

amos

MAGNUS MALMGREN:

*"Klimatkrisen är
en andling kris"*



MARIKA CARLSSON:

*"Under
uppväxten
var tron min
räddning"*

**3 RÖSTER OM
KYRKOVALET**

– därför ska vi rösta!

5

**BÖCKER
FYLLDA MED
LÄNGTAN**

TEMA LÄNGTAN

Berusing – ett mänskligt behov



GDPR & GBPR – skyddande tecken

Den 25 maj 2018 trädde den nya Data-skyddsförordningen (GDPR) i kraft. På den arbetsplats i Göteborg jag ofta längtar tillbaks till blev det högaktuellt att arbeta med GDPR. Men alltför ofta råkade någon i teamet vända på bokstäverna. Det blev både GPRD och GRDP.

– Vänner, GDPR står för General Data Protection Regulation!

Med det tydliga klarläggandet väcktes hoppet att vi nu skulle fatta. Säkra på att med ett avstamp i vad förkortningen stod för, borde alla komma ihåg ordningsföljden av bokstäverna, GDPR.

SEDAN ÅRTUSENDEN HAR människor i alla kulturer välkomnat barn med speciella ceremonier och sociala events. Att välkomna ett barn till livet, att tända ett ljus som tecken på tacksamhet och för den glädje ord inte räcker till för att beskriva – men tårar och hjärtats dubbelslag kommer rätt nära. Att visa barnets

”Dopet är förankrat i ett historiskt fastställt liv: Jesus Kristus – som lever med oss.

namn, säga det högt inför de församlade, att höja blicken, låta jord, vatten och himmel mötas. Att i ord eller med drama återge berättelsen om Ursprunget, meningen med det hela och ge röst åt framtidshoppet. Att med sång och rytmer uttrycka den allmänna regeln att skydda barnet. Att därför samtidigt lova varandra att hjälpa också detta barn att vara lyhörd för varje människas djupaste behov.

I kyrkans sammanhang är dopet den välkomst-



I dopet låter vi jord, vatten och himmel mötas.

Foto: KRISTIN LIDELL

ceremoni som gestaltar allt det här. Dopet är förankrat i ett historiskt fastställt liv: Jesus Kristus – som lever med oss, för att världen ska bli allas skydd och hemland. Därför säger jag GBPR. Där B står för Baptism = dop.

Kristian Lillö
kyrkoherde



INNEHÅLL

Din församling

- 4** **Aktuellt**
- 6** **Intervjuer.** Därför
röstar vi i kyrkovalet
- 25** Den Gode Herden
- 26** Pilgrim för klimatet
- 28** **Gravskick.** Dessa
alternativ finn
- 30** Symbolen
- 31** Korsord

Tema längtan

- 10** Behovet av
berusning

Porträttet

- 16** Marika Carlsson,
komiker

Övrigt

- 9** **Profilen.** Lotta
Sjöberg, broderi-
konstnär
- 20** **Spaning.** Kramar
- 23** **Hållbarhet.**
Skogsbad

EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan 
HELSINGBORG

” Jag säger er sanningen: Den som inte tar emot Guds rike som ett barn kommer aldrig dit in.

Jesus



Foto: GETTY IMAGES

Coronan – den ensamma ökenvandringen

Det sägs att kroppsspråket är det viktigaste språket vi har. Nu i omställningens tid, då den livsviktiga beröringen har fått stå tillbaka för möten över mobilskärmar och zoom-kommunikation, är kramen, klappen på axeln, ”berörings-undret” en bristvara i mitt liv.

Jag saknar en kommunikation där alla lager finns på plat .

Jag saknar att prata med varandra när vi är i samma rum och kan uppfatta rynkorna i pannan, om benen är korsade, kroppshållningen, allt det där som gör att ett möte kan ha så många lager. Mötet där vi kan se varandra i ögonen och i ljudlöst samförstånd bara vara nära. Att våga vara kvar i tystnaden. Det kan vi inte

göra genom telefonskärmen eller datoruppkopplingen.

Jag saknar den stilla skapelsevinden som gör det ordlösa mötet till den heliga stund då allt står stilla, mötet med den andre blir ett vi.

Jag längtar efter gemenskap, klappen på kinden, blåset på såret, att få visa tillhörighet och kärlek till nära och kära. Att få hålla någon i handen, få känna värmen och få känslan; uppleva undret, då den andres hand kramar min och blir till samhörighet, omsorg och kanske tröst. Ett ljudlöst ”vi” finn plötsligt där.

I tystnad utan ord förstår vi varandra.

Pernilla Lundström
församlingspedagog
Svenska kyrkan Helsingborg



Pilgrimsprästen Magnus Malmgren planerar ”Walk for future” – en 100 dagar lång pilgrimsvandring för klimatet.



REDAKTION

Redaktionen: Kontraktsprost
Kristian Lillö, Linda Gustafsson
och Josefine Sjöqvist.
Webb: svenskakyrkan.se/helsingborg
E-post: amos.hbg@svenskakyrkan.se

Omslagsfoto: Namn Namn
Produktion: Verbum AB
Tryck: Stibo Complete Katrineholm
Ansvarig utgivare: Sofie Kalodimos
sofi.kalodimos@verbum.se

18

MAJ

»öppnar
anmälan till
konfirmation
2021–2022.

KONFA BLIR DET

»Nu är det andra året med Corona och du kanske undrar om vi verkligen kan ha konfa? Jo, det går bra. Vi fixade det hela förra året. Om det går träffas vi som vanligt i kyrkan, annars blir det digitalt eller på annat sätt. Vi ordnar det tillsammans. Anmäl dig och tipsa kompisar, så ses vi.

Anmäl dig på svenskakyrkan.se/helsingborg/konfirmation före 6 juni 2021. (Obs, det går även att anmäla sig efteråt.) Anmälan öppnar 18 maj klockan 9:00.

Foto: MAGNUS ARONSON /IKON



FÖLJ OSS!

»Läs mer om vad som händer i Svenska kyrkan Helsingborg på vår webb och i sociala medier:

Webben:

svenskakyrkan.se/helsingborg

Instagram:

@svenska-kyrkan-helsingborg

Facebook:

Svenska kyrkan Helsingborg

Sommarkyrka med café på Råå

»Om restriktioner och regler tillåter öppnar vi Sommarkyrka med café i trädgården vid Allhelgona-kyrkan på Råå. Vi håller avstånd och har omsorg om varandra.

Håll koll på webben för att vara säker på vad som gäller: svenskakyrkan.se/helsingborg

Öppettider

Från den 21 juni till 12 augusti
måndag–torsdag klockan 13:00–16:30.
Barnaktivitet klockan 14:15.





VISSTE DU ATT...

»... ordet pilgrim kommer från latinets peregrinus som betyder främling. Som pilgrim ger du dig av från det hemvanda mot det okända.

»En pilgrimsvandring kan också vara ett tillfälligt avbrott i ett hektiskt liv. Oavsett vem du är och varför du ger dig ut kan vandringen och mötena längs vägen bli en fin andlig upplevelse.

Pilgrimsvandra med Pilgrim Helsingborg

»Kan man vandra tillsammans fast på olika ställen? Ja med Pilgrim Helsingborg kan du följa med på en pilgrimsvandring på Zoom.

Du vandrar i ditt närområde, i din takt. Vi startar vår vandring tillsammans i Zoom, med inledande tankar och bön. Därefter vandrar vi var och en där vi finn, tillsammans, om än på olika platser. Efter vandringen återsamlas vi i Zoom för att dela tankar och bön.

Länk till Zoom-mötet finns på svenskakyrkan.se/helsingborg/pilgrimhelsingborg. För att delta behöver du ladda ner zoom till din smartphone/platta/dator.

Pilgrim Helsingborg vandrar:

12 JUNI Tema: Kallelse – något som ropar på mig? Pilgrimsledare: Thomas och Birgitta

3 JULI Tema: Pilgrimsnycklarna Tystnad och Bekymmerslöshet Pilgrimsledare: Astrid och Thomas

Vi möts på Zoom före och efter vandringen för introduktion och delande. Introduktion kl. 10.00. Delande kl. 12.30.

Har du frågor, kontakta diakon Thomas Bengtsson, telefon 0730-42 10 01 eller via e-post thomas.bengtsson@svenskakyrkan.se

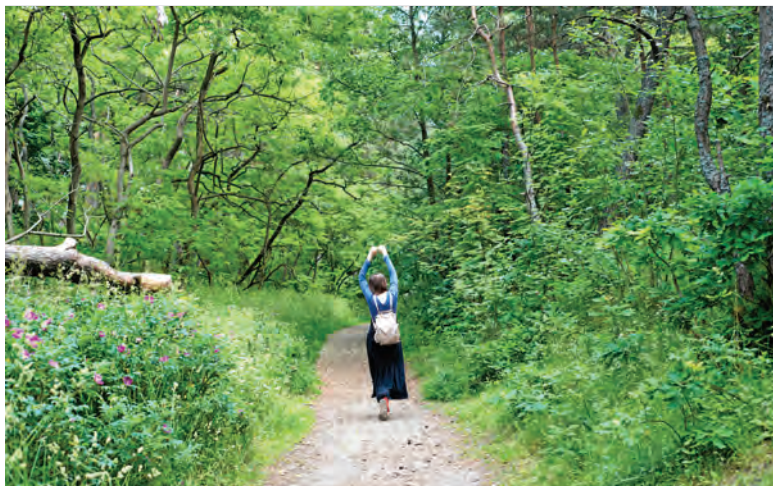


Foto: OLGA MURINA

MUSIK



»Spotifylistan hoppas vi kan ge tröst. Scanna koden direkt i din spotify-app.

”Jorden frambringade grönska: olika arter av fröbärande örter och olika arter av träd med frö i sin frukt. Och Gud såg att det var gott.

1 Mos 1:12

Digital gudstjänst varje vecka

»Oavsett hur restriktionerna ser ut när du får den här tidningen i din hand så finns det en digital andakt eller gudstjänst varje söndag via vår webbplats. Kolla under rubriken Gudstjänster och andakter från Svenska kyrkan Helsingborg.

För att vara helt säkert på vilka aktiviteter och vilken verksamhet som i övrigt är igång i sommar så kolla in vårt kalendarium på vår webbplats.

www.svenskakyrkan.se/helsingborg

Därför ska vi rösta!



VISSTE DU ATT...

»... Svenska kyrkan är Sveriges största medlemsorganisation med 5,8 miljoner medlemmar.

»Vart fjärde år är det kyrkoval där medlemmarna röstar om vem som ska styra kyrkan.

»Valet sker på tre nivåer: kyrkofullmäktige (lokal nivå), stiftsfullmäktige (regional nivå) och kyrkomötet (nationell nivå).

Den 19 september är det kyrkoval då medlemmarna kan säga sitt om vad Svenska kyrkan ska satsa på de kommande fyra åren. Vi har frågat tre personer om varför de tänker rösta och vilka frågor de tycker ska prioriteras.

Text: *Josefine Sjöqvist*



Lea Olsson: Hur det går i valet spelar roll

»Lea Olsson konfirmerades 2 16 och engagerade sig efter det som ung ledare. I år får hon rösta för första gången i kyrkovalet och ser fram emot möjligheten att påverka.

Varför tänker du rösta i kyrkovalet?

– Jag tycker det är viktigt att man röstar i alla val där man har möjlighet, att ta ställning och undersöka hur man kan vara med och bidra till förändring. Vi har fördelen att bo i en demokrati. Jag tycker man ska visa att man är tacksam för det och ta ansvar.

– Svenska kyrkan är en stor organisation som påverkar många människor och gör skillnad. Så hur det går i valet spelar roll.

Det är första gången du röstar i kyrkovalet, hur känns det?

– Spännande. Jag har inte röstat i de allmänna valen heller ännu, men jag har alltid sagt att när det närmar sig ska jag ta mitt ansvar. Jag tycker det känns viktigt att göra det om man har möjlighet.

Vad har du för relation till Svenska kyrkan?

– Jag har varit ung ledare i många år och sedan dess känt att kyrkan varit ett slags hem för mig. Det är ett ställe där man kan få stöd, kärlek och värme och det kommer nog alltid att vara så för mig. Efter studenten, nu när jag har börjat jobba, har jag inte haft

så mycket tid att gå dit, men kyrkan betyder mycket ändå och jag tänker att jag alltid ska vara aktiv på något sätt.

Vilken fråga engagerar dig mest i Svenska kyrkan?

– Jag skulle vilja att Svenska kyrkan blev mer populär igen på något sätt. Jag har ju jobbat mycket med konfirmerationer och det har minskat. Det tycker jag är skittråkigt. Min konfirmation var så himla rolig och jag tycker det är något man ska få uppleva. Man behöver satsa där. Konfirmationen är ett skitbra tillfälle att få till att det kommer in personer och engagerar sig. Så tänker jag.



Anna Cronberg: Vi kan vara med och påverka

»Anna Cronberg jobbar som studierektor på Sundsgårdens folkhögskola och tycker att det är viktigt att vara med och påverka hur Svenska kyrkan styrs.

Varför tänker du rösta i kyrkovalet?

– För mig som kristen och medlem i Svenska kyrkan är det viktigt att göra det. Det handlar om en demokratisk ordning där vi som är medlemmar kan vara med och påverka och ta ansvar för hur kyrkan styrs.

– Svenska kyrkan har varit viktig i vårt samhälle under lång tid. Det är viktigt att värna de trossatser den vilar på och att den ska fortsätta att vara en levande,

troende gemenskap och mötesplats för många människor.

– Jag röstar i alla val och känner att de gånger jag inte är så insatt får jag se till att jag tar reda på vilka frågor som är aktuella.

Vad har du för relation till Svenska kyrkan?

– Jag är en aktiv medlem skulle man kunna säga. Jag är med i EFS som är en missionsrörelse inom Svenska kyrkan. När jag går på gudstjänst är det oftast inom EFS, men jag besöker också gudstjänster i Svenska kyrkan och går på konserter och annat som föredrag och retreats. Så jag tar del av många saker.

Vilken fråga tycker du är viktigast när det gäller Svenska kyrkan?

– Jag tycker att det är många frågor som behöver prioriteras och det brukar utkristallisera sig mer när det närmar sig val. Det är ju inte en fråga du kan rösta på i ett val utan du väljer representanter som representerar dig på alla områden.

– Det finns å mycket som jag vill att Svenska kyrkan ska göra och mycket av det görs redan. Och man ska komma ihåg att Svenska kyrkan är en stor kyrka och det måste få finnas olika uttryck. Det behöver inte vara likadant överallt. För mig är det viktigt att det är kristna personer som styr kyrkan.

Lea Olsson, Anna Cronberg och Roland Eriksson är alla engagerade i Svenska kyrkan och vill vara med och påverka besluten som tas.

»

» Roland Eriksson: Riksdagspartierna ska inte använda kyrkan som en språngbräda för mer makt

» Roland Eriksson har varit politiskt engagerad både i och utanför kyrkan och röstade för första gången 1988. Han tycker att det är både en rättighet och en skyldighet att rösta.

Varför tänker du rösta i kyrkovalet?

– Jag tycker att det är en rättighet att få rösta och också en skyldighet att göra det för att vara med och påverka, när man har möjlighet. Tänk på att man inte har rätt att klaga om man inte har utnyttjat sin rösträtt.

– För mig personligen handlar det också om att jag vill påverka så att riksdagspartierna får mindre att säga till om när det gäller kyrkan. Så jag kommer att rösta på någon av de opolitiska nomineringsgrupperna.

Varför är det viktigt för dig?

– Kyrkan är fri från staten nu och dess huvudfrågor bör vara teologiska. Det finns riksdagspartier som använder kyrkan som en språngbräda för att få mer makt i samhället och det tycker jag är fel. Kyrkan ska vara en fristad.

Har du röstat i kyrkovalet tidigare?

– Jag har varit politiskt aktiv sedan jag var 16 år och redan första gången jag fick rösta så röstade jag i kyrkovalet. Sedan dess har jag röstat i varje val. Innan kyrkan skildes från staten var jag också förtroendevald i kyrkofullmäktige i Malmö.

Vad har du mer för relation till Svenska kyrkan förutom att du varit förtroendevald?

– Jag är medlem och en troende kristen. Jag är ingen regelbunden gudstjänstbesökare men innan pandemin gick jag ett par gånger om året. Det är meditativt att gå på midnattsmässa till exempel. Det beror förstås mycket på vad det är för präst också och vilket intryck man får första gången när man kommer till en ny kyrka.



Roland Eriksson tycker att det både är en rättighet och en skyldighet att rösta.

Och varför valde du att engagera dig som förtroendevald?

– Jag blev tillfrågad när jag bodde i Malmö och kände att det kunde vara trevligt att se det hela inifrån och kunna göra mer. Det var bra.

Vilken fråga engagerar dig mest i Svenska kyrkan?

– En av de viktigaste för mig är diakonin och kyrkans arbete med utsatta människor. Kyrkan gör väldigt mycket där. Jag tycker också att teologin måste framträda mer så att det är tydligt att det är kristendom som Svenska kyrkan sysslar med för det tycker jag kan missas ibland när Svenska kyrkan är med i debatter i samhället.

– Istället för att ägna sig åt att ta reda på varför medlemmarna lämnar kyrkan lägger man ner tid på att tala om för riksdagspartierna hur de ska agera i olika frågor. Även om miljön är viktig tycker

jag inte att den är en av Svenska kyrkans huvudfrågor. Man diskuterar för mycket det som rör riksdagen istället för att göra Svenska kyrkan relevant i dagens samhälle.

Hur ska man göra istället då tänker du?

– Kanske att man går ut och möter folk? Vill människor inte komma till kyrkan kan kyrkan komma ut istället. Många känner till vad kyrkorummet är och att det finns, men inte vad kyrkan kan ställa upp med, inom diakonin till exempel. Ett sätt vore att möta människor på stan. Det gäller inte bara medarbetare utan också förtroendevalda. Att de går ut och förklarar varför man driver de frågor man gör.

– Det är nästan så jag funderar på om jag skulle försöka engagera mig i kyrkan igen. Det ligger mig varmt om hjärtat.

KORT OM...

KYRKOVALET

» Vem får rösta?

Du som är medlem i Svenska kyrkan och fyller 16 år senast på valdagen

» När är kyrkovalet?

Förtidsröstningen börjar den 6 september 2021 och pågår fram till valdagen den 19 september 2021.

» Läs mer på svenska-kyrkan.se/helsingborg/kyrkoval-2021

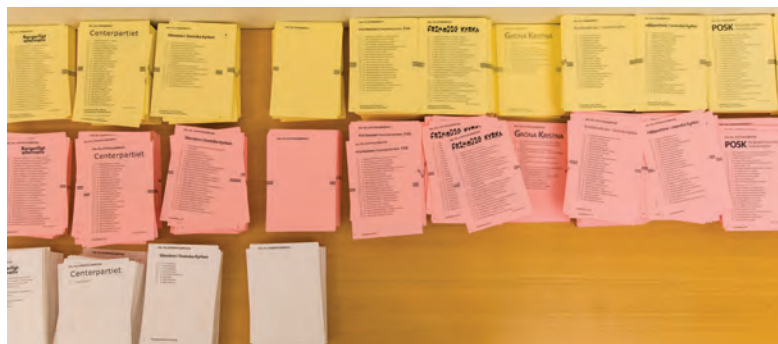


Foto: MARCUS GUSTAFSSON



Foto: MIKAEL M. JOHANSSON



Foto: MARCUS GUSTAFSSON



"Om det blir en knut nånstans så blir det det. Jag behöver inte göra ordentligt", säger Lotta Sjöberg.

Foto: LOTTA SJÖBERG

KORT OM...

Lotta Sjöberg

Ålder: 47 år.

Familj: Partner, tre tonåringar och en bedling-tonterrier.

Yrke: Serietecknare och illustratör.

Bor: Hägersten utanför Stockholm.

Aktuell med: Broderier på Instagram-kontot @lotta_sjoberg

LOTTA SJÖBERG

Illustratören tar feministisk revansch via broderiet

»Lotta Sjöberg är serietecknare och illustratör på dagtid, och på kvällarna broderar hon. Broderierna har blivit hennes kreativa fristad, där hon kan bestämma själv och inte är beroende av att tjäna pengar.

– Det blir som min egen, helt fria, lustfyllda värld. Jag längtar efter att sitta och brodera om kvällarna – sådär som andra kan längta efter att läsa nästa kapitel i en bok eller se nästa avsnitt av en serie. Och det bygger på att det inte finns nå ot krav någonstans ifrån.

HENNES BRODERIER HAR ett mörkt tema – de handlar om ångest och uppgivenhet. Det är politiska frågeställningar och tankar, ofta med en humoristisk underton.

– Jag är lite av en nyhetsknarkare. Och genom det nyheterna får mig att känna kan jag lägga politiska kommentarer. Vissa kommer

samma dag och andra klurar jag på ett tag, säger Lotta.

HON PRATAR OM broderiet som en feministisk revansch. Hon har möjlighet att ge sina skapelser en avsändare, till skillnad från de miljontals anonyma broderier som finns a t köpa på loppisar runt om i landet. Lottas Instagramkonto har blivit en meddelandeyta och ett sätt att dela broderierna. Hon kan stå bakom dem. Men den feministiska revanschen syns också i hennes motiv.

– Att brodera är harmlöst och snällt, samtidigt som det blir skarpt eftersom det tar så himla lång tid. Det är en provocerande ömsinhet i de ilska, politiska kommentarerna, säger hon.

Trådhärvorna köper hon på Tradera. Därför kan det vara svårt att veta hur kvalitén är. Vissa trasslar och bildar knutar på baksidan. Andra gånger broderar hon smått, med sytråd. Lottas hantverk är långsamt och omsorgsfullt bearbetade.

– Det får ta tid. Och om det blir en knut nånstans så blir det det. Jag behöver inte göra ordentligt. Jag har ingen textilutbildning och har aldrig gått en kurs så jag vet egentligen inte vad jag bryter mot för regler eller vad stygnen heter. Det är en del av friheten, säger Lotta.

Sofi Kalodimos



"Grab him by the fluffy" står det på en av Lotta Sjöbergs skapelser.

”Det är en provocerande ömsinhet i de ilska, politiska kommentarerna.



LÄI

Berusing



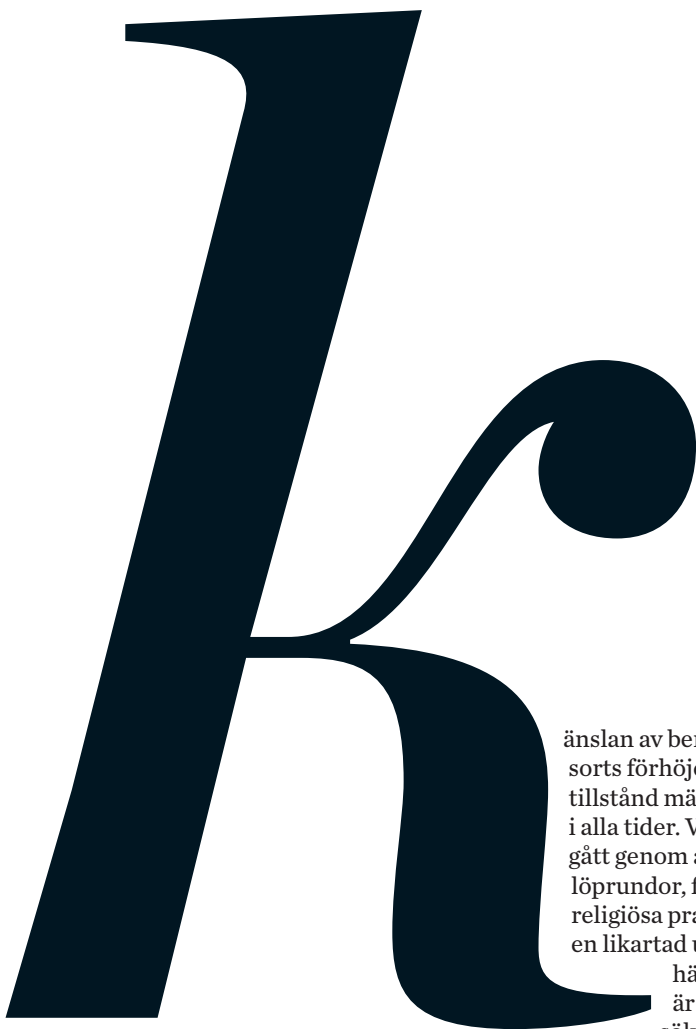
*När
endorfinerna
kickar igång, i en för-
älskelse, under en jogging-
tur eller när ruset från det
första glaset vin når oss –
då mår vi bra. Där gror vår
längtan efter berusning och
vår strävan efter kickar och
färggladare tillstånd.*

Text: *Hanna Welin*
Illustration: *Fredrik Swahn*

TEMA

NINGTAN

– ett mänskligt behov



änslan av berusning, av en sorts förhöjd livskänsla, är ett tillstånd människan har sökt i alla tider. Vare sig vägen har gått genom alkohol, droger, löprundor, förälskelse eller religiösa praktiker, är det en likartad upplevelse som hägrar. Varför, vad är det egentligen vi söker?

Fredag kväll och korken åker av vinflaskan. Arbetsveckan är slut, pressen lättar. För många är fredagsglaset detsamma som utandning och avslappning. Philip Lalander, professor i socialt arbete vid Linnéuniversitetet, liknar glaset vid en rit. En rituell handling som markerar övergången från arbete till helg.

– Berusningen erbjuder en lucka i det vanliga livet. För en stund kan du släppa ditt schemalagda liv, strunta i klockan och låta din tidsdisciplinering sättas på undantag, säger han.

Berusning blir ett sätt – en genväg – att för en stund få kliva ur både tid och vardag och i någon mån även sig själv.

”När endorfinerna kickar igång under en joggingrunda kan du också få den där känslan av berusning.

Philip Lalander, professor Linnéuniversitetet

– Vi lever med en konstant uppmärksamhet riktad mot oss i dag, och ska ständigt agera efter våra egna manus. Ibland behöver vi bara få släppa på allt det där.

För många är berusning detsamma som att vara påverkad av alkohol. I vår kultur är också alkohol det accepterade sättet att bli berusad – så länge bruket inte riskerar att bli till missbruk. För lika mycket som en alkoholberusning kan vara en njutning och en tillfällig paus från vardagen, kan den bli till en fullständigt förödande fiende.

Men egentligen är själva känslan i sig inte kopplad till vare sig ett specifikt berusningsmedel – eller ens till något berusningsmedel över huvud taget.

– När endorfinerna kickar igång under en joggingrunda kan du också få den där känslan. Eller i yoga, dans eller transcendental meditation. Tekniken för att nå berusningseffekten är olika, men välbefindandet och upplevelsen av nu-känsla är lika, säger Philip Lalander.

Berusning skulle kunna liknas vid en upplevelse av att lätta och liksom dansa fram, höjd över vardagens mödor, över bekymmer och tristess. Det kan handla om att komma in i ett flöde av skapande, dansande och musicerande, exempelvis. Eller att fullständigt uppfyllas av solens glitterspel bland bladverken och förnimmelsen av något så mycket större än en själv. För berusning måste inte handla om en flykt från något, utan lika gärna om att söka sig till något annat. Kanske ett tillstånd där grått blir till lysande färg, där världen blir något mer. Ett sorts förhöjd upplevelse där sinnestillståndet blir



lätt förändrat. Oavsett om tillståndet nås genom en substans eller en disciplinerad rit eller praktik, är det ett par faktorer som är mer avgörande än andra, menar Philp Lalander: Det egna självmedvetandet och den inre kontrollen släpper. Ditt fokus smalnar av och du är mer här och nu.

Den kanske mest omtumlande berusningen av alla, är den vi själva har svårt att styra över: den passionerade förälskelsen. De starka känslorna för den andra får kroppen att frigöra en naturlig ruscocktail. Vårt inre opiatssystem drar igång och produktionen av fenyletylamin, som kan liknas vid kemisk amfetamin, fördubblas. Bland annat.

– När du upplever förälskelsens berusning sätts belöningssystemet igång samtidigt som negativa affe ter hålls undan. Du tänker inte riktigt rationellt och känner, för en tid, inte dina gamla rädslor och spärrar, säger Per Johnsson, lektor i psykologi vid Lunds universitet.

Kroppen är lätt, magen full av glädjebubbel. Det enda som är riktigt verkligt är känslan i ditt hjärta. Att vara berusad av kärlek är fantastiskt – men ingenting du kan återskapa på beställning, konstaterar Per Johnsson.

Berusning utan berusningsmedel, menar han, är en sorts kraft vi har och som berör mer existentiella sidor av att vara människa. Ibland springer den ur känslan av frihet, som när sommarsemestern just ska

börja. Eller ur den tillfredsställande glädjen av att ha gått i mål, i ett lopp eller med en lång utbildning eller något annat viktigt och krävande. – Känslan kommer där och då. Och det är så det ska vara.

Passionerad förälskelse får kroppen att frigöra en naturlig ruscocktail och drar igång ett inre opiatssystem.



Per Johnsson, Lunds universitet

Ide fle ta av världens religioner finns beskrivningar eller anspelningar på olika typer av förhöjda, berusande tillstånd. Det kan handla om att använda speciella växter och substanser för att få kontakt med andar, gudar eller allt. Om repetitiva danser, tillstånd av trans och kontemplation.

Johan Nilsson är doktor i religionshistoria vid Lunds universitet:

– Att söka sig till den här typen av tillstånd är ett fenomen som, generellt sett, verkar förekomma i de fle ta mänskliga kulturer.

– Det är också vanligt med en form av religiöst inramad ruskultur. Den kristna nattvarden, exempelvis, syftar inte alls till berusning, men i någon mån är det ju en drog som står i centrum i den rituella symboltraditionen.

Själv har han forskat om den esoteriska miljön i Europa runt förra sekelskiftet, där man eftersträfvade en personlig, erfarenhetsbaserad och mer intuitiv kunskap om de andliga frågorna. Detta som ett svar på en samhällsutveckling som ansågs gå i en alltför materialistisk riktning.

– Under den här tiden ser vi den första stora vågen av intresse för Östasien, för buddhism och yoga, liksom för alkemi. En tidig version av det som på

»



VISSTE DU ATT...

»... det i staden Delfi i antikens Grekland under nästan 1200 år fanns kvinnliga orakel som var språkrör för guden Apollon? Inga greker vågade ta några avgörande beslut i livet utan att först ha rådfrågat Oraklet i Delfi. En modern teori är att profetissan kan ha andats in giftiga vulkaniska ångor och därmed uppnått ett berusat tillstånd för att svara på frågor ställda till högre makter.

Foto: AGNES JOSTELIUS



» 60- och 70-talet blir en sorts alternativreligion, säger Johan Nilsson.

Vissa förespråkade användning av kemiska rus, de flesta gjorde det inte. Drogerna var lagliga och tillgången till opium, som kopplades till visionära upplevelser (liksom LCD kom att göra ett par decennier senare), var stor. Oavsett substans eller ej strävade man efter att förändra medvetandetillståndet, exempelvis genom meditativ andningsmanipulation, riktad uppmärksamhet och inre visualiseringar.

”Kanske handlar behovet av berusning om vad vi vill få ut av livet. Och kanske tror man att alkoholen är enda vägen.

Eddy Nehls, docent Höskolan Väst

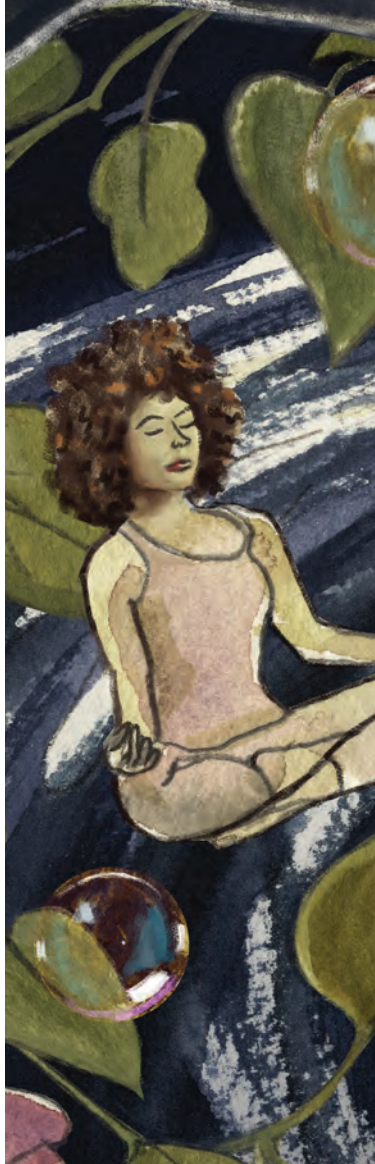
– Det fanns en diskussion om huruvida upplevelserna var äkta eller inte vid användning av droger. Det här visar ju att tillstånden ligger nära varandra,

att det finns ett släktskap mellan effekterna, säger Johan Nilsson.

I vilken mån det andliga sökandet i ruset också handlade om njutning eller om en längtan bort från en tuff livssituation eller efter att få ut något mer av livet, kan vi idag inte veta. Det var inget det pratades högt eller officiellt om, konstaterar Johan Nilsson.

Iden omtalade, bioaktuella filmen *En runda till* av dansken Thomas Vinterberg, är det alkoholruset som står i centrum. Eller snarare fyra medelålders lärare som håglöst trampar runt i ett ekorrhjul när de bestämmer sig för att testa om den så kallade promilleteorin stämmer (självklart inte). Enligt denna är människan född med 0,5 promille för lite i blodet och bör därför tillsätta alkohol för att uppnå sin fulla potential. Det spårar (såklart) ur, men belyser vår kulturens användning av alkohol som hämningsförlösare, liksom den mänskliga längtan efter den där förhögda livskänslan.

Docenten Eddy Nehls vid Höskolan Väst, som forskat om drog- och alkoholkultur, efterlyser fle samtal om det här. Om vad det faktiskt är människor söker i alkoholen och drogerna. I kulturen finns ett romantiserat skimmer över ruset, samtidigt som det





3 RÖSTER OM LÄNGTAN

Vad längtar du efter?

När mår du riktigt bra?



Sebastian Nyberg

Författare och webutvecklare, aktuell med sin första roman *Rigelstenen*, fantasy för tonåringar.

» Efter den första riktigt varma vårdagshelgen och att åka från vårt hem i Helsingfors till stugan i mellersta Finland och stanna på några mysiga ställen på vägen: vid sjöar, på lunch, kaffe och besöka den gamla träkyrkan vid sjön Kuorevesi innan vi kommer fram.

Foto: ARINA BOGACHYOVA/GETTY IMAGES



» På sommaren när jag är ledig, är i stugan, har ätit frukost och sitter i solen på terrassen med min andra kopp kaffe, ser ut över sjön, lyssnar efter fåglar och kanske planerar följande kapitel i mitt nya bokmanus.

troligen inte finns en enda person som inte har nå on i sin närhet med lättare eller allvarigare alkohol- eller drogproblem.

Så vilka är de bakomliggande behoven? En fly t undan vardag och mående? En längtan efter att få ro eller, tvärtom, spänning, av något mer?

– Det är inte ovanligt att det handlar om självmedicinering. Exempelvis finns d t många berättelser om personer som visat sig ha adhd som självmedicinerat amfetamin, säger Eddy Nehls.

För andra, menar han, föds kanske behovet i vardagsstressen. Alkoholen hjälper till att distansera en från vardagen. Den erbjuder ett slags filte .

– Man förmår kanske inte bryta mönstret av arbetsliv och press utan hjälp.

I så fall, menar Eddy Nehls, är det just detta vi egentligen ska prata om. Om längtan efter berusning föds i vardagen – är det där vi borde leta för att förstå.

– Tänk om det är så att vi misstar pratet om alkohol för något annat än vad det är, säger Eddy Nehls:

– Kanske handlar behovet av berusning om vad vi vill få ut av livet. Och kanske tror man att alkoholen är enda vägen till att få uppleva den där känslan av förhöjd närvaro. ●



Julia Wiberg

Barnprogramledare och författare, aktuell med boken *Världens coolaste djur enligt Julia* och podden *Julias coola djur*.

» Att plocka blåbär i skogen med mina döttrar och att plocka hjortron hemma i Västerbotten tillsammans med min mamma och mina bröder.



» När min äldsta dotter lekt sig rosig om kinderna och lerig om kläderna i vår stuga, min hund ligger trött efter att ha sprungit en hel dag, kvällsolen skiner och naturen är så där ljuvligt vacker. Då mår jag jätte-jättebra!

Foto: MILENAKATZER/GETTY IMAGES



Pontus Ströbaek

Föreläsningsmentor och naturvinsimportör, aktuell med den tramsiga podden *Svenskt skämtlynn* tillsammans med komikern Thomas Eriksson.

» Jag längtar efter att en främling ska gå in i mig i det offentliga och sedan inte be om ursäkt. Vi har varit distanserade länge nu.



Foto: DESIGN56/GETTY IMAGES

» Jag mår bra i goda vänners lag eller när jag får den bekräftelse jag eftersökt.



Marika Carlsson, komiker:

Att säga att man går på yoga är toppen – men Gud är tabu

Länge var Marika Carlsson pingstförsamlingens mest hängivna medlem och hon försökte frälsa alla skolkamraterna. Men som 15-åring raserades hennes tro.

Idag tror hon på något som är större än människan.

Text: **Anna-Maria Stawreberg** Foto: **Emil Nordin**

» Med målmedvetna steg kliver hon in på kaféet i Vällingby centrum där vi stämt träff. D t här är Marika Carlssons marker, och dem kan hon som sin egen ficka

Ett stenkast härifrån ligger hennes ståuppkлубb, som av förklarliga skäl ligger på sparlåga under pandemin. För precis som för alla andra kulturarbetare har det senaste året inneburit ett pärlband av inställ-da föreställningar för Marika Carlsson.

Hon kastar sig rätt in i det ämne vi ska prata om: Kristendom och tro.

”*Jag var länge den där fördömande kristna. Tyckte synd om dem som inte trodde.*”

– Det är märkligt. Andlighet, det är helt okej att prata om. Det är supertrendigt, och det får inte någon att lyfta på ögonbrynen, säger Marika Carlsson och kränger av sig ytterjackan.

Någon startsträcka behöver hon inte, det här är ett ämne hon kan utan och innan. Och på det här områ-

det har hon massor av åsikter, ska det visa sig.

– Att säga att man går på till exempel yoga, det är toppen. Men Gud, Gud är tabu, och att säga att man tror på Gud, då är man lite ... Marika gör några talande grimaser.

Hon vet. Hon har nämligen varit där.

MARIKA ÄR UPPVÄXT i pingströrelsen, och länge var hon en extremt hängiven församlingsmedlem. Det var i kyrkan och med församlingen som hon tillbringade sin fritid och som barn trodde hon att det var i kyrkan som Gud bodde.

Hon är adopterad från Etiopien, och kontrasten från den positiva särbehandling hon mötte på grund av sin mörka hudfärg och sitt lockiga hår under den tidiga barndomen, och den råa verklighet som mötte i henne i skolan var stark.

– När jag började i skolan insåg jag att det på allvar finns männis or som sätter likhetstecken mellan hudfärg och människovärde. Nu, när jag började första klass, kunde jag få kommentarer som: ”Du får inte vara med, för du är neger”.

För barnet Marika gick det där inte att förstå. Hon såg ingen som helst logik i att det faktum att hon var

»



"Under uppväxten var tron och församlingen min räddning. Vi delade samma tro och här upplevde jag att alla hade samma värde", säger Marika Carlsson.

» mörk i huden skulle innebära att hon inte fick var med och leka.

UNDER DE HÄR åren blev gemenskapen i församlingen en fristad. Ett sammanhang där hon kände att hon blev omtyckt för den hon var, oavsett hudfärg eller hårtyp.

– Under uppväxten var tron och församlingen min räddning. Vi delade samma tro och här upplevde jag att alla hade samma värde. Det var där jag hade mina vänner, säger Marika.

Den unga Marika fortsatte att gå i kyrkan. När hon fick möjlighet att delta i ungdomsverksamheten hoppade hon på det, och när hon som tonåring fick chansen att åka på ungdomsläger påverkade det henne starkt.

– Jag köpte allt med hull och hår, berättar Marika. Hon pratar högt och använder olika gester och ansiktsuttryck för att förstärka vad hon menar.

Hemma hos familjen i Lund var hon den starkast troende av alla. Den som såg ner på de som inte trodde.

– Jag var länge den där fördömande kristna. Tyckte synd om dem som inte trodde. Vi var några troende i skolan, och på rasterna hade vi bönemöten för att få energi, minns Marika.

”Jag hade köpt allt jag fått lära mig i församlingen om att homosexualitet var en synd. Nu kunde jag inte längre köpa det paketet.”

Församlingen var navet i hennes liv, och under låg- och mellanstadiet la hon mycket energi på att försöka frälsa de oförstående klasskompisarna.

– Tack och lov har jag en pappa som, även om också han var troende och var predikant i Pingstkyrkan, hela tiden uppmanade mig att ifrågasätta, att inte köpa allt som prästerna sa rätt av. Mina föräldrar tyckte om att diskutera, och vi hade ofta religiösa diskussioner kring middagsbordet, säger Marika.

DÅ, UNDER DE tidiga tonåren, hade Marika ett motto som hon levde efter: ”What would Jesus do?” Men när Marika var i 15-årsåldern började hennes tro krackelera.

– Jag hade min starka tro fram till dess att mina föräldrar separerade. Deras skilsmässa tog mig väldigt hårt, och församlingen kunde inte hantera den där förtvivlade tonårstjejen. De sa att de skulle be för mig, men i själva verket blev det ett väldigt tisslande och tasslande bakom familjens rygg på grund av skilsmässan.

Parallellt med denna utveckling började livet utanför kyrkan locka. Marika tyckte om att dansa, hon gillade att gå på disko och plötsligt var det som om hon levde ett dubbelliv.

Det var också nu som hon insåg att ”världen utan-



Marika Carlssons "Jag är Gud", i regi av Maria Lundqvist, sänds på streamingtjänsten Netflix.

för" kunde erbjuda både tröst och förståelse. Och när hon insåg det, väcktes en stark nyfikenhet.

– Jag var ute och festade på lördagen och satt i kyrkan på söndagen. Det blev som en inre dragkamp mellan kyrkan och världen utanför.

DEN DÄR DRAGKAMPEN pågick fram tills Marika var 20. Då bestämde hon sig för att göra vad hon beskriver som en "långsam exit" ur kyrkan genom att åka till London under ett år. Hennes plan var att inte komma tillbaka till församlingen.

– Det var också när jag var i London som jag för första gången blev förälskad i en tjej, berättar Marika.

Men då, i kristna sammanhang 1993, var det tydligt att homosexualitet var något syndigt, och att aids var något som Gud använde för att straffa världen homosexuella.

– I Pingstkyrkan var sexualitet i sig något extremt laddat och man brukade säga att sexualdriften var Djävulens sätt att locka en. Så nu, när jag blev förälskad i Lisa, blev jag förtvivlad, säger Marika långsamt.

– 2013 sprang jag hos olika psykologer hela tiden. Jag lade locket på och fortsatte att träffa killa. Det funkade ju, men så fort relationen blev allvarlig drog jag mig ur den och förklarade det inför mig själv med att jag ju var adopterad, och säkert hade anknytningsproblem.

NEJ, MARIKA MÄDDE inte bra. Hon fick inte riktigt ihop livet. Utåt sett flöt det på. Hon hade redan som barn lärt sig att bemöta de gläpord hon mötte genom att bli rapp i munnen, och denna erfarenhet drog hon nu nytta av som ståuppare. 2001 gjorde hon debut på Norra Brunn och fem år senare utsågs hon till Årets kvinnliga komiker vid Svenska Standup-galan, något som upprepades 2012.

– Båda mina föräldrar har en humoristisk ådra, så när jag hittade ståuppen och började med det, kändes det klockrent.

Hon syntes ofta i olika tv-program och reportage. Hon medverkade i *Parlamentet* och blev ett känt ansikte för allmänheten.

Samtidigt turnerade hon med föreställningen *En negers uppväxt*, en självbiografisk ståuppföreställning som byggde på hennes egna erfarenheter av vardagsrasism och exotifiering, mobbning och utanförskap.

– Jag har upplevt hur det känns att sitta på bussen med ett tomt säte bredvid mig, trots att alla andra säten är fulla och folk väljer att stå upp istället för att sitta bredvid mig. Jag vet hur det känns att alltid vara den i sällskapet som väljs ut i den "slumpvisa kontrollen" på flygplatsen.

Hennes förhoppning med föreställningen var att belysa problemet med vardagsrasism, men istället anmälades hon till Justitiekanslern av Afrosvenskarnas riksförbund för hets mot folkgrupp.

– Föreställningen var ett försök att ta makten över n-ordet, och detta var jag inte alls förberedd på, även om jag senare friades.

KORT OM...

Marika Carlsson

Familj: Hus-trun Mia, 9-årigt bonusbarn, lagotto-valpen Bob.
Ålder: 47 år.
Gör: Ståuppkomiker och föreläsare.
Bor: Vällingby.
Aktuell med: Föreställningarna *Jag är Gud* och *En negers uppväxt* som finns på Netflix. *Marika med vänner*, en stå-uppkubb som håller till på Trappan i Vällingby.



Föreställningen gick för fulla hus i många år, och sändes dessutom på SVT. Och kanske var det så, funderar Marika, att de som anmälde henne hade hakat upp sig på titeln, och inte ens sett föreställningen.

SAMTIDIGT GJORDE MARIKA allt för att trycka undan insikten om att hon faktiskt var gay. Men en incident på en fest blev en vändpunkt.

– En tjej på festen sa bara helt apropå att hon ville testa att vara med en annan tjej, precis som om det vore helt normalt. Det väckte något inom mig, och fick mig att minnas Lisa i London som jag varit förälskad i.

Några år efter den där festen träffade Marika Mia. Mia är även hon adopterad från Etiopien, och har, precis som Marika, tillbringat sin första tid i livet tillsammans med en svensk missionär. Marika och Mia började prata om sina gemensamma upplevelser. De blev vänner, och snart insåg Marika att hon var kär.

Problemet var att Mia var gift och att hon dessutom var kvinna.

Marika väntade, våndades och funderade. Efter det att Mia skilt sig från sin dåvarande man vågade Marika berätta om sina känslor.

Idag är paret gifta, Marika har ett bonusbarn och Mia och Marika är lyckliga mattar till hundvalpen Bob.

– Man kan beskriva tiden från London och fram till nu som ett inre krig. Längre hade jag köpt allt jag fått lära mig i församlingen om att homosexualitet var en synd. Nu kunde jag inte längre köpa det paketet, säger Marika.

Det var en enorm resa för en före detta pingstvän

"Båda mina föräldrar har en humoristisk ådra, så när jag hittade stå-uppen kändes det klockrent", säger Marika Carlsson.

att ta: Att öppet komma ut som homosexuell.

– Jag ångrar inte på något sätt de 20 åren som jag tillhörde församlingen. Det betydde oerhört mycket när jag var ung.

Däremot, säger Marika, kan hon ångra att hon varit så fördömande. Idag skulle hon aldrig någonsin drömma om att predika för någon hur hon eller han ska leva sitt liv.

– Samtidigt har jag full respekt för den som är religiös.

NÅR TOLV PINGSTPASTORER skrev en debattartikel om sitt motstånd mot att viga homosexuella, svarade Marika med föreställningen *Jag är Gud*. En 1,5 timmes lång föreställning där Marika pratar om tro, religion, förtryck och rätten att få vara sig själv.

– I föreställningen diskuterar jag vad Gud egentligen är. Är Gud ett fotbollslag? Vad är det man tror på egentligen, när man tror på Gud? Självs skulle jag aldrig vara med i en fotbollsörening där 50 procent av medlemmarna är rasister, precis som jag inte kan vara med i ett sammanhang som fördömer homosexuella.

Idag är Marika tacksam över att hon tog steget till att bli sig själv fullt ut. Vägen dit var lång och slingrig.

– Och även om jag numera kallar mig agnostiker, tycker jag att religion är oerhört intressant. Jag tycker att vi pratar alldeles för lite om religion i vårt samhälle, och skulle gärna se att vi pratar mer om det. Jag är övertygad om att det finns ett enormt behov av att söka något hos oss själva, och där fyller existentiella samtal om tro en stor funktion. ●

Nu vill vi bara kramas

En ny bil, ett flott hus, en framgångsrik karriär. Det hjälper föga i en pandemi. Det vi saknat mest under året med corona är beröring. Det viktigaste i livet är en kram.

Text: **Mats Karlsson**

» – Det är som att Gud har blivit beteendeterapeut.

Det säger psykologen Maria Farm, som mött unga och gamla som förtvivlar när corona satt stopp för normala umgängesformer. Tagit ifrån oss så många möten med andra människor. Coronapandemin har fått oss att, åtminstone för ett tag, se vad som är viktigt i livet.

Att de äldre drabbats hårt av corona med merparten av alla dödsfall är lika välkänt som tragiskt. Att de inte kunnat träffa sina barn och kram barnbarnen, inte ens på sitt yttersta. Men med vaccinatio-

nerna blir de också först att kunna återvända till ett mer normalt liv. Det gäller däremot inte en vilken generation unga, där en del tappat ett fotfäste de tagit för givet och aldrig ens reflekterat över.

– De som vi normalt inte träffa i behandling är kanske de som initialt tyckte det var svårast. De som gjorde allt rätt: hade meningsfulla kontakter, tränade, såg framtiden an med tillförsikt – allt som främjar psykisk hälsa. De har tagit stryk, blivit tillstuckade när deras världsbild rubbats. De är ledsna och oroliga på ett sätt som de inte varit vana vid, säger Maria



” *De som vi normalt inte träffar i behandling är kanske de som initialt tyckte det var svårast. De är ledsna och oroliga på ett sätt som de inte varit vana vid.*

Maria Farm, psykolog



När vi är ensamma hemma kan vi ge oss själva massage. Det utlöser också det välgörande hormonet oxytocin, som har en lugnande inverkan.

Foto: KHOSRORK/
GETTY IMAGES

Farm som har egen mottagning i Stockholm.

FÖRUTOM ATT DE dagliga sociala kontakterna tunnades ut kanske morfar gick bort eller mamma blev sjuk i covid. Mycket påtagliga påminnelser om att livet är skört.

Ändå är det inte lika dramatiskt som när spanska sjukan slog till för drygt hundra år sedan, då sjukvården stod maktlös och våra kunskaper om omvärlden var begränsade. I dag har vi all information vi kan begära, vilket dock skapar problem med att sälla.

– Är man en person som grubblar kan det vara svårt att skilja mellan bagateller, lösliga problem och olösliga problem. De kan få svårt att lägga krutet på det man kan påverka i sitt eget liv, och bli mindre handlingskraftiga, förklarar Maria Farm.

– En undersökning har visat att unga tänker mer på döden än tidigare, känner mer oro och rädsla. De funderar mer än normalt på döden, mer än de ska behöva göra.

OSÄKERHETEN OCH

nedstämdheten yttrar sig i att de begränsar sig mer. Förutom att många jobbar hemma stämmer de mer sällan träff med vänner för att fika eller promenera – en på coronasäkert avstånd. Det är lätt att bli sittande vid skärmen, att bry sig mindre om både hemmet och sig själv. Där gäller det att försöka bryta den onda cirkeln, råder Maria Farm:

– Ligg inte och dra dig, utan gå upp i vanlig tid. Ta på kläder och gå inte omkring hela dagarna i morgonrock eller mysbyxor. Se till att komma ut och få dagsljus. Ordna sociala möten via skärm. Bara den minsta lilla kontakt utanför jobbet gör skillnad.

En annan kategori unga som drabbats är skolungdomar som tvingats stanna hemma med



För skolungdomar som tvingats stanna hemma med fjärrundervisning är ett år med corona är lång tid.

Foto: KATJA
KIRCHER/
MOSTPHOTOS

fjärrundervisning. Ett år med corona är lång tid i deras liv. De har ännu svårare att klara vardagliga rutiner för att hålla humör och ork uppe, vilket gått ut över deras inhämtning av kunskaper. Än värre är bristen på kontakt med skolkamraterna.

VAD SOM KOMMER att ske när epidemin klingat av återstår att se – om det blir en repris på ”det glada 20-talet” hundra år efter den festyra som bröt ut efter första världskrigets slut. Även om inte dagens unga för tillfället är lika sorglösa som de var innan corona finns ett uppdämt behov av att kramas, hångla och älska.

Hudhungen är stor, konstaterar sexologen Suzann Larsdotter.

– Vi har alla ett behov av närhet, en längtan som inte behöver vara sexuell – men kan vara det. Vi behöver vara nära någon, säger hon.

En kvinna hörde av sig sedan hon läst i en kvällstidning att den som inte har sex får kortare liv. Det visade sig att hon har en hund som kelar mycket med och barnbarn som gärna klängde på henne.

– Hon hade en tillvaro full av närhet och värme! Hon hade fyllt sitt behov mer än så många andra. Behovet av närhet är så mycket viktigare än behovet av sex. Jag brukar rekommendera par att ”huda” – ligga nakna intill varann utan det behöver leda till sex. Att vara så nära intill någon och känna kroppsvärmen kan vara så välgörande. Det stärker relationer, säger Suzann Larsdotter.

Beröringen utlöser hormonet oxytocin, som har en lugnande inverkan. Den som saknar

»



Lite extra massage i hårbotten utlöser också må bra-hormonet oxytocin.

Foto: LUKATDB/
GETTY IMAGES

”Det finns en risk att vi sexualiserar beröring, men den behöver inte alls vara laddad.

Suzann Larsdotter, sexolog

» partner eller husdjur kanske kan låna grannens katt eller vara hundvakt. Det finns till och med robotsälar och -katter, som är mjuka, varma och spinner, för dementa personer. Även det utlöser oxytocin.

– Den som vågar kan också vara fysisk med vänner. Att hålla någon om ryggen, eller smeka på en arm. Det finns en risk att vi sexualiserar beröring, men den behöver inte alls vara laddad. Det finns till och med de som har sovkompisar utan att det leder till något annat.

ETT ANNAT SÄTT att tillgodose närhetsbehovet kan vara att gå till en massör, få ansiktsbehandling eller be frisören att ge extra massage i hårbotten, tipsar Suzann Larsdotter. När vi är ensamma hemma kan vi ge oss själva massage, vilket också utlöser det välgörande hormonet. Vi kan rulla massagebollar med piggar under fötterna, vi kan lägga tennisbollar under ryggen om vi har spända axlar och skuldror.

– Jag tipsade en klient om att köpa en lång kudde. Om man

lägger den bakom sig i sängen kan det skapa illusionen av att någon ligger där. Det kan verkligen inte ersätta en människa, men allt som hjälper mig att känna mig mindre ensam är bra.

ENSAMHET SOM FOLKSJUKDOM är inget nytt med corona, men den har växlats upp till ”hemsamhet” med ännu mindre kontakter. Det gäller för samhället och vården att ta tag i det när krisen är över så att det inte permanentas, varnar Suzann Larsdotter.

Särskilt svårt är det för människor som redan innan haft svårt med sociala kontakter. Även om de vaccineras kommer de troligen att ha svårt att ta sig ut. Många som jobbat hemma riskerar att få det svårt att ta sig loss hemifrån när vi lärt oss att sköta våra kontakter digitalt.

Att en del arbetsgivare ser chansen att skära ned på kontorsyta kommer att bidra till att problemet permanentas, fruktar Suzann Larsdotter.

– Vi missar den viktiga sociala



Suzann Larsdotter

mötesplatsen kaffeautomaten. Vi missar en dimension när vi inte ser hela personen och kroppsspråket. Vi missar allt som bara finns det mänskliga mötet.

Det får i sin tur till följd att vår tillit, vår tro på andra människor, minskar. Särskilt de som tror att de inte duger eller räcker till riskerar att sluta sig ännu mer. Att aldrig våga blotta sig, fysiskt eller mentalt, och tro att man duger som man är. Släpper man ingen in på så blir man inte heller avvisad.

ATT SÖKA PROFESSIONELL hjälp i sin ensamhet kan vara svårt för många. Första steget kan vara att möta en vän eller någon man gillar, tipsar Maria Farm.

– Det är okej att känna sig nedstämd, men om det går mer än två veckor och man fortfarande är fattig på energi, har svårt att sova och koncentrera sig, inte kan få saker gjorda eller slutförda är det ett kliniskt tillstånd. Man är deprimerad, säger hon.

– Det är inte bara att ”ta sig i kragen” och allt blir bra. Men man får tänka att depressionen är ett symptom, det är inte jag. Om man tar kontakt professionellt eller med en vän kan man se det som en alvedon. Allt blir inte bra direkt, men sedan lättar det. ●



Under ett skogsbad ska du inte plocka svamp eller motionera, utan bara vara.

Foto: MIKAEL M JOHANSSON

SKOGS

Japanska metoden har fått ett eget institut i Sverige

BAD

Shinrin-yoku, skogsbad, blev ett begrepp i Japan i slutet av 80-talet, då myndigheterna inrättade terapiskogar för att minska dödligheten av till synes friska japaner. Nu finns ett institut inrättat i Sverige, för att ge fler chansen att upptäcka skogsbad.

»Susanna Bävertoft har studerat till Certifierad skogsbadsguide vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute.

– Jag känner mig levande när jag är i skogen. Skogen är en del av vår naturliga miljö och genom att sakta in och vara i den, får jag en speciell naturkontakt – jag känner

att jag är en del av något större, säger hon.

Hon menar att man, genom ett guidat skogsbad, ger sig själv tiden att stanna till och uppleva sin omvärld. Genom att lyssna, se, dofta och känna öppnar sig en ny värld, som funnits där hela tiden, utan att man kanske uppmärksammat den. I skogen får man distans till den ofta stressade vardagen.

SUSANNA VISSTE ATT hon ville jobba med människor. Men precis som så många av oss andra, var hon dålig på att lyssna till sig själv och valde istället att satsa på karriären, som man ”ska göra”. Hon

gjorde karriär inom telekombranschen och marknadsanalys. Men allt analyserande och alla snabba deadlines fick henne att omvärdera livet.

– Till slut gav jag mig själv två löften. Jag skulle börja meditera varje dag och vara i naturen varje dag. Så jag började med långsamma promenader och jag hittade en sten som blev min sten. Där satt jag varje dag i en kvart och bara blundade. När jag sedan öppnade ögonen så såg jag skogen ur ett annat perspektiv. Det gjorde mig förundrad.

Nu jobbar Susanna som coach och stresspedagog och de guidade skogsbaden har blivit en del av hennes verksamhet. Hon håller i skogsbad för öppna grupper, slutna sällskap (som arbetsteam) och för enskilda individer som vill prova på.

– Alla är inte lika vana vid skogen. Det kan kännas otryggt att vika av från stigen. Men när man gör det tillsammans med andra lär man sig att känna trygghet i skogen.

ÄVEN FÖR EN van skogsmulle kan skogsbadet vara något helt nytt. Många använder skogen som ett motionsspår – det är en vacker miljö att förlägga sin prestation i. Shinrin-yoku tar dig bort från prestationen – du är inte i naturen för att plocka svamp eller bär, för att jogga eller motionera – du är i naturen för att vara i naturen med alla dina sinnen. Du behöver inte uppnå något eller prestera. Du kan inte göra fel för du behöver bara vara.

”*Jag hittade en sten som blev min sten. Där satt jag varje dag i en kvart och bara blundade.*”

Susanna Bävertoft, skogsbadsguide



Shinrin-yoku är en etablerad och forskningsbaserad metod. Förutom att ge ro och minska stress så stärker den vårt immunförsvar och ger oss ökat fysiologiskt och psykologiskt välbefinnande

Sofi Kalodimos

5 BÖCKER FYLDA MED LÄNGTAN

Ibland längtar vi alla bort, eller åtminstone till något annat. Även i böckernas värld vill man leva i nya sammanhang. Man vill ha ett liv där ingen dömer, där man är fri att uppleva sin värld och trygg i kärlek och gemenskap.

Text: *Sofie alodimos*



Stöld
Ann-Helén Laestadius
Romanus & Selling

»Elsa är bara nio år när hon blir vittne till att hennes ren dödas. Hon tystas genom hot och blir medveten om att hennes samiska ursprung väcker hat och våld. Hatet följer henne genom livet och när fler rena dödas får hon kämpa med rättsväsendets ovilja att ta tag i de brott som begås mot henne och hennes familj. Stöld är en hyllning till den norrländska naturen och kärleken till djuren, samtidigt som det är en tragisk skildring från verkligheten – om hat, rasism och att inte orka fortsätta leva.



Där kräftorna sjunger
Delia Owens
Forum

»Redan som barn blir Kya lämnad. Familjemedlemmarna försvinner en efter en och tillslut är hon ensam kvar i våtmarkerna i North Carolina. Där lever hon i samspel med och kärlek till naturen. Byborna föraktar henne och kallar henne för "Träskflickan". Så när en ung man hittas död i vårmarken så är det hon som misstänks för mordet. Kya är skygg och litat inte på andra människor, men hennes längtan efter närhet och tillhörighet finns alltid där.



Ann-Helén Laestadius,
författare.

VISSTE DU ATT...

»...Stöld släpptes ett år efter den uppmärksammade Girjas domen där samebyn Girjas fick ta över förvaltningen av jakt och fiske i byn. Efter domen dräptes flera renskötarens djur och hot dök genast upp i sociala medier. Men man hoppas att samebyarnas rättigheter och ställning ska stärkas tack vare Girjasdomen.



Slutet
Mats Strandberg
Rabén & Sjögren

»Simon är 17 år och han har precis fått veta att han och hela mänskligheten har en månad kvar att leva. Kometen Foxworth kommer att utplåna planeten jorden. Inget han eller någon annan människa gör kan påverka framtiden. Men när en flicka hittas mördad bestämmer sig han och flickans ompis Lucinda att ta reda på och avslöja vem som gjorde det. Slutet handlar om vad du vill göra med din sista tid och vem du vill vara när allt tar slut.



Paradis city
Jens Lapidus
Albert Bonniers förlag

»Järva har blivit Sveriges största "särområde". Kring denna no-go-zone har man byggt murar för att skydda resten av samhället. Segregationen är stor och landet håller på att falla sönder och samman. Vi får följa den före detta MMA-stjärnan och numer kriminella Emir, influencern N va och polisen Fredrika, som alla undrar vad som hänt med den kidnappade ministern Eva Bastardo Henriksson.



Drift
Jenny Holmqvist
Forum

»De är tre olika karaktärer genom olika årtionden men deras sökande efter tillhörighet och längtan efter att hamna rätt är densamma. Eva växer upp i Uppsala på 40-talet, Marta i Kanada på 60-talet och James lever studentlivet i San Francisco på 80-talet. De har släktband som gör att de hör samman – och även känslan av att inte passa in – att inte höra ihop med sin omgivning.

I Den Gode Herdens kyrka ska ingenting fattas

Mitt i Drottninghögss centrum med Drottninghögsskolan som närmsta granne ligger Den Gode Herdens kyrka. Inför att kyrkan skulle byggas utlystes en arkitekttävling som paret Lars och Kerstin Holmér vann. Kyrkan invigdes den 14 oktober 1984.

» Kyrkan är ljus och luftig och taket finns en målning med bl himmel, vita moln och en regnbåge. Byggnaden slingrar sig sedan vidare till ett stort luftigt kyrktorg, samlingssalar och konferensrum, och kreativa lokaler för barn- och ungdomsgrupper.

Tittar man på kyrkan uppifrån ser den nästan ut som ett stort S.

INNAN NUVARANDE KYRKA byggdes fanns där en vandringskyrka i trä som fungerade som stadsdelskyrka på Drottninghög. När planerna för en ny kyrka togs i bruk monterades träkyrkan ner och såldes. Åtta långtradare tog den sen från Helsingborg i Skåne till nordligaste Lappland och Övre Soppero. Där fungerar den än idag som kyrka, och namnet Den Gode Herdens kyrka har följt med dit också.

Och varifrån kommer då namnet "Den Gode Herdens kyrka"?

I ett gammalt församlingsblad berättar den tidigare kyrkoherden för Filborna församling, Staffa Örnescans, om att namnet egentligen kom av en hälsning från en kyrkvaktmästare på Berga kapell. Vaktmästaren hette Josef och hade ett händelserikt liv bakom sig som missionär, präst och också föreståndare på det soldathem som Berga kapell tidigare var.

VID VARJE BESÖK i kapellet hälsades den nya prästen välkommen med orden från Psaltaren 23 "Herren är min herde, mig skall inget fattas. Glöm aldrig att detta



Taket är speciellt i Den Gode Herdens kyrka med sina moln och regnbåge.

HITTA HIT!

» Vill du besöka kyrkan så hittar du den på Blåkullagatan 7 i Helsingborg.

» Du kan också göra en virtuell rundvandring på vår webbplats: svenskakyrkan.se/helsingborg/kyrkan-i-filborna-forsamling

är den Gode Herdens kapell, kyrka och församling". De orden tog Staffan till sig och tänkte att om de bygger en ny kyrka någon gång så ska den kyrkan heta Den Gode Herdens kyrka. När det var dags att bygga den nya kyrkan presenterade Staffan sitt namnförslag, men fick responsen "Att så kan väl inte en kyrka heta". Men sen när de skulle beställa kyrkklockor från Bergholtz klockgjuteri ville de veta till vilken kyrka klockorna skulle. Staffan svarade: - Till Den Gode Herdens kyrka och på så vis kom namnet på pränt, och när godkännandet av köpet klubbad, gick namnet per automatik också igenom. Budskapet om den gode herden har både innan dess och framöver fått prägla det goda arbetet i Filborna församling och på Drottninghög.

**Linda Gustafsson
Ulf Stefansson**



Kyrkobyggnaden slingrar sig och ser uppifrån ut nästan som ett S.

Källor

<https://stadslexikon.helsingborg.se/den-gode-herdens-kyrka>
<https://dengodeherdenskyrka.com>
www.svenskakyrkan.se/helsingborg/kyrkan-i-filborna-forsamling

Pilgrimsvandring är ett uttryck för ett hållbart liv och ett sökande efter det enkla, säger Magnus Malmgren, pilgrimspräst som planerar Walk for Future, en pilgrimsvandring till klimatmötet i Glasgow.

Foto: MARIA LUNDSTRÖM



PILGRIMSVANDRA

och väck engagemang för klimatet

Hallå där... Magnus Malmgren, pilgrimspräst, hur går det med planeringen av pilgrimsvandringen Walk for Future där man ska vandra 100 dagar för klimatets skull?

» – Det är bara bra tack! Jag kommer just från ett möte med de församlingar som finns längs me vägen. Pandemin ställer extra krav på tank och strategier så att alla som vill kan vara delaktiga. Tre stift – Linköping, Växjö och Lund – är aktiva i planeringsarbetet och vi har dessutom kontakter med en rad organisationer som vi samverkar med, både i och utanför Sverige, säger Magnus Malmgren som är pilgrimspräst på Pilgrimscentrum Liberiet i Lund.

Utgångspunkten är ju Vadstena och målet är Glasgow och klimatmötet i november. Ska du själv vandra hela sträckan?

– Nej, jag kommer dock att hoppa in och ut i vandringen på ett antal platser. Fortsätter pandemi-restriktionerna kan det komma att bli vandringar i separata konstellationer med smågrupper om åtta personer. Men vi hoppas på bättre tider tills dess att vandringen drar igång i augusti i år.

Hur många förväntas delta?

– Det är såklart svårt att sja om men intresset är redan stort. Vi har i dagsläget ett sjuttioal anmällda som vill vandra kortare eller längre del av sträckan. Målet är att så många som möjligt ska kunna vara delaktiga. Utmaningen är pandemiläget. Vi hoppas på kunna gå tillsammans i större grupper.

Vad hoppas du på att vandringen ska åstadkomma?

– Med klimatvandringen vill vi påminna oss själva och andra om att vi behöver möta klimat-krisens utmaningar här och nu tillsammans. Tanken är att väcka engagemang och uppmärksamhet kring klimatfrågan. Att vandra innebär en existentiell resa för den som deltar. Det handlar om att förändra och ställa om sitt eget liv på allvar och på djupet ta in och bli berörd av den pågående klimat-krisen.

– Vi vill också skapa mötes-platser där vandringen går fram och ge tillfälle till dialog i både mindre och större sammanhang. Vi vill påverka lokalt och i vidare cirklar. Vart vandrarna än kommer blir det möjlighet att aktualisera klimatfrågan.

– Det andliga ska lyftas fram och vävas in. Klimatkrisen är en andlig kris. Det är viktigt att hitta hopp och uthållighet för det som vi kan rädda. Vi ska inte förtvivla eller ge upp.

Hur hänger pilgrimsvandring ihop med klimatet?

– Pilgrimsvandring är ett uttryck för ett hållbart liv och ett sökande efter det enkla. Det är att upptäcka de stora upplevelserna i det enkla.

Det ska hända en rad saker när vandringen kommer till Lund den 18

augusti. Men även i Malmö ska Walk for Future ge eko eller hur?

– Absolut! När vi kommer till Malmö den 20 augusti pågår ett jättestort evenemang, World pride. Temat för det mötet har ett hållbarhetstema så det finns en naturlig koppling till vår vandring. Vi ska gå in i World pride och bidra på olika sätt.

Vad pågår nu och framöver?

– Vi är många som hjälps åt och är involverade. I Lunds stift håller vi som bäst på med förankringsarbete, vi sprider kunskap, tar fram digitala program, temasamtal och inspirationsfilme .

– Det finns en hemsida so ständigt fylls på med nytt material, inspiration och tips. Där kan man bland annat hitta flera filma samtal med alltifrån en fladde - musforskare till en skådespeler-ska. Kika in där om du vill vet mer eller hålla dig uppdaterad. Och hör gärna av dig om du har tankar och idéer!

– I höst är tanken att kunna arrangera små pilgrimsdagar runt om i vårt stift. På varje plats lyfts det som är aktuellt just där. Det kan vara ett samarbete med länsstyrelsen, eller ett projekt kring återbruk, återvinning och hållbarhet. Det blir spännande att visa upp vad som pågår lokalt och inspirera varandra.

Maria Lundström

MER INFO

» Vill du veta mer om pilgrimsvandringar, och vad som är på gång här i Helsingborg. Följ Pilgrim Helsingborg på facebook www.facebook.com/pilgrimhelsingborg eller kolla in vårt kalendarium på www.svenskakyrkan.se/helsingborg/pilgrim-helsingborg



”Klimatkrisen är en andlig kris. Det är viktigt att hitta hopp och uthållighet för det som vi kan rädda.

Askgravplats
Kv. 25:A –
Solgläntan
Krematorie-
kyrkogården.



Gravskick – vad finn det för alternativ?

Under senare år har olika gravskick växt fram som alternativ till traditionella gravplatser. En gravplats är den avlidnes sista viloplats och det är dennes egen önskan som ska vara vägledande. Det man bör tänka igenom är om gravplatsen ska

vara personlig eller anonym, om den ska ge plats för flera kistor och/eller urnor samt om det finns särskilda önskemål om smyckning och om gravvårdens utformning. Här går vi igenom de olika gravskick som finns inom Helsingborgs pastorat.

Text och bild: *Sandra Kovacs*

KONTAKT

»För mer information kontakta Kyrkogårdsförvaltningens expedition.
Telefon: 042-18 91 70 (mån–fre 10–12).
E-post: helsingborg.kyrkogardsforvaltningen@svenska kyrkan.se

KIST- OCH URNGRAV

»En traditionell kist- och urngravplats upplåts med gravrätt i 25 år och är en enskild gravplats för gravsättning av en eller flera kistor och/eller urnor. Gravrättsinnehavaren har möjlighet att själv forma och smycka graven efter gravplatsens storlek och gravkvarterets upplåtelsevillkor (regler som styr kvarterets utformning). Gravrättsinnehavaren är ansvarig för att hålla gravplatsen i ett ordnat och värdigt skick samt för eventuell gravanordning.

En typ av urngravplats är nisch och kolumbarium där askan inte gravsätts i marken utan urnan placeras i en form av urnmur. Dessa gravplatser finns på Krematoriekirkogården.

ASKGRAVPLATS

»En askgravplats upplåts med begränsad gravrätt i 25 år vilket betyder att det finns bestämmelser för hur platsen får se ut. Anhöriga har möjlighet att närvara vid gravsättning som äger rum i ett gemensamt gravområde. Till skillnad

från vid en askgravlund markerar man gravsättningsplatsen (på eller i direkt anslutning till) med namnet på den avlidna. Gravplatsen rymmer två urnor och kyrkogårdsförvaltningen svarar för platsens skötsel samt för stenen/namnbrickan/gravvyn mot en fastställd avgift. Intill gravplatsen finns möjlighet att smycka med lösa blommor i vas samt under vintertid placera en ljuslykta.

Askgravplatser finns på Krematoriekirkogården, Pålsjö kyrkogård, Råå kyrkogård och Raus kyrkogård.

ASKGRAVLUND

»Askgravlundan upplåts utan gravrätt och är ett gemensamt gravområde med gemensam smyckningsplats för lösa blommor och ljus. Platsen för gravsättningen markeras inte. Anhöriga får vara med vid gravsättning av askan och de gravsattas namn på metallbrickor sätts upp på en gemensam plats. Kyrkogårdsförvaltningen svarar för skötseln av platsen liksom för namnskytt och montering mot en fastställd avgift.

Askgravlundar finns på Nya kyrkogården.



Minneslund,
Nya kyrkogården.

TIPS

Platsvisning

» Anhöriga är välkomna att boka en tid hos kyrkogårdsförvaltningen för mer information och visning av gravplatser.

Gravsättning

» Enligt Begravningslagen ska en jordbegravning eller kremering ske inom en månad från dödsfallet och gravsättning av urna inom ett år. Boka gravsättning via begravningsbyrån eller kyrkogårdsförvaltningen.

KISTLUND

» Kistlunden är ett gemensamt gravområde för gravsättning av kistor där det finns möjlighet att sammanföra två. Gravplatsen upplåts med begränsad gravrätt och anhöriga har möjlighet att närvara vid gravsättning. Den som önskar får markera platsen med en sten som också går att lägga vid den gemensamma smyckningsplatsen för lösa blommor och ljus. Kyrkogårdsförvaltningen står för skötseln av platsen mot en fastställd avgift.

Kistlunden finns på Pålshöj Kyrkogård.

sättning av aska sker utan närvaro av anhöriga. Efter gravsättning sänder kyrkogårdsförvaltningen ett Minneskort till anhörig. Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för skötseln och det finns en gemensam smyckningsplats där anhöriga får placera lösa blommor och ljus.

Minneslunder inom Helsingborg finns på Raus kyrkogård, Råå kyrkogård, Nya kyrkogården, Krematoriekyrkogården, och Pålshöj kyrkogård.

SPRIDNING AV STOFT/ASKA

» Önskar man sprida aska i hav eller naturmark får detta enbart ske på vissa platser och måste godkännas av Länsstyrelsen.

MINNESLUND

» Minneslunden är ett anonymt gravskick utan gravrätt där grav-



VEMS ANSVAR ÄR DET?

Med gravrätt			Med begränsad gravrätt		Utan gravrätt	
	Kist- och urngravplats	Nisch och kolumbarium	Kistlund	Askgravplats	Askgravlund	Minneslund
Möjlighet att närvara vid gravsättning	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Möjlighet att gravsätta flera tillsammans	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Ansvarar för gravanordning	Gravrätts-innehavaren	Gravrätts-innehavaren	Gravrätts-innehavaren	Upplåtaren mot avgift/Gravrätts-innehavaren	Upplåtaren mot avgift/Gravrätts-innehavaren	–
Ansvarig för gravskötsel	Gravrätts-innehavaren	Gravrätts-innehavaren	Upplåtaren mot avgift	Upplåtaren mot avgift	Upplåtaren	Upplåtaren
Smyckesplats	Enskild	Enskild	Gemensam	Enskild	Enskild/Gemensam	Gemensam
Gravrätten kan förlängas	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	–



Varje pärla i Frälsarkransen symboliserar någon del av livet.

Foto: MIKAEL M JOHANSSON

Varför bär många kristna samma pärlarmand?

»På flera 100-tusentals män i skors handleder kan man se ett armband med 18 pärlor i olika färger. Det man inte ser är att varje pärla symboliserar någon del av livet. Där finns kärlekspärlor för att ge och ta emot kärlek, där finns tystnadspärlorna, för lugnet och

kontemplationen, bekymmerlöshetspärlan står för glädjen och nattens pärla står för det mörka, det som är jobbigt i livet.

Frälsarkransen är ett protestantiskt radband som skapades av biskop Martin Lönnebo i mitten av 90-talet. Han båtluftade de

sommaren i Grekland. En storm tvingade båten till en ö med bara 47 invånare. Martin fick då ta på ett litet rum, och i det rummet började han skissa fram Frälsarkransen.

Han började med Gudspärlan, för i Gud finns allt. En allt eftersom växte fler pärlor fram, all med en tydlig koppling till livet. Frälsarkransen har hjälpt otaliga människor till fördjupad bön och innerligare Gudskontakt.

VISSTE DU ATT...

»...Frälsarkransen även finns som app för såväl Iphone som Android? Där kan du snurra på Frälsarkransen, klicka fram en beskrivning, en bön, med mera.



BILD: PIXABAY.COM	SES MED PELLE	EFTERGIVEN	DEN ÄR INTE PÅ ALLVAR	KÖ-FORMAT	FIRAS 8/5	 DOMINI	DOPET ÄR ETT AV SVENSKA KYRKANS TVÅ		
	FÖRBI			NÄRGLAS GÅR SONDER TYSKLAND			ETT ELEMENT		
	FORKLARADE SIG OSKYLDIG				HJULMITT VID SMARTA				
	FAS				KANSKE MED I BADET				
	NÄRINGS-VATSKA	FÖR-SIKTIG	SES MED FOLK	PS 42.2 DUUR I LIKNESEN OM LÅNGTAN					
	KINA VAR ETT FRAM TILL 1912			UPP-SPELTA	FÄRG-GLAD PIPPI	ÄTER KORT	ORDNAR LÄKAR-NOVIS		
HÄLLER IGÅNG	FORA OVASEN	UTAN UN-DAN-TAG	FÖRBE-REDA FÖR MÅLTID	KLOCK-ARM NATRIUM	BYRÅ MEN INGEN MOBEL	VÄRK-TABLETT	BUSKE		
KRAFT-HUD PROME-NERA		FEDERAL REPUBLIK HANDA		STRECK-KOD	DRYCKES-KARL	SAKNAS NÄR DET GÅR I ETT	GE SKULDEN	FÖR-BRYTARE	SES MED NÅGON
PLAN-RITNING BENDEL				GNUTTA		NATT-LINNE		SMÅ-GRÄL	
SPELAR KANSKE TUFF	UTERUM	KAN INTE FLYGA	BLAD	BRA	LITURGISK FÄRG I TREFÄLDIG-HETSTIDEN		VET HUR MAN GÖR MUSIK-TECKEN	VID-UNDER	PARA-DISO
EFTER-MIDDAG		TÄVLING	HÄVSKANT FÖR-MODÄR		MENA	DEL AV BÄT-NAMN	AV-FÄRDA		
CARAM-BOLA ÄR EN	ARGON		VATTEN-VÄG		AV-HÄLLEN	GRÖN-OMRÅDE	OOLONG		INGEN RIKTIG GULD-PENG
			GÄNG-ÄRT JA I KIEV		RÖRA HUR SA?		ZEBRA-HONA PÅSTOD		
				AVLÄGGA ED			BAROCK ÄR EN		
I KOR 13.4 KÄRLEKEN ÄR OCH GOD	DELAS AV MOLDAU			AMERI-KANSK BJÖRN		FÖRUT-SAGA		GORE	

Konstruktör: hanna.fredholm@gmail.com

GRATTIS!

»... till förra numrets kors-ordsvinnare Jan och Jan (två med samma namn, som det kan bli i lotteriet). Blomstercheck-ar kommer med posten.

Facit finns på vår webbsida: svenskakyrkan.se/helsingborg/amos

SOMMARKRYSSET

GÖR SÅ HÄR

» Lös korsordet så du får fram en mening i de färgade rutorna. Vinnaren presenteras i nästa nummer och får en biobiljett. Glöm inte att ange din postadress!

Skicka in din korsordslösning till:

Helsingborg Amos

Box 1453

251 15 Helsingborg

... eller mejla korsordslösningen till:

helsingborg.redaktionen@svenskakyrkan.se

Vi vill ha ditt svar senast den 13 augusti.

Namn:

Adress:

Postadress:



RÖSTA I
KYRKOVALET
6-19 SEPT

Vad vill **du** att
Svenska kyrkan
ska göra?

Läs mer på: www.svenskakyrkan.se/helsingborg/kyrkoval-2021

Kyrkoval
19 SEP 2021