ett litet steg

Om Joppe ska råda en nybörjare om odling, så vill hon rekommendera chili eller tomater. Båda fungerar på fönsterbrädan i lägenhet, om man inte har tillgång till odlingsmark. Även örterkryddor är enkelt och roligt att börja med.

– Just chili var det jag själv började med, konstaterar Joppe när hon blickar tillbaka. En chiliplanta kan ge 30 till 50 frukter och det är kanske vad man behöver under ett år. Rent krasst behöver plantor jord, näring och vatten. Det är väldigt givande att odla och behöver inte vara svårt. •



Ovan till höger Spadar och grepar tillhör odlarens vardag.

Ovan Joppe trivs i det varsamt renoverade 1800-talshuset, som tidigare varit byskola.

Till vänster Potatisen är groddad och klar att sättas.

Vetekornets lag

I alla tider har vi människor velat hitta visdomsord som hjälper oss i livet. Vi har pratat med prästen Anna Toivonen och tittar lite närmare på Vetekornets lag, för att ta reda på vad den innebär.

Text: Annelie Tollerå Foto: Pixabay

Bevingade ord, meningsfulla citat och deviser, ordspråk, kloka talesätt och motton. De syftar alla till att hjälpa oss när vi står inför olika situationer i livet. Talesätten kan bli som goda vänner och till stor hjälp under perioder av våra liv, särskilt under svåra eller omvälvande tider. Kanske tatuerar vi in dem, låter dem tala till oss från en tavla i våra hem, eller så har vi en lapp i väskan för att hålla orden nära och minnas vad de har att säga oss.

Anna Toivonen är präst i Svenska kyrkan i Norrköping. Som präst är hon van att möta människor i överväldigande och ibland tuffa situationer. Hon tycker att det är bra om vi kan hitta något att luta oss mot när vår omvärld gungar.

– När det händer saker i livet är det bra om vi har något att falla på, som kan ta emot. Det blir en hjälp att luta oss mot sådant som människor har vetat och myntat innan oss. När vi är i en ny, svår

situation där vi inte vet i vilken riktning vi ska gå, kan vi ta tidigare människors erfarenheter som guide.

Djup innebörd

Anna har en personlig favorit, den så kallade *Vetekornets lag*. Hon berättar att dess ord har betytt mycket för henne själv genom åren och att hon alltid återkommer till den. Den lyder: *Sannerligen, jag säger er: om vetekornet inte faller i jorden och dör förblir det ett ensamt korn. Men om det dör ger det rik skörd.* Joh 12:24

– Vetekornets lag är ett citat som finns i Bibeln och som uttalades av Jesus själv när han förstod att han var på väg mot döden. Orden är menade till lärjungarna för att ge hopp mitt i allt det svåra. Det är en livsvisdom som går att applicera på mycket, där Jesus tar vetekornet som exempel. Vetekornet blir en metafor för livets eget grundmönster, att när något dör kommer något nytt fram.

Anna tycker att Vetekornets lag är

så kraftfull eftersom den slår rakt in i kristendomens kärna och samtidigt berättar om en djup och viktig mänsklig erfarenhet.

– När Jesus talar om vetekornets lag, talar han också om sig själv. Han gav sig själv för att andra skulle få liv. I vår situation idag kan det innebära att jag behöver avstå från något för det gemensamma godas skull, för livets skull. Ja, ytterst handlar det om kärlek.

Måste våga släppa

– Det kan vara en svår insikt för oss människor vad Vetekornets lag har att berätta. Vi vill så gärna klamra oss fast vid saker så länge vi kan, även när de egentligen inte fungerar eller är fruktbara längre. Det kan handla om dåliga relationer eller ett jobb som inte längre ger oss något. Vi behöver våga släppa taget och lita på att något nytt kommer istället.

– Ibland har vi inget val, konstaterar Anna. Vi kan förlora jobbet eller förlora

”Vi behöver våga släppa taget och lita på att något nytt kommer istället.”

den vi älskar. Livet blir inte alltid som vi har tänkt oss. Det är något djupt mänskligt att inse hur sårbara vi är och att vi måste lära oss leva med det.

Anna menar att det kan vara en stor lättnad att våga släppa. Vi har ofta en känsla av att allt hänger på oss och vi försöker gärna kontrollera vår tillvaro.

– Vi människor tror gärna att vi måste prestera allt, men vi kan inte prestera liv. Vi måste våga lita på att livet självt kommer till oss utifrån. Vi bär ofta alldeles för mycket på våra axlar. Det är en befrielse att inse att allt inte hänger på mig.

Corona påverkningar

Anna vittnar om att coronapandemin har inneburit att tillvaron kommit i gungning för väldigt många människor samtidigt. Det är en typisk tid i mänsklighetens historia, där många har drivits till att ta större beslut. En på många sätt omvälvande tid.

– Jag har till exempel mött människor

som har beslutat att ta pension tidigare, satsat på kärleken fullt ut eller beslutat att flytta till landet på heltid. Coronapandemin har också inneburit att vi människor har tvingats att stå inför döden på ett annat sätt och det är vi inte helt vana vid. I sorgen prioriterar vi på nytt vad som är viktigt. Det kristna hoppet är att döden är en födelse till ett annat liv, något nytt, säger Anna. En bild av att livet fortsätter, trots allt. •





Kulturarvet

Hokus pokus fliokus

Text Annelie Tollerå Foto Malin Singelsö

Har du funderat över var orden i den kända trollformeln Hokus pokus fliokus kommer ifrån? Förmodligen uppstod ramsan redan under medeltiden, då Sverige var ett katolskt land. Prästerna höll då mässan på latin och uttalade orden Hoc est corpus filiius (Detta är sonens kropp) i samband med förberedelserna inför nattvarden. För allmogen, som i allmänhet inte kunde latin, kan det mycket väl ha låtit som Hokus pokus fliokus.

En av skillnaderna mellan den protestantiska och den katolska läran är också synen på nattvard. I den katolska kyrkan anses det att brödet och vinet rent konkret förvandlas till Kristi kropp och blod. I den protestantiska läran firar vi nattvard till äminnelse av Jesus Kristus och räknar med Kristi närvaro vid nattvarden.

Svenska kyrkan i Norrköping har många fina nattvardskalker, vissa flera hundra år gamla. De tillhör allas vårt kulturarv. Nattvardskalken i förgyllt silver från Matteus kyrka är gjord 1892 och är formgiven av Folke Zettervall. Folke var son till Helgo Zettervall, som är den arkitekt som har ritat Matteus kyrka. Folke gick i sin pappas fotspår och blev även han arkitekt och formgivare.

Kalken är besatt med en mörkröd större sten och fyra klargröna mindre, en bård med gjutna kulor och rutmönstrad botten med bladdekor. Längs den övre kanten finns inskriptionen: Dricken härav alle ty dette är mitt blod det nya förbundets Matt 26:27.

Matteus kyrka är just nu stängd för renovering och många intressanta kulturhistoriska värden återställs i kyrkan. Helgo Zettervalls originaldekor får åter framträda. Kyrkan öppnar igen våren 2022 och då kanske vi får tillfälle att återse Folke Zettervalls nattvardskalk.

I Svenska kyrkan firas nattvarden vid ett så kallat ”öppet nattvardsbord”. Det innebär att man inte behöver vara medlem i Svenska kyrkan för att kunna ta del av nattvarden. Alla är välkomna att fira nattvard i våra kyrkor.

*Folke Zettervalls nattvardskalk
som hör hemma i Matteus kyrka.*

Recensioner



ARTIST: Sarah Klang

ALBUM: Virgo

BOLAG: Pangur Records

ÅRTAL: 2021

Med sin fantastiska och uttrycksfulla sångröst har den unga singer-songwritern Sarah Klang, sedan debuten 2016, trollbudit sin publik med de två första fullängdsalbumen. Debutalbumet "Love in the Milky Way" fick en Grammis i kategorin "Årets alternativa pop". Publiken och kritikerna fullkomligt älskar Sarah Klang.

På det nya, tredje, albumet "Virgo" återfinns vi Sarahs vemodiga countrypop, men soundmässigt hörs mer influenser av amerikansk och akustisk 60- och 70-talspop. Vemodet är som vanligt i centrum. Nerven och själen är oerhört stark i musiken. Och tillsammans med de välskrivna texterna smälter helheten samman till rent drama. Jag förlorar mig i låtar som "Blue" och "Love So Cruel". Vem kan inte beröras av sådana känslor? Med enstaka undantag har alla låtar

längder runt tre minuter, vilket måste ses som begåvat låtskriveri.

Vemodet lämnar dig aldrig när du lyssnar på "Virgo", men i de blå stunderna hittar du livskraften. I bilen, på jobbet, på sommarveranda, på promenaden och under middagsbjudningen. Ja, den här skivan ska i alla fall följa mig överallt i sommar - och långt in i höst.

/Gustaf Hull

FILM: Eighth Grade

ÅR: 2018

REGI: Bo Burnham

I ROLLERNA: Elsie Fisher, Josh Hamilton, Emily Robinson

"Att vara sig själv är väldigt svårt, och den svåra delen med att vara sig själv är att det inte alltid är lätt."

Det är sista veckan innan sommarlovet och Kayla kämpar med att navigera i den värld av sociala normer och sociala nätverk som utgör mellanstadiet absoluta existens. Hon är tretton år,

har inga vänner och en pappa som hon gör allt för att slippa prata med. Men online lever hon ett hela annat liv. På sin Youtube-kanal pratar hon om självförtroende, att våga vara sig själv. En stark kontrast till det verkliga livet. Två vitt skilda världar. Frågan är om hon vågar låta de två världarna mötas?

Eighth Grade är den hyllade komikern Bo Burnhams långfilmsdebut som regissör. Han har även skrivit manus och beskriver själv filmen som "ett försök att visa de barn som lever sina liv online i en kultur de inte själva skapat". Det är en lysande regidebut som tillsammans med Elsie Fishers klockrena porträttering av Kayla skapar en nästan obekvämt verklig bild av allt det man minns, och önskar att man kunde glömma, av sin tonårsperiod. Det pinsamma, det obekväma, det oskuldsfulla. Allt det vackra. En mer än sevärd film som garanterat inte lämnar någon oberörd.

/Matilda Eklöf



Kraften och kryddan i livet

Träden på Olaigårdens innergård står i full blom och solen värmer gott. Rolf Åhrberg kommer ut från församlingsexpeditionen med ett stort leende på läpparna. Idag blir det ett samtal om livet som pensionär och om vad som ger kraft och glädje i vardagen.

Text Therese Götberg Foto Niclas Fasth

De rosa blommorna på träden vajar i vårvinden. Utemöblerna är framtagna på innergården. Det här är en välkänd och älskad plats för Rolf. I många år har han varit engagerad som ideell medarbetare i Svenska kyrkan och S:t Olofs församling. Här känner han sig som hemma och hejar glatt på alla som går in och ut genom stora entrén.

Med hjärta och engagemang

Rolf blev pensionär ganska tidigt i livet på grund av sjukdom, men han berättar att han hittade glädjen i livet igen, bland annat genom Svenska kyrkans verksamheter. Under åren har han varit engagerad

i Kyrkorådet, varit ordförande i dåvarande S:t Olais diakonikrets och kyrkvård i S:t Olai kyrka. Det sistnämnda har han nu hunnit med att vara i hela 30 år.

Sedan sex år tillbaka gjuter Rolf vackra rosljus i S:t Olofs församling. Det gör han av överblivna stearinstumpar från kyrkorna. Intäkterna från rosljusförsäljningen går oavkortat till arbetet mot konststymning av flickor i Tanzania. Det är ett samarbetsprojekt med Rotary som nu tar fart igen efter att produktionen har legat nere på grund av rådande Corona-restriktioner.

– Jag har precis nyligen tagit min andra vaccinationspruta mot Covid-19. Så nu ska jag vänta i tre veckor, men sen ska jag sätta igång med att gjuta rosljusen

igen, säger Rolf med stor glädje i rösten.

Det är inte bara Svenska kyrkan han är aktiv i, utan Rolf brinner även för föreningslivet. Sedan mitten av 90-talet har han varit flitig inom Flottans Män som är en kamratförening för de som har legat i marinen. Rolf berättar att han också är medlem i Frimurarna i Norrköping.

Kraft och glädje

Rolf är född i Göteborg, uppvuxen i Värmland, men flyttade tillbaka till Göteborg efter realskolan. Efter 25 år gick flytten till Norrköping 1983.

– Norrköping och Göteborg är ganska lika med spårvagnar, hamn, flygplats och järnvägsstation. Så jag kände mig hemma direkt, säger Rolf och



skrattar gott.

Idag har Rolf tio barnbarn som är bosatta i Norrköping, Skåne och Göteborg. Han längtar efter att få träffa dem snart, när det har gått ett antal veckor efter den sista vaccinationen.

Han utropar glatt:

– ”Det är barnbarnen som ger krydda i livet!”

Trots att vardagen under pandemin har varit tråkig, hittar Rolf glädje i bland annat sin passion kring hundar. Han har själv ägt franska bulldoggar större delen av sitt liv, men nu nöjer han sig med att

låna och passa andras hundar.

– Just nu har vi en hund från Uppsala hemma eftersom hennes matte har blivit dålig i Corona. Och den tiken är mamma till en kull som hon fick tillsammans med en av våra gamla hundar. Vi har även en annan hund här i Lindö, som vi tar hand om regelbundet, som är son till tiken vi passar just nu.

Det blir mycket promenader för Rolf och det tycker han är en av de saker som håller honom igång. Känslan av att överhuvudtaget få vara utomhus beskriver han som underbar, framför allt på våren

och sommaren då man kan njuta av värmen och vara i solen.

– Ta den här gården till exempel, den älskar jag, säger Rolf och gestikulerar med armarna som om han ville omfamna hela innergården som vi sitter på. Här har jag suttit med både barnbarn och hundar och gjutit roslyus.

Han prisar också Folkparken som han tycker är fantastisk plats att gå och vara i.

– Nu har jag faktiskt börjat att spela boule där uppe i Folkparken igen. Vi är några stycken som delar på sex

“Varför ska man inte ta vara på varje dag och tillfälle?”

banor och vi tycker att vi kan hålla bra avstånd. Och samtliga i boule-gänget är nu vaccinerade och det betyder ju kolossalt mycket att vi kan träffas. Det är det lilla som gör det och sätter lite färg på tillvaron, säger Rolf och fortsätter att berätta. Efteråt brukar vi sitta och ta en kopp kaffe. Tidigare hände det att vi grillade också, så det hoppas jag att vi ska komma igång med snart också.

Rolf berättar att han får kraft från möten och samtal med andra människor. Just nu ser han en väldigt stor ljusning i livet. När saker sakta men säkert, på

grund av vaccinet, förhoppningsvis kan återgå till det som var. Rolf har en orubblig positivitet och optimism. Han avslutar intervjun med att reflektera över hur han ser på livet.

– Varför ska man inte ta vara på varje dag och tillfälle? Varför ska man gå och reta sig? Det kostar för mycket! Och känner man sig lite sådär, så skulle jag rekommendera att gå till en öppen kyrka, prata lite med kyrkovårdarna, ta en kopp kaffe och träffa lite andra stollar, skrattar Rolf. •



En känsla av sammanhang

Vi råkar alla ut för svåra händelser i livet. Förluster, tuffa situationer och sjukdomar sätter spår i oss människor. Det är en del av livet. Men vad är det som gör att en del tycks ha lättare att ta sig ur svåra situationer än andra? Och vad kan vi göra för att må bättre? Svaret på det kanske stavas: KASAM.

Text: Matilda Eklöf

Begreppet KASAM togs fram i slutet av 1970-talet av Aaron Antonovsky, en amerikansk-israelisk professor i medicinsk sociologi. Antonovsky föddes i USA men emigrerade till Israel 1960. Där studerade han bland annat kvinnor som överlevt Förintelsen. Han fann att många av kvinnorna var vid god hälsa och mådde bra, trots det hemska de hade upplevt både under och efter andra världskriget.

Upptäckten fick Antonovsky att ställa sig frågan varför vissa personer tycktes klara sig igenom svåra händelser i livet utan nämnvärd eller relativt liten påverkan på hälsan medan andra personer verkade ha svårare att hantera det och

blir sjuka som resultat.

Den mest uppenbara metoden hade kanske varit att studera dem som blev sjuka och fundera på hur de skulle kunna botas. Men Antonovsky valde istället att studera de personer som höll sig friska och fokusera på hälsofaktorer snarare än sjukdomsfaktorer. I sina studier kom Antonovsky fram till en samling framgångsfaktorer som han kallade "Sense of Coherence" (SOC). Detta har sedan översatts till svenska som "Känslan av sammanhang" (KASAM).

En känsla av sammanhang

Det Antonovsky kom fram till var att en person som råkar ut för svåra händelser och samtidigt upplever en känsla av sammanhang tycks ha större möjlighet

att ta sig ur situationen utan att bli sjuk, och större möjligheter till återhämtning i de fall där sjukdom är oundvikligt. Antonovsky delade upp känslan av sammanhang i tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, där den sista ansågs viktigast. Om något inte känns meningsfullt är det svårt att hitta motivation och drivkraft att ta sig ur situationen, menade Antonovsky.

- *Begriplighet* handlar om att förstå den situation man har hamnat i. Varför är det som det är och vad är det som händer? När man har fått en förståelse för hur en situation ser ut går det också att se hur situationen kan utvecklas framåt. Då kan du också komma fram till en plan för hur du ska kunna ta dig

Tre tips för att skapa KASAM!

1. Umgås

Att ha ett bra socialt nätverk är en bra metod för att upprätthålla eller skapa KASAM. Samhörighet leder till sammanhang. I dessa tider när det är svårt att ses fysiskt är det extra viktigt att ändå hålla i de kontakter som finns och skapa nya digitala kontakter om du vill. Ta en digital fika, gå ut på en promenad tillsammans eller ring varandra.

2. Utveckla dina intressen

Har du ett intresse som du vill utveckla? Det är ett utmärkt sätt att skapa KASAM och mening i vardagen. Ett tips är att gå med i grupper eller föreningar där du kan träffa andra som delar dina intressen. På Facebook finns många nischade grupper inriktade på olika intressen. Varför inte testa att gå med?

3. Lär dig något nytt

Kunskap och nyfikenhet kan bidra till meningsfullhet i livet. Det behöver inte vara något avancerat. Det kanske är dags att läsa den där intressanta boken du aldrig läste klart, att se en spännande dokumentär eller skriva in dig på en kvällskurs?

ur eller förändra situationen.

- *Hanterbarhet* innebär att du inser att du kan hantera situationen du har hamnat i. Du har förstått hur saker hänger ihop och insett att du kan ta dig ur situationen. Detta behöver inte betyda att du ska klara av allt ensam, människor som vill och kan hjälpa dig är också en del i att skapa hanterbarhet. I och runtomkring dig finns vad som behövs för att skapa en förändring.

- *Meningsfullhet* handlar om att du som individ känner mening med det du gör och att livet i sig ger dig tillfredsställelse. Det kan komma från intressen, vänner, familj och andra sammanhang som ger dig syften och mål i livet. När du har meningsfullhet i livet blir det också

enklare att hantera svåra situationer. Det finns något utanför den svåra situationen som är värt att nå eller kämpa för.

Livskvalitet

Känslan av sammanhang påverkar vår upplevelse av livskvalitet. Ju högre KASAM, desto högre livskvalitet upplever vi att vi har. Resultat i forskning vid bland annat Karolinska institutet, visar att känslan av sammanhang i många fall kan vara en bättre indikator på hur en patient mår eller kommer att må under en behandling, snarare än hur pass allvarlig deras sjukdom är i grunden.

Självklart gäller detta bara till en viss gräns. KASAM är ingen mirakelmetod som helt skyddar oss människor från svåra händelser och sjukdom. Vi drabbas

alla av livet. Däremot kan känslan av gemenskap bidra till snabbare återhämtning och bättre livskvalitet när vi väl blir sjuka eller råkar ut för en svår händelse. Hur denna livskvalitet och återhämtning ser ut är individuell och beror mycket på situation.

Men hur skapar man då KASAM? Det finns inte något rätt svar på den frågan utan det beror mycket på individen i sig, men ett bra socialt nätverk, fysisk sundhet och utbildning har visat sig vara viktiga komponenter för att skapa KASAM. Ovan kan du läsa tre tips på hur du kan skapa mer KASAM i ditt liv. •



Möta naturen med ödmjukhet

Johan Skullman har alltid känt en närhet till naturen. Efter 30 år i det militära driver han idag ett eget klädmärke och en kursgård med ambitionen att sprida kunskap om hur man på ett säkert sätt kan ge sig ut i skog och mark.

Text Therese Götberg Foto Niclas Fasth

Nyfikenheten på naturen har Johan haft med sig sedan han var barn, men det var först när han ryckte in i det militära som den blev mer strukturerad och analytisk. Där fick han möjligheten att utbilda sig inom bland annat ledarskap och grupputveckling, inom arbetsfysiologi och som överlevnadsinstruktör med internationell behörighet.

Kunskap och praktisk träning

Johan har ett gediget CV och på det finns även utbildning i funktionell design samt textil- och konfektionsteknik. Hösten 2019 startade han sitt eget klädmärke Garphyttan som utvecklar funktionella kläder för både arbete och fritid. Han driver också kursgården Flasbjörke Södergård, som ligger norr om Finspång, mellan Lotorp och Igelfors. Här samlas både yrkes- och privatpersoner för att lära sig om bland annat säkerhetstänkande och riskmedvetenhet i arbetet och på fritiden. Bland annat inom jakt och viltvård samt grunder i friluftsliv. På

kursgården finns det också möjlighet att hitta sitt eget lugn och ro genom ”mindfulness retreats” eller ”skogsro” som Johan föredrar att kalla det.

– Jag är inte så förtjust i att använda ordet ”överlevnad” när det rör sig om civila kurser eftersom jag kommer från en professionell sida där begreppet har en helt annan betydelse. Det handlar mer om att lära sig friluftsliv på ett säkert sätt för att kunna ha det komfortabelt och kul i naturen. Men i det ingår också givetvis förmågan att kunna hantera och improvisera kring en nödsituation om den skulle inträffa. Kunskaper är viktiga, men de måste omsättas i praktisk träning så att de blir till väl inövade färdigheter, säger Johan.

Det finns många saker som man ofta inte tänker på, menar han. Nyblivna friluftsentusiaster vet kanske inte om att det finns brandskyddsklasser under sommarhalvåret som ofta går upp i högsta nivå. Det innebär att man inte får göra upp eld i skog och mark under några omständigheter.

Vår dragningskraft till naturen

Enligt Johan har vi människor en underliggande drift som drar oss till naturen, men alla förstår den inte riktigt. När man letar sig ut i skog och mark tänker många att ”det där är väl inte så svårt”. Men på en ganska kort tid har vi kommit långt ifrån våra mor- och farföräldrars sätt att förstå, hantera, bevara och skydda vår omgivning och våra tillhörigheter på ett naturligt sätt. Nyfikenheten till naturen har dock ökat, anser han. Framför allt under det senaste året då isoleringen och ensamheten har blivit stor för många.

– Vi söker oss ut i skog och mark för att få en fristad och för att kunna andas. I och med det har också intresset och nyfikenheten ökat för att lära mer. Men det finns också de som känner en rädsla över att visa att man inte har den rätta kunskapen. Då ger man sig ut i naturen och provar själv och det är också då som onödiga misstag begås.

“I grunden tror jag att ödmjukheten inför att göra saker och lära av dem är de viktigaste faktorerna.”

Handlingar och konsekvenser

Johan påpekar att det är väldigt viktigt att få med sig ett konsekvenstänkande när man rör sig i skog och mark. Att man inte agerar vårdslöst och oaktsamt eller äter och dricker något utan att vara helt säker på att det är ofarligt. Det för hans tankar in på allemansrätten. Han tycker att den har ett bra och fint namn, men samtidigt blir det missvisande då den tyvärr kan tolkas som att den bara handlar om rätt och rättighet. Men den beskriver väldigt mycket skyldigheter också, menar Johan. Det handlar om att mötas med naturen så att vi inte begår rovdrift på den, så att vi har möjlighet att återvända till den. Han reflekterar också över att vi kan vara lite naiva nu för tiden, i allmän mening. Vi kan bete oss slarvigt och obetänksamt på grund av att vi har allt så ordnat och serverat i vår

normala vardag.

– När det gäller till exempel sophantering och källsortering kan vi det mesta, men det verkar obegripligt med tanke på hur mycket saker och spår vi lämnar efter oss i skog och mark genom skräp. Sen finns det de som verkligen begår stora fel eller utför skador på naturen. Då tar man naturen för given och därmed ökar också riskerna. Samhällets sök- och räddningsfunktioner får gå på högtryck på många platser för att människor ger sig ut, i till exempel fjällvärlden, med för dålig kunskap och utrustning.

Ödmjukhet och positivitet

Men Johan vill fokusera i mer positiv mening på hur man kommer ut i naturen på ett säkert sätt och hur vi ska göra för att det ska vara roligt. Det bästa man kan göra för att kunna njuta och ha kul

i naturen är att samla kunskap och förståelse samt att luta sig mot experter med väl grundad erfarenhet och kännedom.

– Men expert får man aldrig kalla sig själv, säger Johan och skrattar lite. Man blir aldrig en expert fullt ut eftersom man heller aldrig blir fullärd. Jag tar hela tiden till mig nya intryck, förfinar och slipar på de kunskaper jag har. I grunden tror jag att ödmjukheten inför att göra saker och lära av dem är de viktigaste faktorerna. För om jag reflekterar över vad som blev rätt och vad som gick fel eller var farligt, då ger det en högre grad av eftertänksamhet i nästa steg jag tar. Och det är just det allt bygger på, att tycka att det är så himla kul, så att man vill göra det igen. •

Tips från Johan för att ge sig ut i skog och mark...

...som nybörjare:

- Se över vad du redan har hemma när det gäller utflyktskläder och utrustning. Det behöver inte vara så avancerat i början.
- Bekanta dig med ditt stormkök. Testa att laga mat på en säker och närliggande plats utomhus, till exempel hemma i trädgården.
- Starta med en dagsutflykt i skogen, gärna i en nära och säker miljö där det finns spår eller stigar att följa. Bär gärna med utrustning för en övernattnings för säkerhet. Det är även ett bra tillfälle att lära känna utrustningen genom att använda den och bära vikten.
- Prova att tälta någonstans nära ditt hem (där det är tillåtet) så du kan utvärdera om din utrustning som sovsäck, liggunderlag, förstärkningskläder och tält, håller måttet för en riktig övernattnings i skogen.
- Gör inte dyra utrustningsinvesteringar som nybörjare. Man behöver inte ha allt som är tipptopp eller supermodernt. Det behovet kommer långt senare. Det går jättebra att hyra utrustning för att testa sig fram.
- Första övernattningsen kan ske i tält i ett bekant skogsområde eller i vindskydd under bra väderutsikter.
- Ta gärna hjälp av erfarna personer, experter och utbildningar för att våga ta nästa steg i ditt friluftsliv.

...vid lite längre turer:

- Kunna första hjälpen.
- Kunna navigera med karta och kompass.
- Kunna hantera kniv på ett säkert sätt.
- Kunna göra upp eld med olika metoder, så som tändstickor, tändare och eldstål.
- Tänka på att batteriet på telefonen tar slut vid längre turer, så förlita dig inte på mobilens GPS.
- Det kan vara bra att stänga av telefonen och spara batteri för att använda den endast vid eventuella nödfall.

Gräs och ogräs

Du har säkert någon gång sett den där lilla plantan som lyckas växa där det känns helt orimligt att liv ska få fäste. Torrt, utan jord, trotsar tyngdlagarna på en mur eller envist pressar asfalten åt sidan. Gräsmattan som återfår sin grönska efter att ha sett helt död ut under en torrperiod. Gräs och ogräs, livskraftiga livsformer som vi både förundras och svär över.

Text och illustration Malin Singelsö

Fem fakta om gräs

1. Gräs täcker ungefär 20 procent av jordens yta och det finns cirka 9 000 arter.
2. Gräsplantan är en ett-, två- eller flerårig enhjärtbladig växt som utgår från ett knippe av ungefär lika stora rötter.
3. Ur ett ekologiskt perspektiv är gräs den mest betydelsefulla växten vi har i vår flora. Människan har under alla tider använt gräs för en rad användningsområden som föda, byggnadsmaterial och djurfoder, för framställning av textilprodukter och papper samt för att bekämpa erosion. Forskningen har på senare tid visat att gräs fanns redan på dinosauriernas tid.
4. Gräset har en konkurrensfördel mot många andra växter då det har en unik förmåga att växa ut igen och grena sig från skottbasen via tillväxtvävnader, så kallade interkalära meristem, när de har skadats eller betats av. På betade ytor äter olika djurslag olika sorters gräs och föredrar gräset i olika stadier. Det blir en viktig symbios mellan de olika djuren och gräsen de betar. Ett exempel är djur- och växtlivet på savanner, så som Serengeti i Tanzania.
5. När det gäller gräs i våra trädgårdar är trenden att bryta den klassiska klippta gräsmattan till förmån för äng och odling som gynnar pollinerare. Men prydnadsgräset har samtidigt blivit ett populärt inslag. Kontrasten mellan den minutiöst klippta ytan och den vildare blomsterängen eller perennrabatten ger en vacker effekt.



Fem fakta om ogräs

1. Vad som räknas som ogräs förändras över tid. Istället kan man beskriva ogräs som växter som växer där vi människor inte ser dem som önskvärda. Det kan vara på en plats där den stör vår ordning eller där den utgör ett problem genom att försvåra skörd av odlade grödor.
2. Ogräs har en stark konkurrensförmåga, och tar gärna över där det finns öppen jord. Att plantera annat som fyller upp ytan och rensa medan exempelvis perenner och marktäckare breder ut sig, gör att du får mindre problem med ogräs. Täckodling är också ett sätt att minska arbetsåtgång och göra det svårare för ogräs att få fäste.
3. Ogräs har, precis som gräs, en viktig funktion i att skydda mark från erosion.
4. En del ogräs har utrotats genom att vi har odlat fram växter med större konkurrenskraft, medan till exempel kirsålen som introducerades som kulturväxt nu betraktas som ett ogräs.
5. Ogräs är ett problem för lantbruket och bekämpas på olika sätt. Ett viktigt kännetecken för ekologisk odling är att man inte får använda gifter för att bekämpa ogräsen på samma sätt som i traditionellt jordbruk, utan måste rensa exempelvis maskinellt och välja grödor som har en större konkurrenskraft gentemot ogräs (och exempelvis sjukdomar).

Ät ditt ogräs!

Att ta tillvara på ogräs blir allt mer vanligt. Nässlor, kirsåle och svinmålla är exempel på ogräs som man kan använda i matlagning. Kanske kan vi locka med en gyllene maskrosmarmelad?

Maskrosmarmelad

5 dl maskrosblommor (endast de gula kronbladen)

5 dl vatten

3 dl syltsocker

1 st lime

1 st citron

Dra loss de gula kronbladen på maskrosen, lägg dessa i en rostfri rymlig skål. Skala limen och citronen med en potatisskalare, skär skalet i tunna strimlor och lägg åt sidan. Skär limen och citronen i skivor, lägg i skålen med maskrosblommor. Koka vatten och slå på maskrosblommorna och citrusen, låt stå och dra ca 30 minuter.

Sila av och häll vätskan i en rymlig kastrull.

Tillsätt socker och citrusskalet, låt koka upp och sjud sedan i ca 15 minuter. Skumma noggrant och häll upp marmeladen på väl rengjorda burkar, låt svalna och ställ kallt. Servera maskrosmarmeladen till ett par rostade brödskivor, till ost och kex eller använd till bakning.





Målning: Midsommardans av Anders Zorn från år 1897.

Drömmen om midsommar

Salt sill, dans runt stången och sju sorters blommor under kudden. Många och brokiga är de traditioner som kantar Sveriges stora sommarfest på årets ljusaste dag. Men varför firar vi midsommar och vad har egentligen Johannes Döparen med det hela att göra?

Text Matilda Eklöf Foto Wikimedia Commons och Matilda Eklöf

Midsommar är en traditionstyngd högtid och en av Sveriges populäraste traditioner. En inofficiell nationaldag som kommit att bli sinnebild av Sverige både inrikes och utrikes. Det är lätt att tänka sig att midsommarfirandet alltid har sett ut och gått till så som vi firar den i dag med midsommarstång, dans och sill. Men sanningen är inte så enkel. Midsommartiden är en sammansmältning av både gamla och nya traditioner. Det är dessutom ofta svårt att se var den ena slutar och den andra börjar.

Johannes Döparen

Midsommarfirandet var ursprungligen en kyrkohögtid som sammanföll med firandet av Johannes Döparens födelsedag. I Lukasevangeliet nämns att Johannes föddes sex månader före Jesus. Därför firades Johannes Döparens dag alltid den 24 juni, ett halvår innan julafton.

Johannes Döparens dag är en av kyrkoårets äldsta helger och en av få födelsedagar som uppmärksammas inom kyrkan. Det vanligaste är att fira helgonens dödsdag snarare än den dag de föddes. Seden att fira Johannes Döparens dag upptogs redan på 400-talet, cirka hundra år efter att man började fira julen

och Jesu födelse.

Midsommardagen firades tidigare alltid den 24 juni, i samband med Johannes döparens dag. Men 1952 flyttades firandet för att passa bättre in i arbetsveckan och midsommardagen infaller nu på en lördag mellan 20 och 26 juni. Svenska kyrkan fortsatte länge att fira Johannes döparens dag den 24 juni men sen 2003 infaller den på söndagen efter midsommardagen.

Midsommarstången

Idag är kanske den mest klassiska symbolen för midsommar just midsommarstången. Den kom troligen från



Tyskland någon gång under medeltiden, även om det finns många olika teorier om dess ursprung. Troligt är dock att stången från början användes under firandet av första maj. Då ”majades” stången, alltså att den smyckade med löv. Därför kallas den ibland även för majstång.

Sveriges kyliga klimat gjorde det dock svårt att klä stången redan i maj. Löven hade inte slagit ut och det fanns få blommor att använda sig av till smyckningen. Därför flyttades traditionen med majstången till midsommar som låg bättre till på året.

Att majstången skulle vara en forntida fruktbarhetssymbol är en vanlig föreställning som dock saknar belägg. Denna myt uppkom troligtvis på 1800-talet i samband med att psykoanalysen och Sigmund Freuds teorier fick allt mer inflytande i samhället. En troligare förklaring är att stången som den ser ut

idag är inspirerad av kristen symbolik och att formen ska föreställa ett kors. Den ursprungliga majstången hade dock inte formen av ett kors utan detta har uppkommit senare.

Flexibla traditioner

Att traditioner och riter flyttades mellan årstider eller slogs ihop på detta sätt var inget ovanligt. Snarare tvärtom. Många av de traditioner som vi idag ser som fasta och oflyttbara har tillkommit på just detta sätt. Traditioner tillkommer, traditioner försvinner och traditioner flyttas.

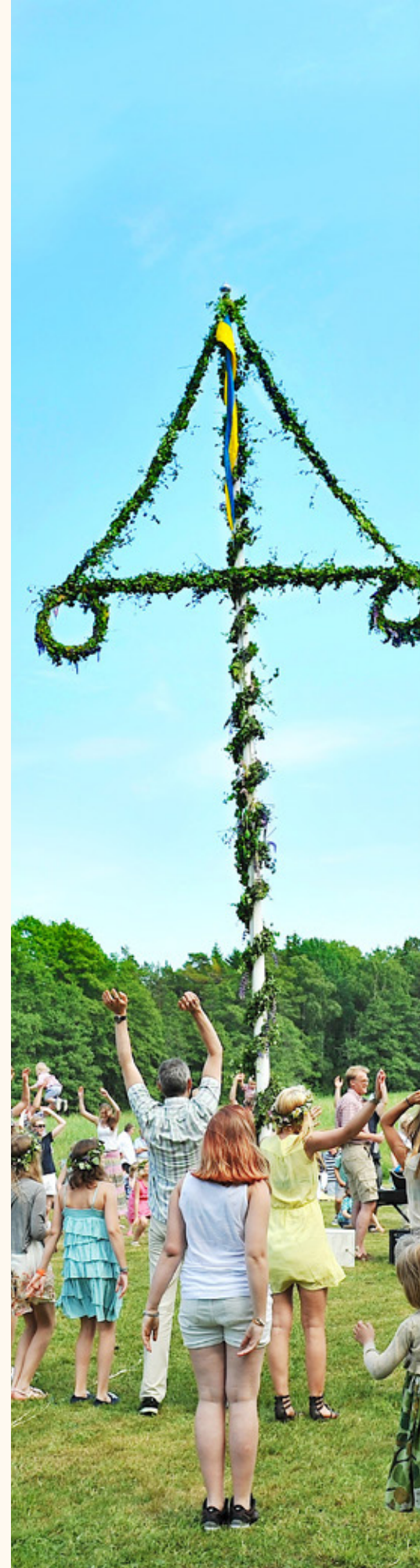
Dokument och berättelser från slutet av 1800-talet berättar exempelvis att det var tradition bland bondesamhället att midsommarfirandet inleddes med en ordentlig midsommarstädning. Golven skulle sopas och skuras, textilierna vädras, spisen skulle strykas med svärta och gårdsplanen göras iordning. Sedan smyckades det med blommor och löv

både inomhus och utomhus. Golven ströddes med löv, lövruskor ställdes upp och festplatsen smyckades med blad och blommor.

Folketro

Bondesamhället ansåg att midsommarnatten var en av årets mest magiska nätter. Läkeväxter sas vara extra starka och midsommandaggen kunde göra en stark och frisk. Därför gick många barfota denna dag. Daggen samlades även in för att användas till bland annat brödbakning.

Midsommar sades också vara kärlekens högtid och kärleksspådomar var en populär underhållning. En del av dessa seder lever kvar än idag, bland annat att man ska plocka sju eller nio sorters blommor och lägga under kudden för att drömma om den man ska gifta sig med. Blommorna skulle plockas under tystnad för att inte bryta magin.



Små grodorna och gröt

Då som nu var det också vanligt med ringdans och sång som en del av midsommarfirandet. Den kanske främsta nationaldansen ”Små grodorna” är dock betydligt yngre än de flesta tror. Dansen skapades troligtvis på Nääs kursgård utanför Göteborg som en del av deras pedagogiska verksamhet och arbete för att bevara bondesamhällets kultur. ”Små grodorna” tryckes upp för första gången i boken ”Sångelekar från Nääs” så sent som 1922.

Även den idag traditionella midsommarmaten växte fram först under 1900-talet. Längre bak i tiden bestod maten av klassisk festmat så som gröt, fisk och fläsk. Sill, färskpotatis, jordgubbar, öl och brännvin som vi är vana vid att se på midsommarbordet idag är nyare inslag på menyn.

Bröllop och kransar

Under midsommar kunde det också ske så kallade ”lekbröllop” på vissa ställen i landet. Då valdes en midsommarbrud ut som kläddes fin och sen gick man från gård till gård och skramlade ihop till festen efteråt. Något annat som förekom var ”kransgillen” där man bildade par som dansade. Flickorna kunde binda kransar till pojkarna för att visa på att de var tillsammans.

Dessa traditioner, som mest uppehölls av ungdomarna, fick dock kritik av kyrkan och prästerna då det ansågs olämpligt. Traditionerna förändrades då men försvann aldrig helt. Midsommar-kransen är idag en av midsommarens tydligaste symboler. •

Sagt om livskraft

Han som är rikast är nöjd med det minsta,
för innehåll är naturens rikedom.

Sokrates

För ett träd finns det hopp: om det fälls kan det växa upp igen och skjuta nya skott. Även om rötterna åldras i jorden och stubben multnar i mullen, spirar det nytt när det anar vatten och grenar sig som en ung planta.

Job 14:7-9

Att åldras är som
att bestiga berg, man
blir lite andfådd, men
man får mycket bättre
utsikt.

Ingrid Bergman

Motsatsen till depression är
inte lycka, utan livskraft.

Andrew Solomon

Den som vill växa
och utvecklas måste
möta motstånd.
Åsa Rytter Evensen

Herren är min kraft och mitt värn, han blev min
räddning. Han är min Gud, honom vill jag prisa, min
fader Gud, honom vill jag lovsjunga. 2 Mos 15:2

Låt därför livet bära med sig vad det
vill, och låt mig vara stark nog att ta
emot vad det bjuder.

Astrid Lindgren

Vi lever i en underbar värld full av
skönhet, charm och äventyr. Det
finns inget stopp på hur många
äventyr vi har så länge vi letar
efter dem med ögonen öppna.

Jawaharlal Nehru

Du kan pensionera dig från ett jobb, men pensionera dig aldrig från
att göra extremt meningsfulla insatser i livet.

Stephen Covey

A blurred background image showing a man with glasses and a woman with long blonde hair. The man is on the left, wearing a patterned sweater over a white shirt and a green vest. The woman is on the right, with her back to the camera, wearing a dark top. The background is a plain, light-colored wall.

NÄSTA NUMMER

hej|livet

I DIN BREVLÅDA
13 september 2021

tema:
Diakoni



Skogen talar

Som stadsbarn minns jag min fasa när mina föräldrar tog oss barn till skogen för att plocka blåbär eller lingon. Jag hade hört sagan om Hans och Greta och i min verklighet var det en självklar möjlighet att våra föräldrar skulle kunna lämna oss i skogen där vi skulle irra omkring och bli instängda i häxans hus. Vi höll oss nära till våra föräldrar och vågade oss inte på några egna äventyr.

Under åren växte sakta en egen relation till skogen. Jag började lyssna till skogens sus och kände doften av kanelmull. I skogen blir jag själv lite mindre och jag kan få syn på att jag är del av någonting större. Många gånger har jag funnit tröst av att sitta vid en gammal ek när det på olika sätt trasslar till sig i livet. Eken ger perspektiv – vad är nu detta om hundra år?

I pandemins tider, i saknaden av olika mänskliga kontakter har skogen vuxit i betydelse. Jag hör mig tala högt med fåglar och ekorrar jag möter på mina vandringar. Nära mitt torp brukar jag se två korpar som flyger runt och de hälsar kraxande på sitt sätt. Tidigt på morgonen kan jag se hjortar som står vid skogsbrynet. På kvällen tultar grävlingen fram.

En dag skrämdes jag av två havsörnar som lyfte från marken inte långt ifrån mig. Deras ben med fjädrar såg ut som ett par märkliga byxben med gula klor som stack fram ur dem. Deras vingar var så stora och breda och plötsligt var allting bara så mäktigt. Samtidigt kunde jag inte låta bli att sucka; hoppas att ni slipper få bly i era fågelkroppar!

I stora skogar kan man gå vilse, det är till och med viktigt att få göra det, men i skogen finns det också överraskande gläntor. Skogen är mångas katedral, den heliga platsen där det finns vila och där man kan andas ut. Trädens pelare pekar mot himlen och det finns inget tak som skymmer sikten. När man stannar till och lyssnar noga så kan man höra skogen tala, eller är det möjligen Gud skaparen som talar i prasslande löv och i vårens modiga knoppar, i allt det som sakta växer i hemlighet.

Anna Toivonen

Präst i Svenska kyrkan i Norrköping



hej | Där



MARIA BARD

Diakon inom Svenska kyrkan och medarbetare på DC – Diakonicentrum, en mötesplats och samtalsmottagning för ungdomar och unga vuxna i centrala Norrköping. Vi frågade Maria vad livskraft betyder för henne och hur hon ser på framtiden.

Vad ger dig livskraft?

Relationer, musik och långa promenader med möjlighet till eftertanke och rörelse.

Vad är DC och vad gör ni?

DC är en samtalsmottagning för ungdomar och unga vuxna. På kort tid kan vi ta emot för samtal för den som är ung. Den som kommer är i centrum och vi lyssnar och hjälps åt med det som är trasigt och svårt. Det är fantastiskt att få vara en vuxen medvandrare och se livskraften växa i den som kommer för samtal.

Vad ser du fram emot i framtiden?

Som så många önskar är det att få träffas på riktigt. Det om något ger livskraft.

Om ...

NAMN Maria Bard

BOR Åby

GÖR Diakon inriktad mot ungdomar