

KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTAD OCH HAMMARÖ



LIVS

mening

52 år och nykonfirmerad

"Det är spännande att vara kristen"

Kan andlighet ge bättre hälsa?

Testa livsstilsverktyget.se

1
2022

Lyssna på Kyrknytt

VILL DU HELLRE LYSSNA än läsa på papper eller nätet? Gå till:

karlstadsstift.se/kyrknytt

Uppe till höger på varje sida finns en högtalar-symbol 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 KONTAKTA DIN FÖRSAMLING?

GRAVA:

svenskakyrkan.se/grava
grava.pastorat@svenskakyrkan.se
054-53 62 20

HAMMARÖ:

svenskakyrkan.se/hammaro
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se
054-51 24 00

KARLSTAD:

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

Vad händer i kyrkan?

I dessa tider blir det lätt ändringar. Säkrast information finner du i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon.



Se svenskakyrkan.se/appen-kyrkguiden



Det är lättare att hålla sig till ljuset om vi påminner varandra om det inre ljuset.

Bild: Hans Kvarnström

Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Det finns ett känt Luthercitat som du förmodligen hört och som på svenska lyder: "Även om jorden skulle gå under i morgon skulle jag plantera mitt äppelträd idag...".

Det är ett tankvärt citat, som handlar om att aldrig ge upp om morgondagen, att alltid sträva vidare. Jag citerar det gärna själv. Det är bara en sak med citatet: det kommer inte från Luther.

Ett skriftligt belägg för citatet finns nämligen först år 1944(!). Efter 1950 blir citatet (nästan alltid med påståendet att det skulle komma från Martin Luther) mycket populärt i Tyskland. Det påstådda Luthercitatet gör således från 1950-talet och framåt karriär och det värderas av den "bildade allmänheten" som äkta. Det används av många, alltid i betydelsen att aldrig ge upp, att alltid sträva vidare.

Så låt oss ta med oss sensmoralen från andra världskriget och tiden därefter in i 2022, en tid som också behöver hopp: "Även om jorden skulle gå under i morgon skulle jag plantera mitt äppelträd idag...".

För det är ju trots allt en tankvärd hållning, även om Luther aldrig har sagt det. ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

läs KYRKNYTT på nätet
karlstadsstift.se/kyrknytt
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/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

Redaktören tipsar



Cecilia Hardestam
Kyrknytt's redaktör och
ansvarige utgivare

"Tiden med corona har väckt nyfikenhet på existentiella frågor och behov av samtal om tro och mening. I detta nummer tipsar vi därför om forum för existentiella, teologiska och filosofiska frågor, många av dem kan du ta del av hemifrån."

LÄS

vad Svenska kyrkan står för
svenskakyrkan.se/om-kristen-tro

SE

Föreläsningar on-line om livsfrågor teotalks.se

Västana Teater skildrar påskan

Veckorna före påsk berättar Västana teater
Bibelns påskhistorier på facebook.com/karlstadsstift

LYSSNA

Ärkebiskopens vinterprat

Bland annat om vad som krävs för att förlåta.
sverigesradio.se/avsnitt/antje-jackelen-vinterprat-2021

Bortom det jag dunkelt anar

Sökande tro i Pär Lagerkvists liv och diktning,
från 30 januari kl 11.03.
sverigesradio.se/gudstjansten

Teologi i tiden

Podd om samtids-teologiska frågor från Svenska kyrkans
enhet för forskning och analys.
www.svenskakyrkan.se/forskning/teologi-i-tiden

Läsarpodden

Teologiska samtal om böcker med Joel Halldorf och
Patrik Hagman.
poddtoppen.se/podcast/1037377838/lasarpodden

Präster med gäster

Prästerna Annafia Trollbäck och Rebecka Tudor sätter
en person eller ett fenomen i centrum.
poddtoppen.se/podcast/1459615144/praster-med-gaster

Ingen hinner fram

Om kyrka, tro, samhälle, populärkultur och politik
med prästerna Ludvig Lindelöf och Pontus Bäckström.
poddtoppen.se/podcast/1455348953/ingen-hinner-fram

Tala vänskapligt om gudomliga ting

CECILIA WADSTEIN, präst, författare och utbildare i självavård leder en introduktionsdag för dig som är nyfiken på andlig vägledning i ignatiansk anda.

NÄR: Lördag 14 maj kl 10.00–16.00

VAR: Vikenkyrkan, Karlstad

KOSTNAD: ca 100 kr för mat och fika

ANMÄLAN OCH FRÅGOR: karlstadsstift.se/kyrknytt eller ring 054-17 24 11.

Anmälan senast 29 april.

Deltagarantalet är begränsat.

Samtal om tystnad och kraft

FÖRFATTARSAMTAL mellan Tomas Sjödin och Per-Arne Dahl.

De båda talar om sina senaste böcker: *Sårbarhetens kraft* (Dahl) och *Ljudet av tystnad* (Sjödin).

NÄR: Tisdag 3 maj kl 18.30

VAR: Karlstads domkyrka



Gud, Big Bang & våra livsfrågor

KAN MAN I LJUSET AV VAD VI VET om världen genom den moderna vetenskapen, vara religiöst troende? Många menar att detta inte är möjligt eftersom det, enligt dem, finns en inneboende konflikt mellan religion och vetenskap – mellan tro och vetande. Andra menar dock att religiös tro och vetenskap mycket väl låter sig förenas och framhåller vetenskapens fantastiska möjligheter att ge oss kunskap om Guds skapelse.

Medverkande: Carl Reinhold Bräkenhielm, Bengt Gustafsson, Francis Jonbäck, Lotta Knutsson Bräkenhielm, Ingrid Malm Lindberg samtliga från Uppsala universitet samt prästen Pontus Nilsen.

NÄR: Lördag 21 maj kl 10.00-16.00

VAR: Värmlands museum, Karlstad

ANMÄLAN OCH FRÅGOR: karlstadsstift.se/kyrknytt eller ring 054-17 24 11.
Ingen kostnad. Deltagarantalet är begränsat.







Att utmana sitt dåliga självförtroende ger livet mening. Annelie Evaldsson är 56 år och långtidssjukskriven. Nu har hon lärt sig predika, fått praktik inom Svenska kyrkan och drömmer om att bli präst.

– Jag hade aldrig någonsin tänkt att jag skulle våga leda en gudstjänst. Men jag intalar mig att jag kan om jag vill.

Text: Börge Nilsson | Bild: Jocke Lagercrantz

Praktikant med prästdrömmar

Vid tjugotvå var Annelie Evaldsson ensam med tre barn och det är ingen lätt start på ett arbetsliv. Det blev jobb i vården, lite avbrutna högskolestudier och den där väggen som så många kraschar in i.

– Sen tog kärleken mig till Mangskog.

2005 började hon arbeta på Coop i Vikene, Brunskog, men efter många steg i butiken tog det stopp för ett år sedan. Artros i båda knäna och smärtor i vänster axel. Sedan dess har Annelie varit långtidssjukskriven.

Men att finna ny mening i livet låg närmare till hands än hon hade trott.

ANNELIE ÄR ALT och sjöng i kör som ung. I Mangskog tog hon upp sången igen i kyrkokören.

– En av sångarna undrade om jag inte kunde bli kyrkvärd. Och jag sa att det kan jag väl prova.

Nästa fråga handlade om församlingsrådet. Jodå, snart var hon både sekreterare och inventarieansvarig där och så har det rullat på ända till kyrkofullmäktige.

Men lekmän, sådana som inte är prästvigda, kan inte bara skriva protokoll och koka kaffe. Om de får ett särskilt förordnande, venia, av biskopen eller kyrkoherden kan de predika. Då kallas de veniater

och det är Annelie sedan april 2019.

Hon minns hur nervös hon var när hon hade hållit sin allra första predikan i sockenstugan i Mangskog.

– Församlingens kvinnor, de som alltid är i kyrkan, hade suttit och lyssnat. De kan sin bibel och när jag kom hem ringde en av dem. 'Hjälp', tänkte jag, det här är ingen som brukar strössa med beröm. Men hon tackade mig för predikan och sa att den gett henne jättemycket.

Det samtalet var viktigt.

– Då visste jag att jag var på rätt väg.

Hur skriver man en bra predikan?

– Jag börjar med att läsa texten i god tid i förväg. Sen går jag och grannar på hur jag ska vinkla det, läser igenom texten en gång till och sen brukar det ge sig. Det bästa är om jag kan koppla innehållet i de gamla texterna till något samtida.

Tilltalet är viktigt. Kassörskan på Coop har knutit ihop evangelierna med Mangskogsälgar och skogar. Det har tagits emot väl. Säkert har alla samtal med kunderna i butiken bidragit till att ge berättelserna innehåll.

Tilltron till den egna förmågan är också viktig. Där har det fattats en del, men bit för bit har hon tagit ännu ett steg och utmanat sig i grunden. Det är det som är grejen.



I ett år har Annelie varit sjukskriven från sitt jobb på Coop i Vikene för smärtor i knän och axel. Men hennes chef Katrin Klingberg jobbar kvar.

– Jag tror säkert man kan vara nöjd med att umgås med familjen och ta promenader i naturen. Men jag har min nyfikenhet. För att må bra måste jag utvecklas, känna att jag har vågat något och att jag gjort det bra.

Vid sidan av deltidssjobbet i kassan har hon läst in A-kurserna i religion och teologi på universitetet.

– Min stora dröm är att bli präst. Jag tänkte först att jag är för gammal. Sen tänkte jag att jag kan ju börja nosa på det. Det är aldrig fel att lära sig något nytt och det man lärt sig har man med sig resten av livet, säger Annelie där vi sitter i församlingshemmet i Gunnarskog.

SEDAN NOVEMBER är hon stiftets första praktikant i EU-projektet *Skapa plats*, som är till för att hjälpa människor tillbaka till arbetslivet.

Arvika pastorat har kommit längst och är det enda pastoratet som både har utbildat handledare och tagit emot praktikanter. Annelie är först, men fler praktikanter ska få arbetsträning.

– Vi har en till på väg in. Vi ska ha intervju i nästa vecka, säger pastoratets samordnare Maria Ryman.

Behoven kan skifta enormt. Från Annelie, som själv håller predikan, till någon som kanske inte ens vågar gå ut med soporna.

– Det gäller att möta personen där den är. Vi ska inte ställa för höga krav, men inte heller för låga.

I ANDRA STIFT i landet har projektet mynnat ut i sociala företag, som serveringar eller second hand-butiker. I framtiden skulle Arvika kanske kunna ha ett eget kafé.

– Om vi kan få fart på det här kan vi skapa ett utbyggt nät för stöd till långtidsarbetslösa över hela landet, säger Maria Ryman.

Projektpraktiken pågår i tre månader med möjlighet till förlängning i ytterligare tre månader. För Annelie väntar onsdagsträffar med pensionärer och en konfirmandhelg. Hon har redan uppvaktat en nittioåring, hållit gudstjänst och haft andakt för de boende på äldreboendet Gunnebo i Gunnarskog.

Sen får hon se vart livet och drömmarna tar henne. Stärkt är hon redan.

– Om jag inte blir präst så är det ingen katastrof. Eftersom jag har venia har jag ändå nytta av allt jag har lärt mig när jag ska predika. ●



”När en av församlingens kvinnor tackade mig för predikan visste jag att jag var på rätt väg”, säger Annelie Evaldsson.

Projektet "Skapa plats"

Karlstads stift är ett av sex stift som ingår i projektet "Skapa plats". Arvika pastorat är först ut men fler pastorat är på gång, enligt stiftsdiakon Eva Persson som är projektets verksamhetsutvecklare.

Målet med arbetsträningen är att stötta arbetslösa, som står långt från arbetsmarknaden på vägen mot sysselsättning, egen försörjning och förbättrad

hälsa. Verksamheten bedrivs enligt den så kallade MARY-metoden som bygger på meningsfullhet, arbetsgemenskap, rehabilitering och yrkesstolthet.

Projektet finansieras av Europeiska socialfonden och upphör i december 2022, men "Skapa plats" ingår i Svenska kyrkans diakonala verksamhet och ska fortsätta utvecklas även när EU-projektet är slut.

Man ska ta sitt andliga sökande på allvar, tycker Henric Westlund. För honom tog det drygt 40 år att hitta det han sökte. Nu har han varit aktivt kristen i tio år, och förra våren konfirmerade han sig, 52 år gammal.

Text: Malin Kling Uddgren | Bild: Jessica Segerberg

52 år och nykonfirmerad

– **DET ÄR SPÄNNANDE ATT VARA KRISTEN.** Det kanske inte är det första man tänker på men så är det. Det finns nya lager att upptäcka hela tiden, både hos sig själv och i tron och i relationen till Gud. Allt är mer komplext och samtidigt enklare, paradoxalt nog.

Han ser tillfreds ut. Medelålders men relativt nykonfirmerad. Det blev aldrig av i tonåren för kompisarna gjorde det mest för presenternas skull och det ville inte Henric. Skulle han konfirmera sig skulle det vara på riktigt.

– Man måste inte konfirmera sig för att ta nattvard och så men för mig saknades en del och jag ville bekräfta mitt dop. På konfirmationen förra våren var det bara prästen Boel-Marie Lennartsdotter och jag för corona kom i vägen, men det var fint ändå.

Vi sitter i torpet som är Henrics sommarviste och ateljé. Han bor på två ställen, dels i kyrkbyn Prästbol i Östra Ämtervik, dels i torpet vid Kvarntorp nära Skacksjön (också en del av Östra Ämtervik). Han bjuder på kokkaffe och italienska mandelskorpor. Det är stilla i stugan, bara knastret från kaminen i rummet bredvid. Utanför är det en av de där mulna men ändå märkligt färgstarka dagarna då nyanserna framträder extra tydligt.

– Mitt liv är bättre nu. Det är ju inte alltid tillvaron är som jag önskar, att vara kristen ger ingen genväg till att livet funkade perfekt, men jag vet ju inte hur mitt liv är förknippat med alla andras, och då försöker jag ödmjuka mig och tänka att Gud vet bättre. Det finns en vila i det.

Som ung flyttade Henric till Göteborg, gick på konstskola och blev kvar, men efter många år utomlans flyttade han hem igen. I dag arbetar han som konstnär och som lärare på Kyrkeruds folkhögskola i Årjäng.

HAN HADE VARIT NYFIKEN LÄNGE men säger själv att han mest hade en massa fördomsfulla idéer om vad kristendom var.

– Jag hade väl mest ägnat mig åt ett allmänt sökande, ganska brett, jag var nyfiken på buddhismen till en början, varför vet jag inte, jag hade mest bara förutfattade meningar om den också. Men kristendomen låg ju nära på något sätt, så jag kom tillbaka till den.

Hans föräldrar var inte kyrkligt aktiva. De är barn av sin tid och 68-rörelsen. Han understryker att föräldrarna inte varit öppet negativa, mest så där lite normalsvenskt ointresserade och lätt skeptiska till religion överlag. Men Henrics nyfikenhet fanns där och för ungefär tio år sedan förändrades livet.

– Någonstans körde jag huvudet i väggen med saker och ting. Jag vill inte vara för privat men det var mycket som föll på en gång i livet då, saker gick sönder och jag visste inte vilka steg jag skulle ta. Jag behövde kraft, riktning, hopp och tro på någonting som gick att lita på. Jag vände mig ganska öppet ut mot Gud i någon form. Och inåt, i bön.



En bild Henric målat med äggtempera – tekniken för ikonmåleri.



Han blev kyrkvaktmästare i Östra Ämtervik, gick med i kyrkokören och hamnade i ett sammanhang med människor som genom sitt sätt att leva visade honom hur de hämtade kraft i tron. Han började läsa.

– Jag visste sånt som alla vet, men hade inte satt mig in i liknelserna och berättelserna och vad de står för och vad det berättar för hjärtat, på djupet. Jag hade inte närmat mig det alls.

EN PERSONLIG RELATION till Gud växte fram. Henric beskriver det som något som ibland blev så starkt att det satte hjärtat i gungning. Och att det var vad han letat efter.

– Det är ju inget som är färdigt – det är mer som att jag har hittat en väg jag går på, det finns en riktning och jag känner att jag hela tiden kan vända mig till Gud. Jag har hittat något att lita på.

Han försöker sätta av tid för bön varje dag. Helst varje morgon för dagen blir bättre om han har hunnit be. Bönen hjälper honom att sortera. Men vissa dagar måste han gå upp så tidigt för att åka till jobbet i Årjäng att det inte hinns med, då får det bli bön på kvällen istället. Att be i bilen är inget alternativ.

– Den tiden på dygnet är det så många rådjur och älgar ute att det vore livsfarligt att försjunka i bön, skrattar han.

Han talar om bönen både som ett samtal och som meditation eller kalibrering, om att lära sig om sig själv, att ställa in kompassnålen och sinnena.

– Det är inte alltid trivsamt. Oftast slutar det med fridfullhet men det kan vara job-

bigt till en början. Ibland blir bönen bara ett eko av mina egna tankar, men ofta riktar jag frågor till Gud, eller Jesus. Ibland känns det lättare att be till Jesus för han har ett ansikte, Gud är så ansiktslös.

SEDAN GUD BLEV EN DEL av vardagen har den fått mer mening. Att försöka göra gott, att vara en bra medmänniska och ställa sig själv och de egna behoven lite åt sidan och på det viset verka som Guds förlängda arm. Han skyltar dock inte med sin tro och i sin roll som lärare behöver han vara konfessionslös, men han hoppas att hans handlingar visar vem han är.

– Jag försöker inte övertala någon att bli kristen. Jag vet inte heller hur man gör det. Det leder ingen vart att hamna i en argumentation om tro, det är meningslöst.

MEN TILL DEM SOM läser detta och som kanske själva söker något mer vill Henric säga att man ska ta sitt sökande på allvar.

– Vifta inte bort sökandet, lyssna på de egna frågorna. Rikta frågorna mot det du söker, så tror jag att det kommer svar i någon form. Man behöver vara öppen för svaren också, de kanske inte alltid kommer från det håll man tror. Och så ta sig tid, i stillhet, om det går. Det kanske är det som är det stora hindret i dagens värld. Det är så mycket hela tiden som tar vår uppmärksamhet. Man kanske ska våga avstå från de merytliga förströelserna och ge tid till sin djupare längtan. Om man vågar ställa frågan så kommer det hända saker på vägen. ●



Boktips för den som söker

- *Jesus – en resa genom hans liv* av James Martin
- *Riktlinjer för mystisk bön* av Ruth Burrows
- Bibeln
- Apokryferna (texter som inte har samma status som övriga böcker i Bibeln)
- *En rysk pilgrims berättelse* (anonym författare)
- *Kallad till tystnad* samt *Vägen till kontemplation* av Thomas Merton
- *Idag är Guds dag* samt *Kristen djupmeditation* av Wilfrid Stinissen
- *Molnet: icke-vetandets moln i vilket själen möter Gud* (anonym författare)

Henric rekommenderar också läsning av Martin Lönnebo, Thomas Sjödin samt av och om en del helgonförklarade personer som till exempel Thérèse av Lisieux.



De existentiella frågorna påverkar dina molekyler

Människan är mer än en maskin som ska smörjas med 10 000 steg om dagen. En ny bok skildrar det existentiella perspektivets betydelse ända ner på cellnivå. – Vården har matat patienter med listor om att äta grönt och röra på sig. Men det är först när människor kopplar råden till frågan "vad är viktigt i mitt liv?" som de får effekt.

Text: Kristina Lindh

Det säger Anders Rosengren, professor i molekylärmedicin vid Göteborgs universitet. I många år har han forskat om hälsa. I många år har han också varit intresserad av de stora livsfrågorna och haft Dag Hammarskjöld och Martin Buber som två av sina favoritförfattare.

– Tidigt i arbetet som läkare kände jag frustration över att människan ses som ett objekt som ska fixas till.

För åtta år sedan startades en forskningssatsning som i dag innefattar 50 000 svenskar. Studien visar att existentiella frågor spelar en avgörande roll för hur vi mår, ända ner på cellnivå.

Projektet och dess syn på hälsa beskriver Anders Rosengren i boken *Hela livet*. I centrum står Livsstilsverktyget, ett digitalt redskap där människor får hjälp att ta itu med sina specifika hälsoproblem. Den som till exempel brottas med småätande leds via frågor vidare till att se på sitt liv ur ett djupare existentiellt perspektiv. Enligt Anders Rosengren har verktyget i många fall fått människor att göra stora omprioriteringar i sina liv.

Två saker behöver utmanas, menar han. Dels tendensen att kroppen alltmer mäts i detalj genom smartphones, kartläggning av gener, tarmbakterier med mera. Dels synen på att hälsa är detsamma som ett liv i avsaknad av obehag.

En viktig faktor är vad Anders Rosengren kallar andlig mognad.

– Vi möter krav och går igenom kriser. Allt det påverkar vilka gener som slås på och stängs av och förändrar därmed kroppen. Men påfrestningarna leder också till andlig mognad, vi får en ökad kunskap om livets förutsättningar och våra egna resurser. Hälsa handlar mycket om förmåga att bearbeta det vi varit med om.

ANDERS ROSENGREN BESKRIVER patienter han mött, personer med utmärkta blodvärden, som ätit perfekt och sprungit fem dagar i veckan.

– Ändå har de inte riktigt haft förmågan att hantera tillvaron. De har plågats av risken att förlora något eller oro för att inte uppnå sina mål. Samtidigt har jag mött andra patienter som trots tydliga fysiska problem kunnat se på livet med stora ögon.

Vi måste komma bort från att hälsa och sjukdom är varandras motsatser, menar Anders Rosengren.

När projektet startade tog han stöd av Antje Jackelén och KG Hammar, nuvarande respektive tidigare ärkebiskop. Hammar var en av de första som provkörde verktyget; ett tema i Livsstilsverktyget är ett slags digital vandring utifrån Dag Hammarskjölds bok *Vägmärken*. Från Svenska kyrkan fick forskningsgruppen teologisk hjälp.

Anders Rosengren har blivit förvånad över hur väl tankarna om andlighetens betydelse tagits emot bland deltagare och kolleger.

– Jag tror att det handlar om att jag kommer från det molekylära hållet och att vi kan visa rent vetenskapligt att andliga frågor är centrala för hälsan. Det finns data, ingen kan säga emot. Till exempel kan man påvisa direkta effekter på kortisol och andra stresshormoner, som minskat blodtryck. De vetenskapliga resultaten tar bort fördomarna om att andligt intresse betyder att man är obildad eller bakåträlvande, säger Anders Rosengren.

Han jämför med hur stress- och motionsexperter talar om att vi måste förstå att vår kropp är formad för ett liv på savannen och för en tillvaro där vi rört på oss mycket mer än vad vi gör i dag. På samma sätt behöver vi återknyta till den andlighet som genom historien varit en naturlig del av vårt sätt att leva, säger han.

– Att vi mist förståelsen för hur viktigt det är med andlig mognad är en bidragande orsak till att vi mår dåligt.



”Det vanliga är att man skriver antingen enbart om tarmbakterier eller enbart om existentiella frågor”, säger Anders Rosengren.

Varken Livsstilsverktyget eller boken *Hela livet* förespråkar några specifika andliga vägar. Några söker sig till de traditionella trosinriktningarna, andra personer väljer sammanhang långt bort från kyrkor och konfessioner.

VAR OCH EN FÅR NAVIGERA hur den vill, säger Anders Rosengren, som menar att det avgörande är att en särskild faktor finns med, nämligen viljan att öppna sig för det större sammanhanget. Han beskriver den som en andlighetens minsta gemensamma nämnare.

– Många användare berättar hur de kunnat släppa taget om smärta och splittring genom att skifta fokus från sig själva till omvärlden och andra människor. När man känner samhörighet med det som är större är det lättare att bära sorg och motgång.

Psykologin har en term för erfarenheten: hypogeoism.

– Människan har ett djupt liggande behov av att betyda något för andra. Det talas mycket om självförverkligande, ofta tolkas det i termer av ökad egocentrering. Det intressanta är att det är när vi glömmar oss själva som vi förverkligar oss själva. Precis det som Bibeln och andra skrifter talar om. Många deltagare har varit hjälpta av Dag Hammarskjölds texter, säger Anders Rosengren. Inte minst den om hur Jesus vändas i ensamhet under natten i Getsemane.

– Det skänker tröst att känna hur någon varit före oss i mörkret.

De mer specifikt andliga referenserna har fått deltagarna att reagera på två sätt. De som

tidigare skjutit ifrån sig sådant som har med andlighet att göra får ofta en ny öppenhet för de stora livsfrågorna, menar han.

Den andra gruppen är de som under hela sitt liv levt med en tro men som inte förstått hur den kan kopplas till hälsan.

– Jag har talat med präster som deltagit och som sagt ”Nu har jag börjat inse att saktmod innebär att också äta måttfullt”. Att inspireras av Dag Hammarskjöld handlar mycket om att våga utmana gudsbilder som vi tror eller inte tror på, och som kan stå i vägen för vår möjlighet att nå hälsa, menar Anders Rosengren.

Varken Livsstilsverktyget eller forskningen om sambandet mellan andlighet och hälsa är unika i sin ambition att lyfta fram livsfrågorna. Begreppet existentiell hälsa är vedertaget och många aktörer betonar livsfrågornas betydelse för välbefinnandet.

– Vad som skiljer oss från annan forskning är att vi väver samman existentiell hälsa med djupt liggande molekylära samband. Det vanliga är att man skriver antingen enbart om tarmbakterier eller enbart om existentiella frågor. Vi har på ett systematiskt sätt visat hur viktig den existentiella dimensionen är, precis som man skulle gjort i en läkemedelsstudie.

ANDLIGHETEN SOM MEDICIN, alltså? Nja, inte riktigt. Att livsfrågorna är viktiga för hälsan får inte innebära att tron görs till en nytta, menar Anders Rosengren. Att öppna sig för frågorna är ett mål i sig, inte ett medel för att uppnå hälsa.

– Snarare visar deltagarna att när man öppnar sig för det större sammanhang vi lever i – Gud, naturen eller andra – får vi som bieffekt en bättre hälsa. ●

FOTNOT Artikeln har tidigare varit publicerad i Kyrkans Tidning.

Fakta: Livsstilsverktyget

livsstilsverktyget.se är ett digitalt redskap för att förebygga och förhindra livsstilssjukdomar. Sajten är utarbetad av forskare vid Göteborgs universitet och ger strategier för att hantera bland annat stress, ensamhet, mat och motion. Verktyget för samman livsfrågor med konkreta vardagstips.

En flerårig utvärdering visar att de som använt verktyget får lägre vikt och blodsocker, bättre blodtryck och insulinkänslighet samt ökad livskvalitet.

I boken *Hela livet* (Norstedts) beskriver forskningsledaren Anders Rosengren, professor i molekylärmedicin, tankarna bakom projektet och om hälsa ur ett existentiellt perspektiv.



Premiären för "Om du öppnar – Samtal & Musik" med Jan Gyllström, Lisa Nyberg och Anna Sundkvist Kräutner hölls i november i Närhetens kyrka i Kil.

H

uset är rött och ligger idylliskt för sig själv en bra bit in i skogen.

Hade Lisa Nyberg fått välja hade hon ändå inte bott där på heltid. Hon hade hellre bott kvar i villan i Kil, och sluppit den hjärntrötthet som följt med sjukdomen, den hjärntrötthet som gör att hon inte riktigt klarar att ständigt hantera sinnesintryck bland folk och bilar i villaområdet.

Men vi får ju inte alltid välja. Livet blir som det blir.

Om du öppnar är titeln på en CD med hennes låtar. Det är också namnet på den bok där Lisa och elva andra personer berättar om sina liv, och där en psykolog, en diakon, en terapeut och Lisa själv reflekterar om att bearbeta sorg, om samspelet mellan kropp och själ och om acceptans och förlåtelse.

Gemensamt för alla som i boken ger sina livsberättelser är att de har försonats med det de har varit med om.

– Jag vill fokusera på tröst och hopp.

LISA OCH TERAPEUTEN ANNA SUNDKVIST KRÄUTNER har satt samman ett program som utgår från boken och där de tillsammans med pianisten Jan Gyllström varvar musik och samtal.

Under 2022 ska programmet framföras i några värmländska församlingshem.

I samband med arrangemangen kan de som vill anmäla sig till samtalscirkel med utgångspunkt i boken och musiken.

Cirkeldeltagarna möts fem gånger och grupperna kommer att ledas av församlingarnas diakoner.

Före premiärföreläsningen i Närhetens kyrka i Kil den 15 november höll Lisa en digital samtalscirkel med sju personer.

Testomgången lärde henne att den presentationsrunda som vi ofta inleder med när en ny grupp människor träffas bör ersättas med att deltagarna enbart säger sina förnamn. På så sätt undviks förhoppningsvis jämförelser kring om en person är gift eller inte,

Om du vågar öppna dörren till frusen sorg, inkapslade besvikelser och bortträngda svåra minnen, vad händer då?

Lisa Nyberg är övertygad om vi måste öppna för att må bättre. Med utgångspunkt i egna erfarenheter vill hon inspirera till samtal om vad det är att vara människa.

Text: Annika Lindqvist

Stanna till. Tänk efter. Öppna upp.

om hon eller han är företagsledare eller förtidspensionär och hur många barn och barnbarn var och en har.

– Jag har själv haft lätt att döma utifrån det yttre. I samtalscirkelarna ska vårt inre mötas.

DE SOM BERÄTTAR OM SINA LIV i boken *Om du öppnar* har haft tunga upplevelser, sånt som att en förälder tidigt ryckts bort i suicid, egna självmordsförsök, sexuella övergrepp och alkoholism.

Lisa betonar att cirkelarna inte enbart är till för dem som drabbats av djupa trauman.

– Jag tror att det kan hjälpa oss alla att få stanna upp och reflektera. Sorg och lidande hör ju livet till, och många tankar och känslor är likartade oavsett vad vi har varit med om. Känner du att du är arg, frustrerad eller orolig så kan du må bättre av att dela egna och lyssna till andras erfarenheter.

Att sätta etikett på cirkelarna är lite vanskligt. Psykisk ohälsa är alldeles för dramatiskt och antyder sjukdomstillstånd. Psykisk hälsa kan också låta för snävt.

– Då tänker man på psyket, psykvården, psykiater... Det här handlar om att vara människa.

UNDER EN OTRYGG BARNDOM lärde Lisa sig att bita ihop, le, förtränga och vara duktig. När hennes och maken Lars första barn dog fullgånget i moderlivet stannade hon inte upp för att sörja ordentligt. För tjugo år sen diagnostiserades hon med den kroniska reumatiska sjukdomen SLE, systemisk lupus erythematosus, som bryter ner kroppens organ, men hennes första reaktion var att fundera på hur hon skulle kunna fortsätta arbeta på doktorsavhandlingen i företagsekonomi.

– Kroppen lade av, men mitt ego ville vara som förut. Jag ville kunna studsa upp som en sån där leksaksgubbe med tyngd i botten, så som jag alltid hade gjort.

– För mig krävdes det att jag skulle bli så sjuk att jag inte

längre orkade kämpa emot för att mitt inre skulle blottas.

Ordet acceptans har hon brottats en del med. Hon har studerat juridik och reagerat på att det ligger ett godkännande i ordet. Den som accepterar ett förslag godtar det.

– Jag har inte godkänt att bli svårt sjuk. Jag har inte godkänt en svår barndom, och inte att vårt första barn skulle dö.

FÖRSONING ÄR ETT BÄTTRE ORD för henne. Eller att helt enkelt kunna konstatera: "så här var det".

Och att öppna dörrarna till smärtsamma minnen, att våga möta svek man utsatts för och egna tillkortakommanden, det betyder inte att dörrarna till det gamla sedan ska stå vidöppna. Tvärtom vill hon att andra ska våga se på det bortträngda, konstatera, försonas och sedan stänga bitterhetens dörrar så att det inte blir korsdrag när nya dörrar öppnas i livet.

– Jag hoppas att jag ska kunna ge andra tröst och hopp om att det går att må bättre. För det gör det! Trots mina sjukdomar och begränsningar har jag aldrig känt mig så hel som jag gör i dag, säger Lisa.

Meningen med livet tycker hon är att nå ett inre lugn.

– Tänk om mina erfarenheter kan så ett frö hos någon annan till att må bättre, utan att det först behöver gå så långt som det gjorde för mig! ●

SE FÖRESTÄLLNINGEN

"Om du öppnar" genomförs i samarbete med studieförbundet Sensus med bidrag från Region Värmland och ska hållas i fem församlingar i Värmland fram till och med september 2022. Hittills är dessa inbokade:

21/4 18.00 Sunne församlingshem

25/4 18.00 Deje församlingshem

I Kil är en samtalsgrupp på gång, se svenskakyrkan.se/kil

Hur får du mod och kraft att leva i tider av ovisshet



Utfrågare & foto: Helena Söderqvist



NAMN: Cecilie Nerfont Thorgersen

ÅLDER: 51

BOR: Karlstad

YRKE: Musikalartist på Wermland Opera

TROR PÅ: Kraften och energin mellan människor

– Familjen, yoga, hunden, mitt jobb – kraften finns i ögonblicket. I orostider får vi försöka att bara ta dagen i dag. Ber också en bön om jag behöver det.

Cecilie berättar att hon har "lätt för att virvla upp" och styrs av snabba känslor.

– Jag har bestämt mig för att jobba med hur jag tänker. Vill behålla lugn och ro, vill vara frisk och stark för mina barn, min man, mina föräldrar. För att klara det måste jag vara ute mycket och jag måste göra min yoga 20 minuter om dagen.

Under pandemin har rytm och rutiner förändrats helt, livet på teatern har i stort sett pausats. Tre pjäser repeterades men inga föreställningar gavs.

– Jag älskar verkligen mitt jobb men att ha fått kvällstid med barnen har varit så fint, att få säga gonatt i lugn och ro, känna in dem efter skolan, få fler timmar tillsammans... det har blivit ett nytt familjeliv, men som också ställt många frågor; ska vi leva på ett annat sätt, har vi det bra?

I ovissheten föds en välgörande tid för eftertanke, tycker Cecilie.

– Jag känner så stor tacksamhet för det jag har.



NAMN: Johan Pennerborn

ÅLDER: 50

BOR: Hammarö

YRKE: Huvudtränare för Färjestad BK

TROR PÅ: Människor

– Jag hämtar kraft från dem jag har nära mig. På jobbet är vi ett stort ledarteam och privat har jag familjen. Det viktiga är att känna samhörighet och att det finns en lyhörddhet, att man kan ventilera saker.

Han tycker att lagstyrkan är användbar i alla sammanhang.

– Man hjälps åt att motivera varandra, om någon är neråt en dag så finns det lagkamrater som lyfter upp. Det kan vara små enkla grejer, en push i rätt riktning, någon som lyssnar, att man får komma till tals.

Att gnälla över skavsår i vardagen är inget Johan ägnar sig åt.

– Det har varit en speciell tid, men det har inte varit krig, det är inte brist på vatten, och strömmen fungerar. Även om det varit kämpigt så finns det människor i världen som har det mycket värre. Vi är privilegierade.

Och det skadar inte att bli påmind om, tycker han.

– Jag tror det finns lärdomar att dra av pandemin, särskilt för nästa generation – vad innebär en kris, hur påverkar det mig?

Det är också möjligt att människor värdesätter andra saker.

– Samhörigheten, vi har sett hur viktig den är, att hålla kontakten även fast man inte kan träffas.



NAMN: Lina Larhult

ÅLDER: 44

BOR: Karlstad

YRKE: Verksamhetsutvecklare Region Värmland och förtroendevald socialdemokrat i Karlstads kommun och Svenska kyrkan.

TROR PÅ: Att människor gör sitt bästa utifrån sina förutsättningar.

– Att tanka energi från kloka människor är viktigt för mig men också att skaffa fakta och förstå omvärlden.

Lina blir inte ”uppgad jättelätt”, hon tror sig tillhöra sorten som letar lösningar.

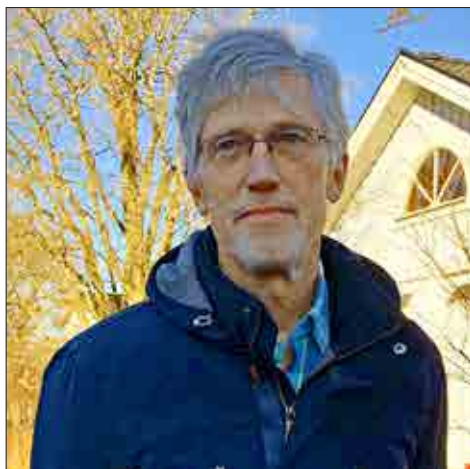
– Jag läser mycket men blir inte så påverkad av det hemska som händer i världen. Kanske för att jag hela tiden träffar människor som är fantastiska, som vill hjälpa och förbättra, de allra flesta har goda intentioner.

Ändå, första tanken när pandemin kom var att ta familjen och gömma sig i sommarstugan.

– Men så inser man att vardagen måste tas om hand. Jag har jobbat i ett yrke där många är sköra. Min största rädsla har nog varit att skada någon annan. Den här tiden har lärt oss att vi måste bygga upp stöd som funkar i kristider – för ensamma, äldre, människor med psykisk ohälsa – på samhällsnivå behöver vi stegpa upp. Men jag har också lärt mig att livet funkar utan att man är social och springer på allt.

Tiden med familjen har varit annorlunda och väldigt värdefull.

– Vi har fått lära känna varandra bättre, rå om varandra men också gått varandra på nerverna – och det är okej.



NAMN: Ingemar Hallén

ÅLDER: 65

BOR: Karlstad

YRKE: Smittskyddsläkare

TROR PÅ: Att en personlig gudstro kan ge både kraft och hopp

– Hoppet är viktigt, det bidrar till att jag orkar. Jag har grundtro på Gud som ger mig både kraft och hopp, det är särskilt påtagligt i svåra tider.

Han tror att varje individ kan välja att göra det goda. Att hjälpas åt är grunden för att klara både små och stora påfrestningar.

– Livet innehåller alltid ett visst mått av ovisshet men jag håller med om att det är större nu. Tycker att pandemin så tydligt visar att vi är beroende av varandra. Det gäller lokalt, nationellt och globalt. Ju mer vi agerar solidariskt, desto bättre kommer vi ur det här. På alla plan – psykologiskt, medicinskt och ekonomiskt.

Ingemar har som ansvarig smittskyddsläkare i Värmland levt närmare pandemin än de flesta andra.

– Det har varit pressat i två år och en tung arbetsbelastning med många svåra beslut. I den situationen blir arbetsgruppen väldigt viktig. Att ha tilltro till varandra och göra det man förmår, det är en styrka. Vi har hållit modet uppe och gett varandra ork.

Privat har Ingemar skaffat sig en vana under pandemin.

– Sent på kvällarna har jag tagit en promenad i mörkret och lyssnat på musik. Det har gett kraft och nattsömn.



NAMN: Bodil Swenson

ÅLDER: 72

BOR: Arnön, Väse

YRKE: Konsult, projektledare, chef, mamma

TROR PÅ: Människans inre godhet

– De existentiella frågorna blir väldigt påtagliga i en sån här tid. Någon hostar på dig och du dör. Hmm, vad är det som är viktigt i livet – en go kram från ett barnbarn.

Bodil väljer medvetet det nära livet. Familjen, grannar, vänner.

– Jag vore väl fullkomligt känsloladdad om jag sa att läget i världen inte påverkar mig, men jag försöker verkligen att fokusera på det och dem som ger mig energi.

Hon delar upp livet i ”det här kan jag kontrollera, det här kan jag inte kontrollera”. Nyheter och flöden på sociala medier hör vardagen till men får inte ta över och stjäla all tid och ork.

– Var inte med i drevet om eländes elände, följ inte alla trådar på Facebook – tänk bort det som drar ner. Man måste stänga vissa dörrar. Allt går rakt in när man är hudlös.

Att måla och möta naturen ger daglig kraft i det ensamma.

– Jag går ut, stannar upp och ser det under som finns runt oss – fåglar, himmel, träd.

Det blir också långa promenader med Gördis, en 8-årig golden retriever.

– Hon är guld värd för mig, så fruktansvärt go och rolig – en personlighet som ger mig energi.



Åtta berättelser om existentiella hälsofrågor

Text: Lisbeth Gustafsson

boken *Leva med ovisshet – samtal om existentiell hälsa* har författarna Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund bjudit in åtta personer att dela sina livsberättelser. Utgångspunkten är de byggstenar som Världshälsoorganisationen lyfter fram som grundläggande för inre, existentiell hälsa och i höstas höll författarna ett uppskattat fördrag om boken på Värmlands museum.

För er som inte hade möjlighet att vara med bjuder Lisbeth i samverkan med Kyrknytt på utdrag ur bokens berättelser på de kommande sidorna.

De åtta byggstenarna är:

- Förundran som väcker gensvar inom oss
- Meningen med och i livet
- Hopp som framtidstro
- Existentiell/andlig kontakt på ett djupare plan
- Inre frid och harmoni
- Helhet och integration av tankar, känslor och handlingar
- Existentiell/andlig styrka att komma igenom det svåra
- Tro som ger styrka i vardagen och som kan handla om religion, men också om ideologi eller andra värden i livet.

Förundran

HUR KÄNNS DET ATT BLI FÖRUNDRAD? Kan förundran påverka vår hälsa? Katarina Mårtensson Blom är psykoterapeut och musikterapeut och har under ett långt yrkesliv fått uppleva betydelsen av förundran i sitt eget och sina klienters liv. Mitt under pandemin blev hon mormor till trillingar och uppfylld av förundran över att bli inbjuden i deras liv, att känna tilliten och villkorslösheten i deras öppna ansikten.

Den förundran som väcktes i mötet med de tre nyfödda barnen påminner henne starkt om det som händer i det terapeutiska rummet. ”Situationen är en annan, men förundran är densamma”, säger hon. I terapirummet möter hon sina klienter inte bara i samtal med ord. En ännu större klangbotten finns i det ordlösa samspelet under gemensamt lyssnande efter upplevelser, känslor och erfarenheter. ”När vi båda kan märka det viktiga som sker, och bekräfta att vi delar det, sker förändring – och förundran över förändring”, konstaterar hon och fortsätter: ”Förmågan att känna förundran påverkar hälsan positivt. Men den kommer inte på beställning och låter sig inte kontrolleras. Däremot kan vi öva oss i närvaro och bli mottagliga för den. Förundran är en upplevelse som tillhör den rika mänskliga förmågan att bli berörd.” ●



Mening

FINNS DET EN MENING i att en tjugoföråring rids av ångest, skär sig och pumpas full med narkotikaklassade mediciner? Den frågan ställer sig Fredrik Lignell efter att hans dotter insjuknat i svår psykisk ohälsa. Själv har han mött mycket lidande, sjukdom och förtvivlan i sin roll som pastor genom åren. Men när tragedin drabbade hans egen familj kom frågan om det alls kan finnas en mening i något så obegripligt och smärtsamt?

I boken *Bottenkänning – Guds långsamma svar på livets djävulskap* berättar Fredrik Lignell om sin och familjens brottnings med skuld, förtvivlan och maktlöshet. Varför händer detta, och vem har sänt det? I hans fall har svaret på dessa frågor nästan uteblivit helt, säger han.

Det som till slut blev avgörande för Fredrik Lignells kamp med meningsfrågan var hur han skulle se på de villkor som präglade familjens liv. Som pastor hade han ju alltid försökt hjälpa människor att försonas med sina omständigheter. Nu fick han själv erfara det som han beskriver som ett av livets största under – nåd. Nåden att få vara närvarande i det liv vi har i stället för att ständigt jaga det liv vi tycker att vi borde ha fått. ”Och plötsligt är det som att man finner hur livet, trots att somliga drömmar dött och det inte fullt ut blev som man hoppats, bär en smak av meningsfullhet.” ●

Hopp

”DET GER MIG HOPP att vara en del av detta”, säger Charlotta Grunewald som nyligen återvänt från Jemen, där hon under en period arbetat som förlossningsläkare för Läkare utan gränser. Charlotta Grunewald är senior överläkare i gynekologi och obstetrik på Karolinska sjukhuset i Stockholm. Hon hade länge önskat att göra en insats för gravida och födande kvinnor där nöden och behoven är som störst. Nu har hon som pensionär arbetat i både Afghanistan och Jemen. Hon har förlöst barn under dramatiska förhållanden i krigsdrabbade områden där mödradödligheten är skyhögt. Ändå är det känslan av hopp som fyller henne efter återkomsten till Sverige.

Hon minns med glädje de stunder hon dagligen samlade personalen till undervisning och praktisk träning. Barnmorskor och förlossningsläkare fick tillsammans träna handgrepp vid sätesförlossningar, förlossningar där skuldran fastnar, stora blödningar och kramper med mera.

Den vanligaste dödsorsaken i samband med förlossning är stor blödning. Många som föder hemma och får stora blödningar hinner inte fram till sjukhusen i tid och nästan dagligen kom det in någon kvinna som måste dödförklaras efter ankomsten. Men personalens iver att lära sig ny kunskap ger Charlotta hopp om en bättre framtid för kvinnorna, trots krig och förtryck. ●

Personlig tro

ATT DÖ ÄR EN ENSAM UPPLEVELSE, säger cancerforskaren Peter Strang. Många personer som han har samtalat med i livets absoluta slutskede har vittnat om det. Vid en viss punkt blir det alldeles tydligt att ens närstående tillhör de friskas skara och att man måste gå den sista biten själv. Ändå behöver man gemenskap mer än någonsin, för att klara av att ta det stora steget att lämna livet. I den stunden kan tron på något större ge människor existentiellt skydd och styrka. Det kan vara tröstande med tron på en personlig gud som ser människan och hennes bekymmer.

Peter Strang började redan som ung cancerläkare att samtala med sina patienter om de yttersta frågorna. Han ville förstå vad som gjorde människor lugna inför döden. Det visade sig att många hade tänkt på sina närmaste under flera veckor och plötsligt fått erfara något fantastiskt. "Den som de litade mest av allt på, ibland en mormor, ibland ens föräldrar, var 'här' nu och skulle hjälpa dem att ta det stora steget", berättar Peter Strang.

En del av hans patienter har också haft så kallade dödsbäddssyner i vaket tillstånd. Det är viktigt att inte blanda ihop dem med förvirringstillstånd som också förekommer hos den döende, förklarar han och fortsätter: "Jag har många gånger frågat om det inte är skrämmande att se avlidna släktingar i rummet? Svaret har alltid blivit: 'Så klart inte! Det är ju min mormor och morfar. De är här för att hämta mig och jag litar på dem!'" ●

Inre frid

SLUTA HACKA PÅ DIG SJÄLV! Journalisten Agneta Lagercrantz har funderat mycket över självkritikens betydelse för den psykiska hälsan. Varje gång vi utbrister "Vad dum jag är" reagerar kroppen med stresspåslag. Forskning visar att samma försvarssystem drar igång som när vi befinner oss i fara eller inför yttre hot. Vi blir rädda och stresshormoner gör oss tunnelseende, självupptagna och uppjagade.

Motsatsen är självacceptans, alltså förmågan att visa medkänsla med oss själva. I dag vet man att det påverkar hälsan positivt. "Att tycka att man någorlunda duger är absolut bästa sättet att må bra", säger Agneta Lagercrantz. "När vi känner tillhörighet och närhet utsöndras lugn och ro-hormonet oxytocin som blockerar stress. Vi blir tillfreds, slappnar av och känner lugn".

Agneta Lagercrantz vet att det fungerar. Själv lägger hon handen mot hjärtat när självkritiken knackar på och visar värme och vänlighet istället för att gå till attack mot sig själv. Det är djupt mänskligt att ha fel och brister och finns inget skäl att fly eller isolera sig. Hon lyfter blicken och ser vad som händer både utanför och inuti sig själv. Skiftet kommer omedelbart, hon känner frid och vet att hon duger. ●

Helhet

BLIR LIVET NÅNSIN HELT? Sofia Camnerin har levt tjugo år med ett barn som har dubbla neuropsykiatriska diagnoser. I två livsnära böcker har hon berättat om gåvan man får som förälder: om intensitet och kärlek, rak kommunikation och varma kramar utan baktanke. Hon har också berättat om tyngden och allvaret som omger livet, farliga situationer och utsatthet. Sofia Camnerin, som själv är teolog och pastor, har valt att tala öppet om sin och familjens kamp för att överleva.

Efter en period av utmattning fick Sofia kontakt med sorgen och där fanns en läkande kraft. "Vi behöver även möta sorgen och mörkret för att bli helare människor", säger Sofia. "Livet är inte antingen trasigt eller helt. Livet är samtidigt trasigt och helt. Vi behöver söka djupare och inse att vi är skapade av jord och ande. Vi bär evigheten i våra sköra starka kroppar. Vi bär alltid med oss alla våra erfarenheter, möten med människor, sorger och lyckoögonblick." ●



Andlig styrka

ARDALAN SHEKARABI VAR 11 ÅR när han och hans mamma i all hast tvingades fly från Iran. I Sverige blev de nekade asyl och levde under en tid som gömda flyktingar. När de till slut fick uppehållstillstånd började resan in i det nya landet. Det var inte enkelt, minns Ardalan Shekarabi. Han måste lära sig språket från grunden liksom de kulturella koderna, hur man gör i Sverige. Han kände sig ofta osäker, rädd och sårbar på ett sätt han aldrig hade gjort förut.

Men allt gick bra för honom. Han utbildade sig till jurist och är i dag Sveriges socialförsäkringsminister. Var fick han den andliga styrkan ifrån?

En förklaring är stödet han fick från sin mamma och hennes tro, säger han. Modern är inte troende i religiös mening, men står för värderingar och en människosyn som han har tagit djupa intryck av. Hon har alltid försvarat människovärdet, tagit ansvar för andra och visat hur viktigt det är med gemenskap. Det var hon som tvingade Ardalan att gå med i fotbollslaget fast han varken kunde spela eller prata svenska. Han protesterade, men hon lät sig inte bevakas.

Hösten 2015 ställdes Ardalan Shekarabi inför sitt livs svåraste prövning. Han var civilminister när flyktingarna vällde in i Sverige, kommunerna blev överbelastade och situationen alltmer ohållbar. Hur skulle han, som själv varit en utsatt flykting, kunna neka andra att komma till Sverige? Han såg sig själv i deras ögon och började sova dåligt. Lösningen blev att be om hjälp. Samtalet med en sjukhuspräst blev hans räddning. Där fick han både tala öppet om sin egen existentiella brottning och redskap att fatta beslut om flyktingmottagandet.

”Jag visade min sårbarhet och bad om hjälp, säger han. Samtalet med en medmänniska gav mig mod och andlig styrka att fatta svåra beslut.” ●

Andlig kontakt

NÅGRA DRAMATISKA VECKOR våren 2020 kämpade Bo Forsberg för sitt liv i covid-19. Under ett långt yrkesliv i biståndsbranschen hade han rest över hela världen och mött människor som lever med krigets fasor. Nu fick han själv uppleva rädslan och ångesten inför döden.

Allt började med att han helt plötsligt snubblade ute på stan. Han föll framstupa och spräckte pannan så att han blödde ymnigt. Flera personer rusade fram för att hjälpa honom. En man, som i dagligt tal skulle kallas nyanländ, sprang för att hämta pappersservetter på en hamburgerbar. En kvinna, som visade sig vara läkare, ringde efter ambulans och väntade tillsammans med honom tills den kom. Ambulanspersonalen konstaterade snabbt att han hade över 40 graders feber och redan andades tungt. Det blev ilfärd till sjukhuset och intensivvård under ett par veckor framöver.

”Det kändes som att ligga i dödens väntrum”, säger Bo Forsberg. ”Någon ropade ut sin ångest på natten. Någon annan var ständigt förbannad och svor åt sköterskorna som försökte hjälpa till med matning, blöjbyten och provtagningar. En person fördes värdigt ut när hen insomnat för gott under natten.” När febern steg och närmade sig 41 grader kom också rädslan: ”Är det så här det ska sluta?”

Men det fanns änglar i dödens väntrum. Biträden, sjuksköterskor, läkare som hela tiden rörde sig in och ut ur rummet för provtagning, ständigt lika engagerade i varje patient oavsett vilket bemötande de fick. Väl hemkommen möttes han av fantastiska grannar som visade stor omsorg tills han klarade sig själv igen. Alla dessa möten har fått honom att hoppas på ett nytt samtal efter pandemin. Ett samtal om betydelsen av tillit och medmänsklighet. ●

TIPS!

VILL DU TALA VIDARE – KOM TILL SAMTALSFORUM

Åtta fristående samtalstillfällen om tillit, sårbarhet och andlig hälsa.

NÄR & VAR: Fyra lördagsförmiddagar i vår och fyra i höst, du kommer de gånger du kan och vill.

12 mars och 23 april 10.00–12.00 Norrstrandskyrkan

9 april och 7 maj 10.00–12.00 Tingvallakyrkan

LÄS MER OCH ANMÄL INTRESSE PÅ: karlstadsstift.se/kyrknytt eller ring Åse Lindberg på 054-17 24 11.

Det är i samtalet och mötet med andra som vi växer och utvecklas. I samtalet kan vi lära oss mer om vår omvärld och oss själva och fördjupa vår förståelse för varandra.

Text: Petra Falk, nationell verksamhetsutvecklare vid Studieförbundet Bilda | Bild: Kamilla Kraczkowski

”Tjuvlyssna” – och tala

Ibland kan det vara bra att få ”tjuvlyssna” till andras samtal på lite distans, på tv eller på annan skärm, för att få tid att smälta, fundera och reflektera. Men också för att få input till egna samtal, nya eller pågående, i en samlingsgrupp eller studiecirkel.

Studieförbundet Bildas programserier tillsammans med UR Samtiden, som går att se på UR Play, är tänkta att fungera precis så. Genom att se på programmen och lyssna till samtalen kan du få inspiration och längtan efter att samtala med någon i din närhet. Kanske kan programmen inspirera dig att starta en studiecirkel där du kan samtala vidare tillsammans med andra? Här får du också tips på samtalsämnen att lyfta in i sammanhang du redan befinner dig i. De olika ämnena bjuder på en stor bredd av samhällsviktiga frågor som tro, existens, demokrati, hållbarhet och kultur.

De olika programserierna samlar samtal kring följande ämnen:

LIVSSYN OCH LIVSMOD – sju program med samtal och föreläsningar på temat existentiell hälsa och mänsklig hållbarhet. I programmen lyfts bland annat frågor om ofrivillig ensamhet, om döden och sorgen, om tro och vårt behov av ritualer, om ungas psykiska ohälsa, om det svårfångade hoppet och om den livsviktiga kreativiteten. Här samtalar bland annat Anna Lindman med Peter Strang, Lina Schollin Ask och Zanyar Adami.

HÅLLA UT, HÅLLA OM, HÅLLA IHOP – åtta program med samtal och föreläsningar om samhället och demokratin, med utgångspunkt i de existentiella frågorna. I programmen lyfts bland annat frågor om övervakning, förändrat samtalsklimat, civillkurage, flyktingmottagande och människosyn, global solidaritet och vem som är svensk. Här samtalar bland annat Kattis Ahlström med Joel Halldorf och Göran Gredier.

HÅLLBARHET OCH EXISTENS – en samtalsserie med fem program som kastar ett nytt ljus på klimatkrisen.

Vad kan hända om vi ser klimatkrisen som en existentiell kris? Är människan för egocentrisk för att lösa klimatkrisen? Hopp eller uppgivenhet – vad behöver vi? Klimatkrisen – vad är det vi kämpar för? Med utgångspunkt i det existentiella låter moderatorparet Sara och Fredrik Bronner engagerade människor från olika håll i samhället mötas, resonera och tala till punkt. De samtalar bland annat med Petra Carlsson och Pekka Møllergård.

MUSIKEN, LIVET OCH DÖDEN – en programserie med sex samtal om de livsviktiga tonerna, melodierna, orden, låtarna, skivorna, spellistorna, konserterna, klubbarna, festivalerna, idolerna och replokalerna.

Vad har musiken för roll i vårt samhälle och för social förändring? Kan musik förändra? Vilken betydelse har den för vår bildningsprocess och för vårt samspel med andra människor? Kan musik ge samma typ av mening och livsinnehåll som religion, och i så fall varför och hur? Här samtalar bland annat Lina Fridblom med Loreen, Fredrik Strage och Thomas Bossius. ●



TIPS!

Se programmen på www.bilda.nu/ursamtiden

vidare



Göran Greider, redaktör och författare, diskuterar bland annat ilska i sociala medier och politikens ständiga sökande efter konflikter med Joel Halldorf, teolog och skribent, och Kattis Ahlström, journalist och programledare.

Intresserad av mer?

VILL DU PRATA VIDARE efter att ha "tjuvlyssnat" på Bildas URprogram kan du be några vänner att också lyssna och fortsätta samtalet med dem. Här är en enkel modell för att få igång ett bra samtal:

INLEDANDE RUNDA – CIRKA 20 MINUTER

Börja med en runda där var och en får berätta om sin upplevelse av samtalet/föreläsningen ni tittat på. Det kan vara helt fria tankar eller så kan en annan ingång vara frågor som:

- Vad hänger kvar i dig efter det du sett och hört? En tanke eller känsla.
- Vad gjorde starkast intryck på dig? Var och en får 3–5 minuter till sitt förfogande.

I rundan får var och en berätta utan att bli avbruten. Syftet är att sätta ord på och pröva sina tankar, utan att behöva förklara och försvara. Samtidigt tränar man sig att lyssna och ta in olika perspektiv.

GEMENSAMT SAMTAL – CIRKA 60 MINUTER

När rundan är klar öppnar ni för ett gemensamt samtal utifrån era olika perspektiv på det program ni tittat på. Samtalsledaren kan ha förberett frågor som:

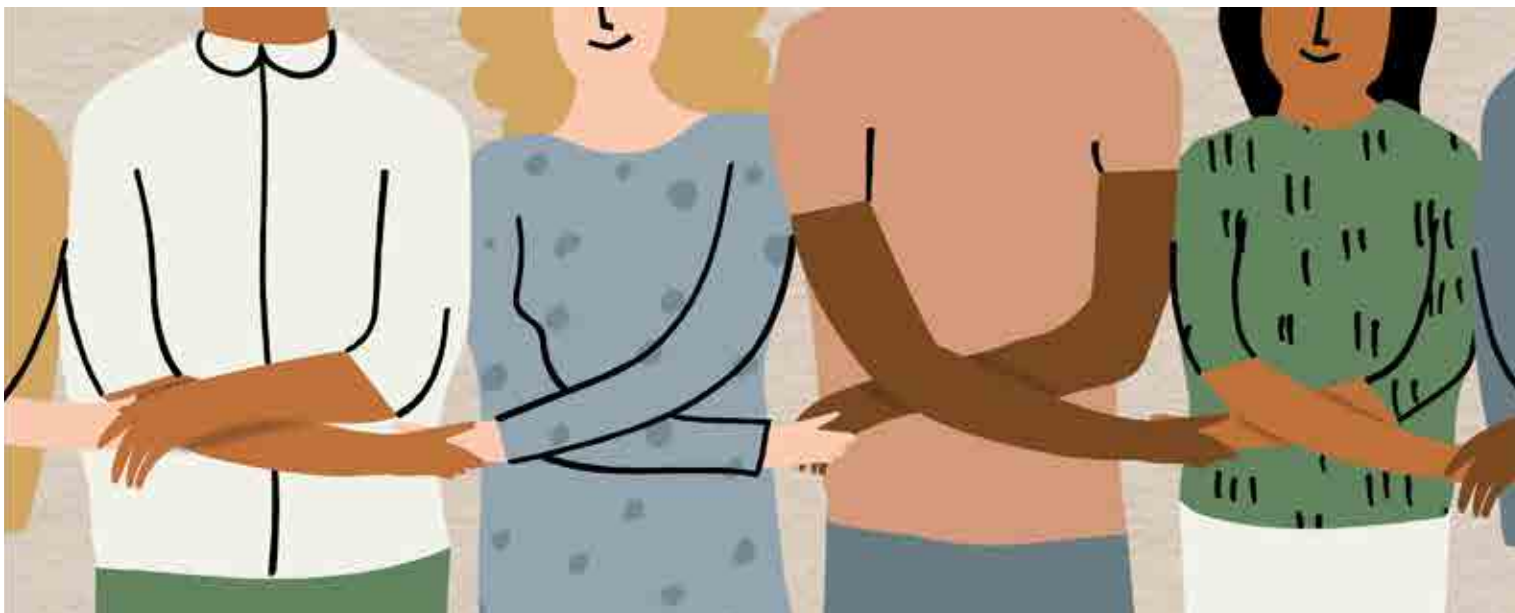
- Fastnade du för något speciellt i det du såg och hörde?
- Vilka känslor fick du medan du lyssnade på samtalet/föreläsningen?
- Hur knyter det du såg och hörde an till ditt eget liv, dina åsikter och erfarenheter?
- Mötte du några nya perspektiv? Hur tänker du kring det?
- Var det något du inte höll med om, eller tyckte var konstigt?
- Saknade du några perspektiv/ingångar kring det tema som lyftes i programmet?
- Var det någon av personerna som var särskilt intressant utifrån ditt perspektiv? I så fall: Varför?
- Vilken fråga hade du velat ställa till de medverkande?
- Gjorde du någon ny upptäckt eller insikt? Hur kan du använda dig av det?

AVSLUTANDE RUNDA – CIRKA 10 MINUTER

Avsluta samlingen med en runda där var och en har möjlighet att säga något kort om samtalet, till exempel:

- Nya tankar jag fått med mig...
- Jag skulle vilja samtala vidare om...
- Något jag skulle vilja veta mer om...

FOTNOT: Bilda har ett samarbete med UR (Utbildningsradion) där de utifrån sin profil och verksamhet skapar innehåll inom ramen för programformatet UR Samtiden. UR Samtiden har ett folkbildande uppdrag och sänder samtal, debatter och föreläsningar om samhälle, kultur och naturvetenskap. Programmen går att se på UR Play och visas i SVT:s Kunskapskanalen.



Tom grav och radikala ideal

Här kommer en bra fråga: Vad var det som gjorde att en religion som bestod av 20-talet vilsna och förvirrade anhängare på långfredagen år 33 efter Kristus, drygt 300 år senare hade uppskattningsvis 30 miljoner anhängare? Det fanns ju hundratalet kulturer och religioner att välja på i romarriket, av vilka de flesta hade det betydligt bättre förspänt än kristendomen. De handlade i alla fall inte om en kriminell loser, som blivit upphängd på ett kors som en simpel förbrytare.

Text: Sören Dalevi | Bild: Isabelle Normann Sällström

Så vad var det som gjorde att kristendomen över huvud taget blev en världsreligion? Vad var nyckeln till framgången? Svaret på den frågan råkar vara skälet till att vi firar påsk. Svaret är att graven var tom. "Kristus är uppstånden!" som vi säger i påskdagens gudstjänst.

Men det finns åtminstone ett svar till. Forskaren och agnostikern Bart D Ehrman har forskat kring detta, och hans svar på kristendomens framgångar är så självklara att vi lätt missar det.

För det var, säger Ehrman, kristendomens ideal som var anledningen till att religionen erövrade världen. Ehrman skissar i sin bok *The Triumph of Christianity* upp en bild av hur romarrikets etik, ideal och struktur såg ut. Det var ett imperium där mycket handlade om dominans. Om mannens självklara dominans över kvinnan. Om den fries självklara dominans över slaven. Om segrarens självklara dominans över den besegrade. Om den romerske medborgarens självklara dominans över andra nationaliteter. Dominans. Makt. Detta var självklara ideal i romarriket som alla accepterade, även de svaga och marginaliserade.

Och Ehrman visar hur den framvällande kristendomen, med sina judiska rötter, bryter med detta. "Nu är ingen längre jude eller grek, slav eller fri, man eller kvinna. Alla är ni ett i Kristus Jesus" som Paulus säger i Galaterbrevet. Dominansen är med

andra ord bruten. Det var totalt radikalt i sin tid. Det är totalt radikalt än i dag. Och Ehrman konstaterar: det var dessa ideal som låg bakom den största kulturella förvandling som vår del av världen någonsin har skådat. Inte att undra på att de första kristna till stor del bestod av just kvinnor och slavar. Och gissa vad – de var många.

KRISTENDOMEN KOM HELT ENKELT med ett nytt sätt att se på världen. Alla var lika mycket värda. Den rike var inte mer värd än den fattige. Greken inte mer värd än juden. Och mannen inte mer värd än kvinnan. Alla var vi lika inför Gud. Visst, historien är full av exempel på när vi kristna inte lyckats leva upp till våra ideal. Men idealen finns likväl där, och det på ett sätt som de inte fanns i romarnas egna religioner.

Ehrman, som själv inte är kristen, menar att kristendomens triumf innebar, "den största kulturella förvandling som världen någonsin har skådat". Saker som vi i vårt samhälle i dag anser som självklara, att staten ska hjälpa de svagaste i samhället, att vi har ansvar för varandra, att alla har rätt till vård, skola och sjukvård, är inte alls självklara, menar Ehrman.

Så – vi firar påsk för att Kristus är uppstånden. Men även för att högtidligt hålla de ideal som i mycket byggt Sverige. ●

Det händer i påsk

Kul Kyrksöndag för Små och Stora

10/4 och 22/5 kl 10.00

Västerstrandskyrkan

Barnkör medverkar i gudstjänsten som följs av Kyrksöndag kl 11–14. Under Kyrksöndag kan barn och vuxna leka, pyssla och sjunga. Om vädret tillåter lekar utomhus, enklare lunch/korvgrillning. Kyrksöndagen avslutas med en kort andakt.



Påsk- retreat

10–18 april

Västerstrandskyrkan

Vi åker inte bort men avsätter den tid vi kan för att i grupp på olika sätt uppleva passionstiden och påsk.

INFO: Ann-Charlotte Ugglar
054-14 14 95 eller e-post:
ann-charlotte.uggla@svenskakyrkan.se

Frälsarkrans- gudstjänst

24/4 och 29/5 kl 18.00

Västerstrandskyrkan

En gudstjänst med utgångspunkt i Frälsarkransen pärlor, livets pärlor. Psalmer, böner och texter anknyter till Frälsarkransen och söndagens tema.



Stickcafé

med härligt påsktema

5/4 kl 18.00–20.00, Västerstrandskyrkan

PÅSKVANDRING

6 april kl 18.00

Västerstrandskyrkan

Upplev påsken och träffa påskens alla spännande personer.

NYFIKEN PÅ...

Påskan

NÄR & VAR: 7 april kl 16.00, Domkyrkan

Domkyrkans kyrkogård

NÄR & VAR: 20 april kl 16.00, Domkyrkan

INFO & ANM: sandra.albertus@svenskakyrkan.se
eller 054-14 19 60



GUIDNING VID METAKAPellet

Tema kring Gustaf Fröding

NÄR & VAR: 14 april kl 16.00, Västra kyrkogården

INFO & ANM: sandra.albertus@svenskakyrkan.se
eller 054-14 19 60

ANDRUM

9/3 och 6/4 18.00 Mässa i Taizé-anda och samtal om livet, Vikenkyrkan.

PALMSÖNDAGEN 10/4

10.00 Gudstjänst med Små & Stora, Västerstrandskyrkan.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst, Vox Nova, Grava kyrka.

11.00 Gudstjänst Små & Stora, Hammarö kyrka.

11.00 Kronoparkskyrkan.

11.00 Gudstjänst med Små och Stora, Nyeds kyrka.

11.00 Högmässa, Norrstrandskyrkan.

11.00 Mässa, Östra Fågelviks kyrka.

18.00 Kvällsmässa, Norrstrandskyrkan.

18.00 Mässa, Skoghalls kyrka.

ANDAKTER I PASSIONSTID

Måndag 11/4

18.00 Domkyrkan.

18.00 Norrstrandskyrkan.

19.00 Väse kyrka.

19.00 Västerstrandskyrkan.

Tisdag 12/4

12.30 Sinnesrobö, Domkyrkan.

18.00 Domkyrkan.

18.00 Norrstrandskyrkan.

19.00 Väse kyrka.

19.00 Västerstrandskyrkan.

Onsdag 13/4

18.00 Domkyrkan.

18.00 Norrstrandskyrkan.

19.00 Väse kyrka.

19.00 Västerstrandskyrkan.



SKÄRTORS DAG 14/4

11.45 Klockspel och lunchmusik, Domkyrkan.

18.00 Skärtorsdagsmässa, Domkyrkan.

18.00 Kvällsmässa med Små & Stora, "Den sista måltiden", Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

18.00 Mässa, Hammarö kyrka.

18.00 Skärtorsdagsmässa, "Sista måltiden", altarets avklädnad, soppa serveras, Vikenkyrkan.

19.00 Skärtorsdagsmässa, Alsters kyrka.

19.00 Skärtorsdagsmässa, Grava kyrka.

19.00 Skärtorsdagsmässa, Kronokören medverkar, Kronoparkskyrkan.

19.00 Norrstrandskyrkan.

19.00 Skärtorsdagsmässa, Nyeds kyrka.

19.00 Skärtorsdagsmässa, Ungdomskören medverkar, Västerstrandskyrkan.

19.00 Mässa, Östra Fågelviks kyrka.

LÅNGFREDAG 15/4

10.00 Gudstjänst med Små & Stora, "Korset", Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

11.00 Långfredagsgudstjänst, Domkyrkan.

11.00 Långfredagsgudstjänst, Grafva kyrkokör, Grava kyrka.

11.00 Långfredagsgudstjänst, Hammarö kyrka.

11.00 Gudstjänst, Norrstrandskyrkan.

11.00 Långfredagsgudstjänst, Vikenkyrkan.

15.00 Långfredagsgudstjänst, Alsters kyrka.

15.00 "Vid korset" med Motettkören, Domkyrkan.

15.00 Kronoparkskyrkan.

15.00 "Vid korset", Skoghalls kyrka.

15.00 Musikgudstjänst, Väse kyrka.

18.00 Långfredagsgudstjänst, kyrkokören medverkar, Västerstrandskyrkan.

PÅSKDAGEN 17/4

10.00 Gudstjänst med Små & Stora, "Levande igen", Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

10.00 Påskdagsgudstjänst, Kyrkokören och Dagkören medverkar, Västerstrandskyrkan.

11.00 Påskdagsgudstjänst, Alsters kyrka.

11.00 Påskdagsgudstjänst, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst, Grafva kyrkokör, Grava kyrka.

11.00 Påskdagsgudstjänst, Hammarö kyrka.

11.00 Små och Stora gudstjänst, Kronoparkskyrkan.

11.00 Högmässa, Norrstrandskyrkan.

11.00 Påskdagsgudstjänst, Nyeds kyrka.

11.00 Gudstjänst, Väse kyrka.

15.00 Påskdagsgudstjänst, Älvsbacka kyrka.

15.00 Gudstjänst med Små & Stora, Östra Fågelviks kyrka.

ANNANDAG PÅSK 18/4

15.00 Messu ja kirkkokahvit – mässa på finska med kyrkkaffe, Skoghalls kyrka.

15.00 Emmausmässa, Västerstrandskyrkan.

16.00 Dansmässa "Din ljusa skugga" en gudstjänst där vi alla dansar tillsammans med enkla steg, Domkyrkan.

Söndagsgudstjänsten i Domkyrkan sänds digitalt på svenskakyrkan.se/karlstadspastorat samt veckan efter på Glimt TV i Värmland och Dalsland. Västerstrandskyrkans gudstjänster livesänds på facebook.com/vasterstrandsforsamling

Pröva en ”nutidsfasta”

DE FLESTA STORA RELIGIONER lär att fasta är en viktigt del av livet. Kristendomens största fasta börjar 46 dagar före påsk, men eftersom söndagarna inte räknas in är fastan bara 40 dagar. Några regler kring mat- eller dryckesvanor finns inte i dagens svensk-kyrkliga tradition utan var och en kan fasta som den vill.

Själva poängen är att avstå från något för att få mer tid för eftertanke, reflektera över hur livet ter sig och se hur vardagens prioriteringar fungerar.

Kryssa för det du klarat av under fastan som pågår till den 17 april.

*Levt
plastpåsefritt*



*Tagit ett
skärmfritt dygn i
veckan*



*Ätit vegetarisk
kost*



*Undvikit att köpa
kläder eller prylar*



*Lämnat saker
till second hand*



*Swishat för
att dela lika*



*Avstått från resor
jag inte behövt
göra*



*Bakat något
och bjudit på
det*



*Inte låtit mat
gå till spillo*



*Handlat
fairtrademärkta
matvaror*



*Låtit bli att
stressa*



*Varje kväll skrivit
ner något jag är
tacksam över*



**DELA LIKA
UNDER
SAMMA
HIMMEL**



SWISHA
HALVA
MATKASSEN

90
ISVENSK
INSÄMLINGS
KONTROLL



SWISHA TILL
900 1223
svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan