KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTADS STIFT

FÖRTRÖSTAN

KÄRLEKEN ÖVERVINNER ALLT
– även religionernas gränser

SÅ LÅG TRÖSKEL ATT DU TRILLAR IN
Avslappnat och inkluderande julfirande

4
2021

Lyssna på Kyrknytt

VILL DU HELLRE LYSSNA än läsa på papper eller nätet? Gå till:
svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Uppe till höger på varje sida finns en högtalarsymbol med ordet *Lyssna* intill. Klicka på den knappen så spelas texten upp på din dator eller telefon. Enkelt och smidigt för dig som inte ser så bra eller föredrar att lyssna!

Vill du ha kontakt med din församling?

HITTA DIN FÖRSAMLING VIA DATORN

Du hittar din församling genom att fylla i din adress på webben:

www.svenskakyrkan.se/sokforsamling

Du kan även skriva in svenskakyrkan samt din ort i sökfönstret i din webb-läsare.

SUPPORT
Ring Karlstads stift 054-17 24 00
så får du hjälp att komma i kontakt med Svenska kyrkan på din ort.

Visste du att...

... julklappen har sitt ursprung i de vise männens gåvor till Jesus?

Och att...

... den svenska jultomten är en blandning av den gamla gårdstomten och en ärkebiskop från 200-talet?

På **svenskakyrkan.se/jul** hittar du massor av läsning kring julen!

Tre änglar kommer på besök.
Alltid oanmälda.
Ändå blir det kalas när de kommer.
Du har säkert också tagit emot
dom, överraskad.
Tilliten, Hoppet, Kärleken.

Bild: Hans Kvarnström
Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen **universitetskyrkankarlstad.blogspot.com** om du vill se fler.

VAD VAR DET SOM FICK de tre vise männen att bryta upp och följa stjärnan?

Man kan undra. För det är inte mycket vi vet om dem. Faktum är att vi inte ens vet om de var tre, Bibeln anger bara att de var ”vise män”. I tidiga kristna avbildningar är de ibland fyra, ibland åtta och ibland till och med tolv till antalet.

Men eftersom det står om tre gåvor i texten – guld, rökelse och myrra – kom eftervärlden till slut att ta för givet att de var tre. Efterhand gav traditionen dem namn, Melker, Kasper och Baltsar. I medeltida avbildningar fick de ofta representera de tre kända kontinenterna Afrika, Asien och Europa.

Enligt berättelsen i Matteusevangeliet, kapitel två, har de sett en ”stjärna gå upp” och därför rest till Jerusalem för att finna den nyfödde kungen. Vad var det de vise männen sett i skyn? Och hur kunde de vara så säkra på sin sak?

Oavsett vad de fått syn på visade de vise männen prov på en oerhörd förtröstan. De tog sitt pick och pack och reste. Och de gjorde det för att få möta kungarnas kung.

SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör
Cecilia Hardestam 054-14 15 32
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd
Louise Hedberg, Marie Lundström, Helena Söderqvist och Jenny Westling

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan

För alla flickors rätt till ett värdigt liv

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut.

MELLAN FÖRSTA ADVENT och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling – för allas rätt till ett värdigt liv. Hjälp till att bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstympning och våld mot flickor.

Swisha din gåva till julinsamlingen: **900 12 23**

Här köper du julklappar som ger hopp

I SVENSKA KYRKANS GÅVOSHOP kan du köpa klappar som mangoträd och paket med fröer vilka utvecklas till tåliga plantor.

Du kan också bidra till nya traditioner där flickor från slummen får utbildning och män samtala om nya sätt att vara man.

gavoshop.svenskakyrkan.se

Julmys i kyrkan

I ÅR ERBJUDER kyrkorna åter jultrivsel och gemenskap.

Läs ett reportage från Norrstrandskyrkans firande 2019 på **svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt**

FOTO JOCKE LAGERCRANTZ

Kyrkans sociala arbete i kronor

VÄRDET AV SVENSKA KYRKANS samhällsekonomiska bidrag uppskattas till minst cirka 1,5 miljarder kronor per år. Det visar en ny kartläggning av Svenska kyrkans sociala arbete.

Kyrkans sociala arbete, diakonin, genomsyrar de flesta delar av kyrkans verksamhet. Därför har studien avgränsats till att omfatta delar som går att omvandla till ett uppskattat ekonomiskt värde jämförbart med verksamheter i andra delar av samhället.

De sociala aktiviteterna som öppen verksamhet, gruppverksamhet, besök på äldreboenden etc visade sig stå för det största värdet: 542 miljoner. Det näst största värdet fanns inom psykiskt och existentiellt stöd som samtalsstöd och rådgivning, vilket värderas till minst 340 miljoner. Därefter följer, arbetsmarknadsinsatser 200 miljoner, pedagogiskt stöd 197 miljoner, praktiskt stöd 155 miljoner och integrationsstöd 118 miljoner.

> Diakoni är kyrkans omsorg om medmänniskan, ibland kallas det också kyrkans sociala arbete. Det handlar om att genom delaktighet, med respekt och i ömsesidig solidaritet möta människor i utsatta livssituationer.

Mer julkänsla med julig spellista

PÅ SVENSKA KYRKANS konto på Spotify finns flera spellistor med julens musik. Låtvalet sträcker sig från medeltid och barock till artister som Whitney Houston och Earth, Wind & Fire. ●

VÄLJ BLAND SPELLISTORNA:

- Julgospel
- Julpsalmer
- Klassisk advent och jul
- Luciasånger
- Musik i advent

Lyssna via:
open.spotify.com/user/svenska-kyrkan/playlists

Linn Rabe och Asim Syed beskriver sin vardag som ganska lik den som de flesta par med ett litet barn lever. De många idéer som finns kring att de lever ihop som kristen och muslim spårar de främst till omvärldens fördomar.

En djupt kristen som blir förälskad i en inbiten ateist? Det kan väl aldrig hålla? Möt paren som vet att tron inte behöver sätta gränser för kärleken.

Text Sara Martinsson | Bild Nadja Hallström

Kärlek över religionens gränser

I vissa kulturer är det oacceptabelt att leva tillsammans med någon av en annan religion. I Sverige är klimatet öppnare, men att bli förälskad i någon med annan tro kan ändå innebära utmaningar.

Linn Rabe och Asim Syed förstod tidigt att deras förälskelse var mer än en semesterromans. De träffades på en resa, och väl hemma igen flyttade Asim in hos Linn nästan omedelbart. Det dröjde dock innan han berättade om sin nya kärlek för familjen.

– Mina föräldrar hade varit tydliga inför mig och mina syskon, vi förväntades gifta oss med en annan muslim, säger han i dag, 14 år senare.

– Jag ville fortsätta vara med Linn. Om de inte var beredda att acceptera det skulle jag bli tvungen att bryta med dem. Jag kände att det inte fanns något annat att göra. Det var en jättejobbig period.

Asim är uppvuxen i ett praktiserande sunnimuslimskt hem. Linns bakgrund finns i en protestantisk frikyrka. Att förena dessa båda ursprung i en ny relation framstod först som omöjligt.

– Asims bror sa: ”Kul att träffa dig, men jag tror inte att du blir långvarig”, säger Linn.

– Han trodde inte att vårt förhållande skulle accepteras. Jag förstår varför. Asims föräldrar var övertygade om att det är en förutsättning för ett lyckligt liv och äktenskap att paret delar samma muslimska tro. Det fanns också en reell, obehaglig känsla hos dem att vår relation skulle påverka både Asims och deras egna möjligheter att komma till himlen. Detta är inget som religiösa människor tar lättvindigt. Alla vill ju sina barn väl.

I dag är Linn och Asim trots allt gifta och har en liten dotter. En äldre, högt respekterad släkting på Asims sida av familjen tog ställning till deras fördel. Sedan dess är Linn en lika omtyckt svärdotter för Asims föräldrar som om hon hade varit muslim. De tidiga önskemålen om att hon skulle konvertera uttrycks inte längre.

Linns och Asims historia är inte ovanlig. Många som blir kära över religionsgränserna stöter på problem i relation till familjen. Andra möter motstånd från annat håll.

– Inom den indiska kulturen händer det att man ser ner på kvinnor som gifter sig med europeiska män, säger Lars Wadman, svensk kristen som sedan mer än 40 år lever tillsammans med Sheela Wadman, dotter till indiska föräldrar och troende hindu.

Efter ett många decennier långt äktenskap vet Sheela och Lars Wadman att det handlar om att ge och ta: ”Jag får ge mig en gång och så får min partner ge sig nästa”.

När Sheela på åttiotalet flyttade hit för att leva tillsammans med Lars gick hon i början på religiösa ceremonier med andra indier. Ganska snabbt insåg hon dock att fördomarna mot henne som kvinna med svensk man gjorde umgänget komplicerat.

– Jag är född och uppvuxen i Singapore, säger hon.

– Där har man ett lite annorlunda tänkande kring tro jämfört med i Indien. Singapore är ett väldigt internationellt samhälle. Vi har fyra religioner som samexisterar, och det finns kristna kyrkor där. Så jag var van vid kristendomen. När jag träffade Lars som var svensk förstod jag direkt att han troligtvis var kristen. Det var inget konstigt för mig.

I dag är paret aktiva medlemmar i en församling i Svenska kyrkan. Där har Sheela vid ett antal tillfällen blivit ifrågasatt om hon, som fortfarande praktiserar sin hinduiska tro, egentligen har rätt att vistas i en kristen kyrka. Själv ser hon engagemanget som naturligt, och betonar att det finns många likheter mellan hur kristna och hinduer uttrycker sin religion. Inte minst i hur viktig roll musiken spelar vid de olika ceremonierna.

FÖR JOHANNES SOLDAL var det inte lika enkelt att bli förälskad i en kristen.

– Hade någon sagt till mig i sena tonåren att jag skulle gifta mig med en kristen tjej så hade jag aldrig trott att det var möjligt, säger han.

– I den åldern var icke-tro viktigt för mig. Jag tyckte att det var irrationellt att tro på Gud och jag värdesatte evidens väldigt högt. Jag hade till och med en ateistisk blogg.

Engagemanget ebbade förvisso ut med åren. Men när Hanna kom in i Johannes liv ställdes ändå tankarna om religion på sin spets. Hennes process hade nämligen varit den motsatta.

– Jag är uppvuxen i Knutby, som ju blivit känt på grund av frikyrkoförsamlingen som fanns där. Min familj var medlemmar i Svenska kyrkan, men jag upplevde det som att närvaron av den här omtalade församlingen påverkade hur man förhöll sig till tro i byn. Det var nästan som om man inte ville prata om det. Så min egen tro höll jag länge för mig själv. Jag var dessutom rädd att bli placerad i ett fack. Det finns så mycket fördomar om kristna. Som att man är pryd och inte gillar sex.

JOHANNES MÄRKTE ALLTSÅ INTE först hur central Hannas religiösa övertygelse var. Det förstod han först ungefär två år in i relationen. Samtidigt som Hanna stegvis vågade vara mer öppen fick tron också en allt större betydelse i hennes liv. När paret började prata om att gifta sig var det till exempel självklart för henne att det skulle ske i kyrkan.

– Jag sa tidigt att jag inte förstod varför jag skulle gifta mig om det inte skedde i kyrkan, säger hon.

– Det hade känts halvt på något sätt, nästan som en livslång sorg. Johannes i sin tur var tydlig med motsatsen. Han ville inte gifta sig i en kyrka. Jag tänkte då att det aldrig skulle hålla mellan oss.

Men trots Hannas farhågor höll det. Många samtal senare vigdes paret av en präst sommaren 2020. De har även kommit överens om att eventuella framtida barn ska döpas i kyrkan.

Ateisten Johannes Soldal ville inte gifta sig i kyrkan, men för Hanna var det viktigt. Många samtal senare vigdes de av en präst sommaren 2020.

– Jag tycker att det viktigaste i en relation är att man delar samma värderingar, säger Johannes.

– Att man har en liknande syn på andra människor och sin egen plats i världen. Vad man tror på eller inte spelar lite andrafiol. Nu betyder giftermål och dop mycket för Hanna, och inte så mycket för mig. Då blir det naturligt att jag anpassar mig. Sedan får hon anpassa sig till något annat.

SHEELA OCH LARS WADMAN som har ett många decennier längre äktenskap att se tillbaka på är inne på ett liknande spår.

– I Sverige har vi ett talesätt som säger att man gör något ”för husfridens skull”, säger Sheela.

– Det kan man applicera även i situationer där man upptäcker olikheter baserat på religion. Om vi har en konflikt så kanske jag får ge mig en gång och så får min partner ge sig nästa. Man måste vara praktisk också. Och inte tänka att Gud straffar en om man inte gör på ett visst sätt. Gud straffar aldrig.

Alla paren är överens om att det finns mycket som berikar kärleksrelationen i mötet mellan olika trosuppfattningar. Även om man inte är överens leder de skilda utgångspunkterna ofta till intressanta samtal och nya tankar.

– Det är så sjukt spännande att få lära sig mer och vidga sina perspektiv genom den man älskar, säger Linn Rabe.

– Våra olika trosuppfattningar ger ytterligare dimensioner till vår relation. Jag tycker att det är positivt att hela tiden utmanas mer och att få utvecklas som person tillsammans med Asim. Det finns också en trygghet mellan oss. I vårt sekulära samhälle finns attityder som ser ner på tro. Trots att vi tror olika så har vi förståelse för att religionen finns som ett element i den andres världsuppfattning.

GENOM ÅREN HAR ASIM varit noga med att betona att han är sekulär muslim, ett förhållningssätt som både Linn och han kopplar till den misstänksamhet som finns mot islam i samhället. De beskriver sin vardag som ganska lik den som de flesta par med ett litet barn lever. De många idéerna som finns kopplade till att de lever ihop som kristen och muslim spårar de främst till omvärldens fördomar.

– Det är så många som förväntas ta avstånd från sin tro i dag, säger Linn, och betonar att det viktigaste för henne och Asim när de uppfostrar sin dotter är att hon vet att hennes föräldrar stödjer henne i alla val.

– Den sekulariserade normen är så snäv. Vithetsnormen och normer kopplade till genus likaså. På samma sätt som vi vill uppfostra vår dotter att känna sig fri att utforska sin identitet i förhållande till genus vill vi också att hon ska känna sig fri i relation till kulturell identitet och religion. Hur vi gör det i praktiken får vi se. Men vi jobbar på hennes självtillit i första hand. Hon ska veta att hon har ett värde oavsett vilket liv hon väljer att leva. ●

FOTNOT Texten har tidigare varit publicerad i Ottar.

”Jag är en bättre version av mig själv i dag än innan olyckan. Mer nöjd och närvarande. Men det har varit en process, och är fortfarande, att acceptera att jag inte kommer att bli bättre.”

Text Sarah Daleke | Bild Jessica Segerberg

Kroppen läkt – trötthet kvar. För alltid.

Det har gått sex år sedan Pär Johansson krockade med en lastbil när han var ute och cyklade. Han tränade inför en Ironman, en tävling där man ska simma fyra kilometer, cykla 18 mil och sedan springa ett maraton. Han älskade att träna och tävla och var i god fysisk form.

– Jag minns ingenting av olyckan, men när jag senare har fått se bilder från olycksplatsen har jag förstått att det var ganska illa. Så jag är tacksam att jag ens sitter här i dag.

Rent fysiskt var det framför allt nacken och ena axeln som var allvarligt skadade.

– Men det fysiska var det ”lätta” att laga. Jag var trygg i all min erfarenhet av träning att det skulle läka, var van att bita ihop. Den egentliga resan började istället när jag hade läkt fysiskt. Jag ville inte acceptera att hjärnan inte kommer att bli bra, att jag hade begränsningar, för det hade jag inte haft förut.

I olyckan hade Pär slagit i huvudet rejält, framförallt frontalloben, där balans och tal sitter.

– Med nacken och axeln kunde jag hela tiden mäta att jag blev bättre. Och jag visste från min tidigare träning att kroppen ibland blir lite sämre innan den blir bättre, att det är bra att anstränga den. Men hjärnan funkar inte så, om man anstränger den för mycket blir den bara ännu sämre. Den behöver istället vila för att bli bättre, vilket var svårt för mig att förstå.

Den första tiden hade Pär därför inställningen att han minsann skulle ”visa läkarna att de hade fel”, att han visst kunde träna hjärnan att bli bättre.

– Men det funkade ju inte, jag blev bara sämre av att göra så. Det har tagit tid, men jag har börjat acceptera att hjärnan inte längre läker. Och att det då är bättre att gilla läget och göra det bästa av det än att ständigt bli besviken när det inte blir som jag tänkt eller planerat.

Pärs vardagen ser i dag betydlig annorlunda ut än den gjorde före olyckan. Då jobbade han heltid, drev ett eget företag vid sidan av, lade mycket tid på träning och tävlingar och sa ja till allt. Dagarna var fullbokade och livet gick undan.

– Jag var som Alfons Åberg, jag ”skulle bara” hela tiden. Och var aldrig nöjd. Jag var fysiskt närvarande, men sen var jag någon annanstans i huvudet.

I dag består vardagen istället till stor del av rutiner, vila och närvaro.

– Jag vaknar tidigt och mår bäst på morgonen och förmiddagen. Jag försöker gå ut och gå varje förmiddag då motion och träning ger mig energi. Sedan behöver jag sova mitt på dagen för att eftermiddagen och kvällen ska bli bra. Jag orkar max två aktiviteter per dag och märker direkt på balansen, talet och koncentrationen om det blir för mycket och jag behöver vila.

Intryck är jobbiga: ljud och ljus, att sitta vid datorn, kolla på tv, handla och köra bil.

– Jag kan springa i två timmar men bara köra bil i sex mil, sedan blir det för mycket intryck. Men det är svårt att förklarar för någon som inte förstår hur det är att vara hjärntrött. Många dömer efter utseendet, att man ser frisk ut, eftersom hjärntrötthet inte syns på utsidan. De tycker att ”ja men du kan ju springa igen så då är du väl frisk nu”. Eller tittar konstigt på en när man säger att ”i dag ska jag göra ingenting”, för det är det jag orkar.

Trots allt är Pär i dag tacksam för det han varit med om och uppskattar livet på ett annat sätt än tidigare.

– Jag blir fortfarande ledsen ibland, men mer sällan. Jag har blivit duktigare på att acceptera vad jag mår bra av. Förr kunde jag göra allt men i dag måste jag välja, vilket gör att jag verkligen uppskattar det jag väljer.

– Det är synd att det ska behöva hända, men jag tror alla skulle behöva uppleva något liknande. Fast inte att rent fysiskt cykla in i en lastbil förstås. Men det friska livet går så fort att det är svårt för många att hinna med sig själva. Man är fast i ekorrhjulet. Ur det perspektivet har kanske pandemin ändå varit bra, att många har fått möjligheten att stanna upp lite och vara mer närvarande. ●

De möttes i hopp om att få tillbaka livet. Siv Gustavsson, Marie Ekman och Janna Dervisic delar den mörkaste av erfarenheter: att mista en familjemedlem i suicid. I Svenska kyrkans och Karlstads kommuns stödgrupp för efterlevande har de fått hjälp att hantera sorgen.
– Här är alla känslor tillåtna, säger de.

Han sköt sig, en vanlig arbetsdag i februari. Hon försvann och hittades död av Missing People.

Kvinnorna i hörnsoffan beskriver fragment av det kaos som uppstår när en anhörig tar sitt liv.

CHOCKEN ÄR JÄMFÖRBAR med andra plötsliga dödsfall. Men sorgen är annorlunda. Vid en olycka eller sjukdom finns inte skuld och skam på samma starka, omedelbara sätt som när någon väljer att dö.

– Om jag bara hade åkt hem, om jag sett mammas hemlighet.

Janna minns hur hon anklagade sig själv. Och så det eviga grubblet, påminner Siv. Varför förstod hon inte, vad var det hon hade missat, varför orkade hennes man inte leva?

Den egentliga dödsorsaken är ju inte skotten i skogen. Att aldrig helt säkert kunna få svar på varför en människa väljer att dö och hur tankarna har gått är en tung sanning. Och den måste de närmaste lära sig att leva med. Det tillhör det nya livet. Det som så sakta håller på att byggas upp.

– Att mötas och dela erfarenheter, men också att lära sig sortera och förstå sorgen, det hjälper, säger Siv.

VID SIDAN AV självförebråelser och obesvarade frågor finns även ilska och besvikelse. Starka känslor som inte är helt rumsrena. Hur kunde de göra så mot sina närmaste, lämna alla i en katastrof? Det arga är skamligt och har varit betydligt svårare att släppa fram, tycker kvinnorna.

Men att få göra det utan att behöva ta hänsyn, utan att tänka på hur orden faller eller riskera att såra någon är en av många fördelar med samtalsgruppen. En annan är att den leds på ett professionellt sätt, av personer med lång erfarenhet av att bearbeta sorg.

– My Andrén och Maria Schnelzer kommer med strukturen. Och kunskapen. Nu ska vi prata om det här.

DET FINNS EN ORDNING. Första träffen handlar om dödsfallet, den andra om begravningen, den tredje om tiden efter... deltagarna följer en plan. Var och en ges tid att i lugn och ro berätta. Tryggheten, bemötandet och tystnadslöftet i gruppen är viktigt. Det som sägs i soffan stannar i rummet och den som inte vill prata behöver inte. Då räcker det att lyssna på de andra. Det kan ta flera träffar innan en person är redo.

– Att få sätta ord på den egna sorgen är bra. Vår roll är att ge grunden och ramarna, säger Maria och My.

Men det behöver gå ett tag efter dödsfallet, minst tre till sex månader, bedömer de.

Den första tiden omgärdas katastrofen av livsuppehållande måsten. Allt det praktiska som ska ordnas, från dödsannons till begravning, skapar en sorts stadga. Det går, fast ingen vet hur. I backspegeln är tiden lite dimmig. Det är sen, när jobbet och vardagen ska återvända som samtalsgruppen fyller sin plats.

– Jag tror inte att någon tänker att man borde ha sörjt färdigt men känslan finns. Den uppstår inom en själv. Att ältandet inte längre har någon plats. Det stängs in.

SIV VET OCKSÅ att det behöver finnas ett rum där skrattet får återvända. Det går inte att enbart leva i sorgen. Samtidigt måste det

– Att få sätta ord på den egna sorgen är bra, konstaterar diakon My Andrén.

som hänt bearbetas. Och det är svårt på egen hand.

Månaderna gick, för Jannas del blev de till år. Från utsidan såg det ut som om de drabbade gått vidare. Livet fortsatte, det gör ju det. Men bakom fasaden fanns förtvivlan.

– Jag kände mig så ensam i sorgen, säger hon.

JANNA HADE BEHOV av att prata men ville inte, som hon uttrycker det ”tjata mer med vänner och familj” utan sökte istället aktivt på nätet efter andra att dela erfarenheterna med. Det var så hon hittade kommunens och kyrkans samtalsgrupp. För Siv var beslutet att delta av mer akut karaktär.

– Det gick inte längre. Jag hade ingen utväg. Något måste hända.

Så beskriver hon det tillstånd som fick henne att ta kontakt med anhörigstöd tolv mil bort. Hemma i Årjäng erbjöds inget liknande.

VAD SOM BEHÖVDE hända kunde hon inte förklara just då men i dag, ett drygt år senare, vet hon att mötet med andra i samma situation, i kombination med kunskap om sorgens faser, har hjälpt både henne och dottern Marie.

– Jag känner mig mer trygg i hur jag hanterar sorgen. Den går att leva med.

De andra håller med. Svåra stunder fortsätter att finnas men kvinnorna tar hand om dem på ett bättre sätt. Paniken har släppt, och när den återvänder är de inte lika rädda för känslan. Den hör till och den går över.

Maria visar och förklarar olika kurvor, vilka reaktioner som är vanliga och hur sorgens faser ser ut.

– Sorg ska bearbetas, inte behandlas, säger hon.

Om den inte bearbetas finns risk för psykisk ohälsa, men sorgen i sig är inte ett sjukdomstillstånd. Det är viktigt att påminna om, tycker hon. Sorg och depression är inte samma sak. Men sorg kan leda till depression.

MARIA OCH MY önskar att alla närstående skulle ges möjlighet att delta i en grupp för efterlevande. Behovet är stort efter suicid.

– Och ge inte upp efter första träffen, ge det en ärlig chans, uppmanar Marie, som från början inte alls var positivt inställd.

– Jag ville inte för att det var Svenska kyrkan, men följde med för mammas skull. Tänkte att det kommer någon präst som ska prata om Gud.

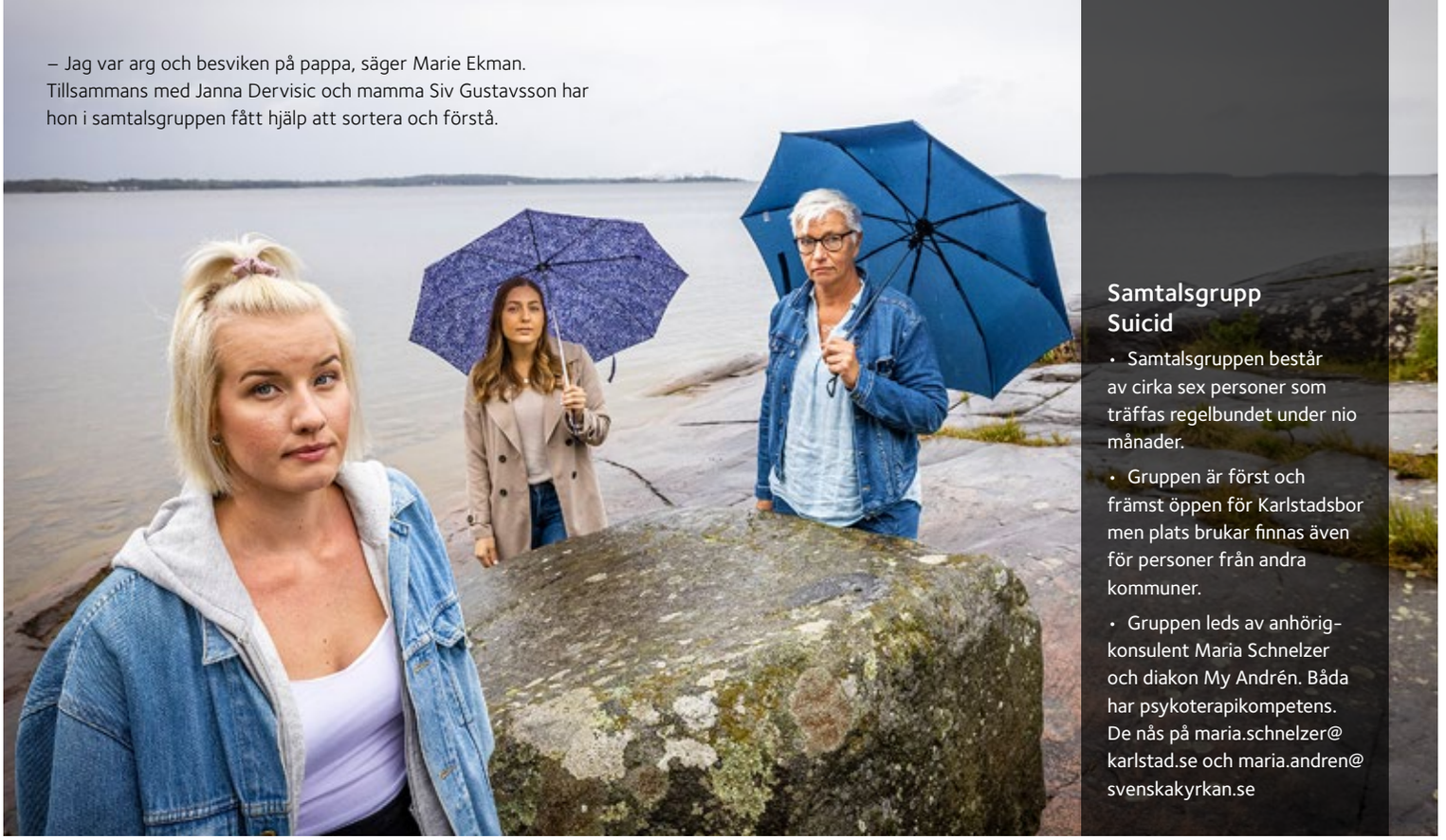
Så var det inte men det blev jobbigt ändå, fast av helt andra orsaker.

– Efter två timmar är man helt slut. Men det öppnar och leder någonstans. Den här gruppen har varit jättebra. Vi har skrattat och gråtit tillsammans. Och har fått förståelse för våra känslor och reaktioner, tycker Marie.

En insikt vill kvinnorna förmedla till andra i samma situation:

– Det finns hjälp att få, glöm inte det. ●

– Jag var arg och besviken på pappa, säger Marie Ekman. Tillsammans med Janna Dervisic och mamma Siv Gustavsson har hon i samtalsgruppen fått hjälp att sortera och förstå.



Samtalsgrupp Suicid

- Samtalsgruppen består av cirka sex personer som träffas regelbundet under nio månader.
- Gruppen är först och främst öppen för Karlstadsbor men plats brukar finnas även för personer från andra kommuner.
- Gruppen leds av anhörigkonsulent Maria Schnelzer och diakon My Andrén. Båda har psykoterapikompetens. De nås på maria.schnelzer@karlstad.se och maria.andren@svenskakyrkan.se

Våga prata om självmord

Text Helena Söderqvist | Bild Jocke Lagercrantz

”Genom ett liv i försoning och kärlek vill vi tillsammans bära Guds liv och kärlek in i världen. Och vi vill göra Maria känd och älskad.” Så förklarar systrarna sitt uppdrag.

De är Marias döttrar och varandras systrar. Kärleken till Gud förenar dem. Genom evigt givna löften om fattigdom, kyskhet och lydnad.

– Vi lever klosterliv mitt i världen – i glädje och frihet.

Text Helena Söderqvist | Bild Jessica Segerberg

En sak i taget. Alltid.

I ett gammalt ålderdomshem på slättlandet ut mot Mälaren, och med Vallby medeltida kyrka på andra sidan stenmuren, bor Mariadöttrarna. Fyra av dem – Magdalena, Clara, Andrea och Agnes – möter ute på grusgången. Klädda i klarblå egenhändigt sydda dräkter.

Att välja ett liv i tro och lydnad, utan barn, ägodelar, partner, sex... avskilt från omvärlden... varför?

– Vi är kallade till det här. Att leva i kärlek för andra.

Har kommit hit för att förstå. Men först lunch. Eller middag som det heter i klostret eftersom det är mitt på dagen. Den gemensamma måltiden är en viktig start oavsett vem som kommer på besök. En sak i taget. Alltid.

I den enkla samlingssalen, inredd i det som en gång var kyrkstallar, känns det som om tiden stått stilla, från det 1950-tal då klostret i Vallby grundades. Eller så är det tvärtom en framsynt och hållbar livsstil. Tidlös, kanske.

Potatis och bönor från det egna landet, gräddsås, inlagda päron. Allt är hemlagat och duken är välmanglad. Andrea ställer fram karotterna. Magdalena sitter kvar och pratar.

– Alla kan inte springa. Det är inte praktiskt.

Men de turas om. Arbetsuppgifterna, både i trädgården och i hushållet, görs av alla fast inte samtidigt. De är ett tydligt vi – ett kollektiv, en familj, en enhet – inte fyra individer. Därför möter de alltid sina gäster i grupp.

Mariadöttrar

Mariadöttrarna av Den evangeliska Mariavägen är en klostergemenskap inom Svenska kyrkan. Systrarna har Maria, Jesus moder, som förebild.

Grundaren var Paulina Mariadotter (1903-1985). Hon föddes i Karlskrona, hette från början Gunvor Norrman och var utbildad hushållslärarinna.

Klostergemenskapen i Vallby utanför Enköping började växa fram under 1930-talet då hon arbetade i trakten.

1958 blev Mariadöttrarna ett synligt systerskap, med livslånga löften och en blå dräkt.

Vill du besöka ett kloster?

Se svenskakyrkan.se/sokdintro/kloster-och-kommuniteter

Ingen av systrarna har mer att säga till om än någon annan. Besluten fattas gemensamt och konsensus krävs. De ska vara överens, oavsett om det gäller små praktiska ting i vardagen eller frågor av mer andlig karaktär. För att leva i enhet måste de förstå och respektera varandra. Och kunna kompromissa.

– Vi är olika och har inte valt varandra, men vi lyssnar på Gud och samtalar. Det får ta tid, säger Magdalena.

Hur gör ni när ni tycker olika?

– Då behövs mer tid.

Att leva i kloster är inget lätt liv. Det krävs träning. Hela tiden, förklarar Andrea, som bott här i 14 år.

– Men Gud gör det möjligt. Det är ett mirakel, säger hon och skrattar.

Dagarna består av bön och arbete. Men också samtal. Gemenskapen är viktig. Kontakten med världen utanför klostret får systrarna genom att ta emot gäster, läsa och följa nyhetssändningar.

Det sociala livet sker på plats i Vallby. När virusfaran är överkommer de återigen att ta emot gäster men kanske inte i samma omfattning.

– Han bestämmer.

Magdalena gör en gest uppåt himlen. Kontakten med Gud beskrivs som det mest självklara. De lyssnar, han vägleder. Och är den enda chef de har.

– Vårt uppdrag är att leva tillsammans och helt överlåta livet till vår Fader.

Men hur vet ni att Gud finns?

– Vi har inte sett Gud men vi har mött honom.

Han finns överallt. Skratten runt bordet, glädjen och gemenskapen, ett av många uttryck för Guds närvaro, förklarar de.

FÖR SYSTRARNA ÄR GUD FADER, en han, men hur andra benämner Gud är inte viktigt, ingen fråga de ägnar sin tid åt. De har också sin kvinnliga förebild; jungfru Maria är klosterlivets moder.

– Maria sa ett helt ja till Gud, vi säger också ja till hans vilja.

I den atmosfären har kärleken möjlighet att nå andra, menar de.

Hur kom ni fram till att era liv var ämnade för det här?

– Ja, hur fick Herren tag på oss? Jag hade aldrig tänkt bli nunna, säger Clara.

Det hade ingen av de andra heller. Innan de kom i kontakt med Mariavägen levde de rätt vanliga kristna singelliv, men med ett sökande sinne.

Clara hade passerat 30, var utbildad jurist och hade ett rätt hektiskt liv. Men kände att kärleken inte tog tillräckligt stor plats. Hon saknade man och barn. Men hos Mariadöttrarna fann hon en annan väg.

– Jag ville vara med och bära livet vidare. I klostret mötte jag Gud på ett nytt sätt och tog emot försoning. Det kristna livet blev mer konkret.

Agnes var bara 19 och upplevde ett tillstånd av ”total frihet” i klostret. Hon berättar att systrarna lyssnade på ett sätt hon inte tidigare varit med om.

– Kan man leva så här, jag minns att jag tänkte det. Är det detta Gud kallar mig till? Mitt liv vändes upp och ner och jag vågade först inte ta in det, säger hon.

ATT SYSTRARNA ÄR KALLADE AV GUD, att detta är deras uppgift i livet och att han vägleder dem, är en obestridlig sanning för dem. De vill vara till för livet och ge kärleken vidare, på samma sätt som Maria. Systrarna liknar det vid moderskärlek: att ge och uppfyllas helt av någon annans behov. En kärlek som inte sätter egot i centrum, och som består. I den tryggheten ryms både frihet och stor glädje, förklarar de.

Men att avstå så mycket, hur är det möjligt?

Systrarna ser det helt enkelt inte som att avstå, utan som att få. Löftena om fattigdom, kyskhet och lydnad är en förutsättning för livet i klostret.

– Låt oss titta på innehållet i orden, säger Magdalena.

Fattigdom handlar om att inte äga massa saker, eller att ägna sig åt att göra karriär och tjäna pengar. Kraften behövs till annat. Kyskhet betyder avhållsamhet. Att inte leva ut sin sexualitet, att inte få barn eller ha en partner frigör också kraft, menar hon. Det ger frihet att leva för andra. Lydnad innebär att lyssna på Gud, som enda auktoritet, och att använda Bibeln.

När de första Mariadöttrarnas samlades i Vallby var det med ambitionen att ensamma kvinnor, de som inte var gifta eller hade barn, skulle få leva för något utöver sig själva. Tiderna har ändrats men grundtanken finns kvar.

– Ingen kan leva utan att få vara till för livet och för kärleken, säger systrarna. ●

Systrarna lever inrutade dagar i arbete och bön, samtal och gemenskap.

LÄS MER

Fler bilder och en längre variant av texten finns på: **svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt**

Att lita på sig själv. Och Gud.

Text Sören Dalevi | Bild Isabelle Sällström

Vi har alla hört den; berättelsen om hur David fällde jätten Goljat. Men för mig är det inte berättelsen om hur David först fäller jätten med en sten och sedan hugger huvudet av honom som är poängen. Nej, det är det som händer strax innan, i Första Samuelsboken 17:38-40, som är kärnan.

”Så klädde han [kung Saul] David i sina egna kläder och satte på honom en hjälm av brons och ett harnesk. Sedan spände David fast svärdet utanpå kläderna och försökte gå i rustningen – det hade han aldrig tidigare prövat. ’Nej, med allt det här kan jag inte gå’ sade han till Saul, ’jag har aldrig gjort det förr’. Och så lade han av sig rustningen. Han tog sin käpp, valde ut fem släta stenar i bäcken och stoppade i sin herdeväska, sin ränsel”.

HUR HADE KAMPEN mellan David och Goljat slutat om David hade mött jätten med kung Sauls rustning? Förmodligen riktigt illa. Men David tar inte på sig en rustning som inte passar, han går istället till det som är välbekant för honom. På så sätt vågar han lita på att Gud kan använda honom som han är, att litenhet kan besegra styrka.

Som människor kommer vi annars lätt in i bilden av att vi ska skämmas för våra svagheter, att de är något vi ska dölja. Det gäller att ge intryck av att vara perfekt. Bibelns perspektiv är annorlunda. ”Det som ingenting var utvalde Gud” (1 Kor 1:28).

För såsom det var med David, så är det i livet generellt: Det handlar om att identifiera sina styrkor, och sedan använda sig av dem.

Berättelsen säger oss att i striden akta sig för att ta på en rustning som passar någon annan, men som inte passar en själv – oavsett hur storslagen och imponerande den än ser ut. Det handlar helt enkelt om att våga vara sig själv! Att lita på att Gud kan använda oss ändå, trots våra svagheter och tillkortakommanden. Det är en av de viktigaste innebörderna i ordet förtröstan. ●

Läs berättelsen om David och Goljat i sin helhet i Första Samuelsboken kapitel 17.

Så hittar du rätt i Bibeln

Om det står 1 Kor 1:28 betyder det:
1 Kor = Första Korinthierbrevet
1 = det första kapitlet
28 = vers 28

Citatet ”Det som ingenting var utvalde Gud” kan du alltså läsa i Första Korinthierbrevet kapitel 1 vers 28.

Samma natt hade några herdar precis slagit läger utanför staden. De hade tänt en eld för att värma sig medan de vaktade sina får. Plötsligt växte skenet från elden och en ängel visade sig:

"Var inte rädda! Jag kommer med goda nyheter: i dag har en frälsare fötts, och hans namn är Jesus."

När ängeln sagt det lyste hela himlen upp och en hel armé av änglar sjöng:

"Ära åt Gud i höjden, och fred på jorden!"

En stämningsfull adventstid och en God Jul önskar vi på Kyrknytts redaktion med text och bild ur biskop Sören Dalevis och illustratör Marcus-Gunnar Petterssons barnbibel Barnen Bästa Bibel.

Simon Larson, som spelar Karl-Bertil i filmen Karl-Bertil Jonssons julafton, läser julevangeliet ur Barnens Bästa Bibel. Lyssna på **svenskakyrkan.se/julevangeliet**
Där kan du även höra stiftets tidigare biskop Esbjörn Hagberg läsa julevangeliet, Lukasevangeliet 2:1-20.