

hej|livet

ett magasin om livsfrågor från Svenska kyrkan

01 | 2022

Krönikan: Dags för nästa dos kreativitet

Daniel "Foppa" Forsberg på sidan 43

Bildreportage från simhallen!

Instruktören Ida
om friheten, downsizing
och vägen tillbaka.

Bröllopstraditioner genom historien

Läs mer på sidan 38!

ERIK ELIAS EKSTRÖM

Normbrytande kreatör

Blir du nedstämd
på våren?
Om vårtrötthet på sidan 32

A portrait of Thomas Wärfman, a middle-aged man with short grey hair and a slight smile, wearing a dark suit jacket over a blue clerical shirt with a white collar. The background is a warm, out-of-focus interior.

På återseende

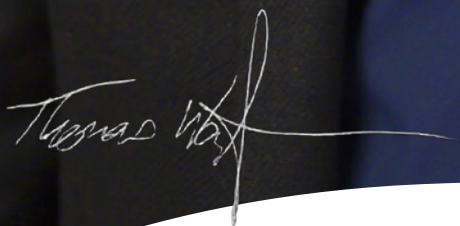
Det är märkligt att göra något för sista gången. Som nu. Det här är sista gången jag skriver en inledning i detta livsfrågemagasin. Den första gången var 2015 och sedan dess har jag skrivit fyra inledningar om året. Och det har hänt väldigt mycket som jag inte hade en aning om då. Både sådant som gör mig glad och det som gör mig nedstämd att tänka på.

Det är ju också lite märkligt när man gör något för första gången. Man vet ju att någon gång kommer att bli den sista. Det kan man vara helt säker på. Varje rutin eller vana kommer med nödvändighet att upphöra. Det kan dröja länge eller vara en kortare tid. Ofta vet man inte ens när det kommer att ske.

Det tillhör livets villkor att allt vi känner och vet kommer att upphöra. Det är ofta vemodigt, sorgligt och kan vara outhärdligt smärtsamt. Ibland spelar det förstås ingen större roll och i vissa lägen är det en befrielse att slippa något.

Jag tänker att det är gott att balansera både det som gör ont, det man blir glad av och det som är likgiltigt med tacksamhet. Tacksamhet över att man ens har fått ett liv och att det innehåller så mycket mellan första och sista gången. Alla alternativ är ju att man inte hade fått vara med och uppleva någonting alls.

Kanske är det första gången du läser en inledning av mig. Möjligen har du gjort det förut. Hursomhelst vill jag skriva ett stort tack för att jag fått möjlighet att skriva något som blir läst av dig. Och tack för att du läser det. Med ett visst vemod säger jag tack för mig som skribent i Hej Livet. Men kanske att vi ändå ses i något sammanhang...

A handwritten signature in black ink, reading "Thomas Wärfman". The signature is stylized with a long horizontal line extending to the right.

ANSVARIG UTGIVARE | Thomas Wärfman

INNEHÅLL

- 4 SJU SPANINGAR
- 6 VÅR BYGD Det vilda Norrköping
- 10 MÖTET Erik Elias Ekström
- 16 OM Vårfrudagen
- 18 PÅ BESÖK Matteus kyrka
- 23 SMÅTT & GOTT Höns hemma
- 24 ETT GOTT LIV Lev nu
- 30 KÄNSLOR Förlåtelse och försoning
- 32 FAKTA Vårtrötthet
- 34 PORTRÄTT Karin Boye
- 38 HISTORIA Bröllop
- 42 KULTURARVET Doppåse
- 43 KRÖNIKA Daniel Forsberg
- 44 HEJ DÄR Sakarias Mårdh



ANSVARIG UTGIVARE
Thomas Wärfman, kyrkoherde

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

UTGIVARE
Svenska kyrkan i Norrköping

TRYCK
Norrköpings tryckeri

DISTRIBUTION
Gratistidning/SDR

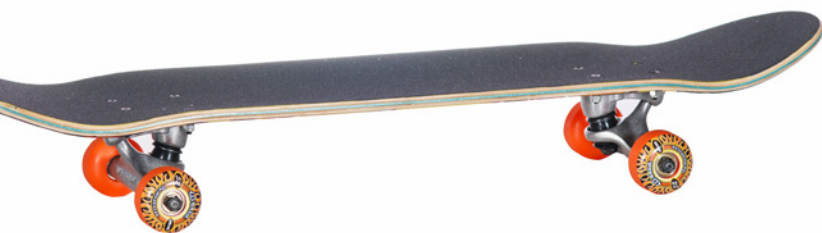
OMSLAGSBILD
Foto Crelle Photography

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

Svenska kyrkan 
NORRKÖPING

Norrköpings skatepark

Våren kommer med stormsteg och med den också alla härliga utomhusaktiviteter. Åker du, eller kanske är sugen på att testa, skateboard, BMX-cykel, inlines eller kickbike är Norrköpings skatepark platsen för dig. Du hittar den på Himmelstalundsområdet, mellan Riksvägen och Mässhallen. Åldersgränsen för att få åka i parken är 10 år. Glöm inte att skydda dig själv genom att använda hjälm, armbågsskydd och knäskydd.



Gravar på TikTok

Är du intresserad av historia? Har du någon gång besökt en kyrkogård och funderat på de människoöden som finns begravda där? Då kanske en av de senaste tiktoktrenderna kan vara något för dig. Under hashtaggen #gravetok delar gravrengörare med sig av när de tar hand om gamla gravstenar, samtidigt som de berättar om den som graven tillhör.

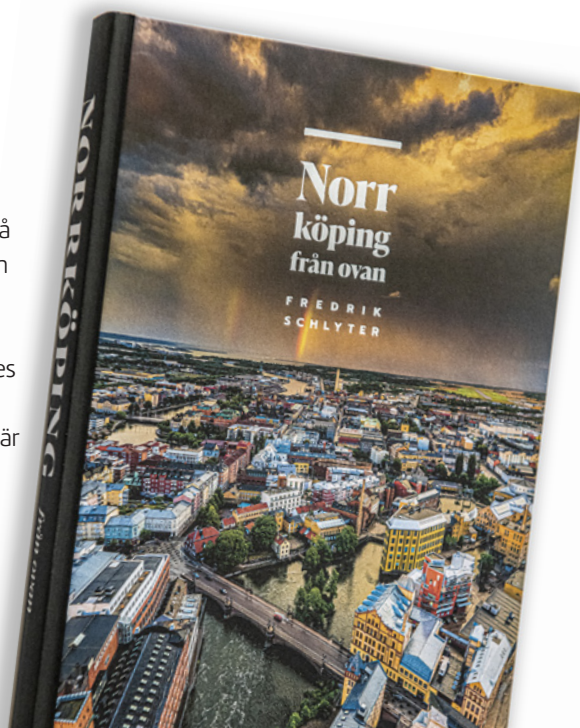
Viktigt att veta är dock att detta inte är något vem som helst kan, eller ska, göra. För att gravarna inte ska ta skada är det viktigt att rengöringen görs på rätt sätt och med tillåtelse från de som ansvarar för kyrkogården.

7 SPANINGAR

Norrköping som du aldrig har sett staden tidigare

I slutet av förra året gav Norrköpingsfotografen Fredrik Schlyter ut sin underbara fotobok "Norrköping från ovan". En snygg, inbunden bok på över 300 sidor med vackra vyer av vår stad. Eller "aha-upplevelser från ovan" som Fredrik själv beskriver dem. Bilderna är fotograferade med drönare och visar svindlande perspektiv av Norrköping som du aldrig har sett tidigare. Och med målande texter ger stadsarkitekt Karin Milles sin bild av Norrköping och dess historia. Hej livet-redaktionen gillar speciellt bilderna på våra kyrkor och kyrkogårdar förstås, men det här är en bok för alla.

Mer info finns på www.schlyter.com/product/norrkoping-fran-ovan



Miljövänlig vårstädning

Lagom till våren gör solen återigen intåg i våra hem. Samtidigt gör sig då också behovet av en rejäl vårstädning påmind. Många rengöringsmedel är dock både starka och taskiga mot miljön. Men hjälp finns att få! På bloggen ekotipset.se och instagramkontot [@ekotipset](https://www.instagram.com/ekotipset) delar Ellinor Sirén med sig av miljövänliga städ- och livsstilstips. Mirakelmedel, prydnadsgräs av popcorn och hjälpsamma bivattnare är bara några av de tips som återfinns sig i flödet.



Vårblommor på kyrkogårdarna

Under april månad levereras cirka 35 000 penséer som ska pryda kyrkogårdarna runt om i Norrköping. Penséerna får förgylla gravarna fram till början av juni månad, då de ersätts av sommarblommor. Penséerna är svenskodlade från Fivelstad Trädgård utanför Motala.



Noa Eshkols liv ställs ut på Norrköpings Konstmuseum

I vår ställer Norrköpings Konstmuseum ut verk av den israeliska konstnären, dansaren och koreografen Noa Eshkol som levde mellan 1924 och 2007. Utställningen heter Noa Eshkol: Rules, Theory & Passion och visas från 22 mars till 2 oktober. Detta är den första retrospektiva utställningen i större skala med Eshkols verk och den omfattar hennes liv, produktion, forskning, teoriutveckling, studier, textilkonst och rörelsenotation. Utställningen innehåller även verk av samtida konstnärer inspirerade av Eshkols verk och bedrifter. Du kan läsa mer om utställningen på Norrköpings Konstmuseums webbplats.

Hur hållbar är du?

Studier visar att det är lätt att överskatta vad man gör för att öka sin hållbarhet. De vardagliga klimathälteinsatserna uttraderas lätt av transporter och andra resor. På Världsnaturfondens hemsida wwf.se kan du testa dig själv i Klimatkalkylatorn. Att få ögonen på vad som krävs för att leva smartare ur ett ekologiskt hållbarhetsperspektiv, kan göra det lättare att göra nödvändiga förändringar.





Vår bygd | Djurliv i city

Det vilda Norrköping

Hunden sägs vara människans bästa vän. Den är ett av våra äldsta husdjur och finns med i alltifrån urtida grottmålningar till dagsfärska hollywoodfilmer. Men hur blev hunden människans bästa vän och varför älskar vi den så mycket?

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

”För mig är naturen själslig ro.”

Stefan berättar att det finns mer naturliv i staden än vad vi kanske tänker oss. Det kan dessutom vara lättare

att få syn på det vilda livet inne i staden än ute på landsbygden. Ibland blir djuren extra uppmärksammade, som de bävrar som har flyttat in i centrum och som har blivit lite av kändisar i tidningarna.

– Så länge djuren hittar mat och boställen, så struntar de i om de befinner sig på landet eller mitt i staden, berättar Stefan. I vilken utsträckning djuren finns beror rätt krasst på födotillgången.

Fördelar i staden

Det är inte trafiken eller stadens buller som skrämmer djuren. Undersökningar visar att det är människans röst som djuren är allra

mest reserverad mot. Men många djurslag har upptäckt att det finns fördelar med att bo inne i staden och då kan fördelarna väga över. Vissa djurslag är dessutom kopplade till människan.

– Råttorna är direkt kopplade till oss, berättar Stefan. Om jag går ut i skogen så hittar jag inga råttor, förklarar han. Ett annat exempel är gråsparvar. Dock fanns de mer hos oss när vi hade mycket hästar eftersom de äter havre som vi gav hästarna som foder. Därför är gråsparvarna inte lika många till antalet som förr.

Strömmens vilda sida

Något som är lite unikt med Norrköping är den vildare sidan av strömmen vid Åbackarna. I många andra städer är det mer tillrättat i stadsparkerna, men här har träden fått vara kvar på ena sidan. Om man tittar efter upptäcker man också att det

finns mer fåglar där än på andra sidan av vattnet.

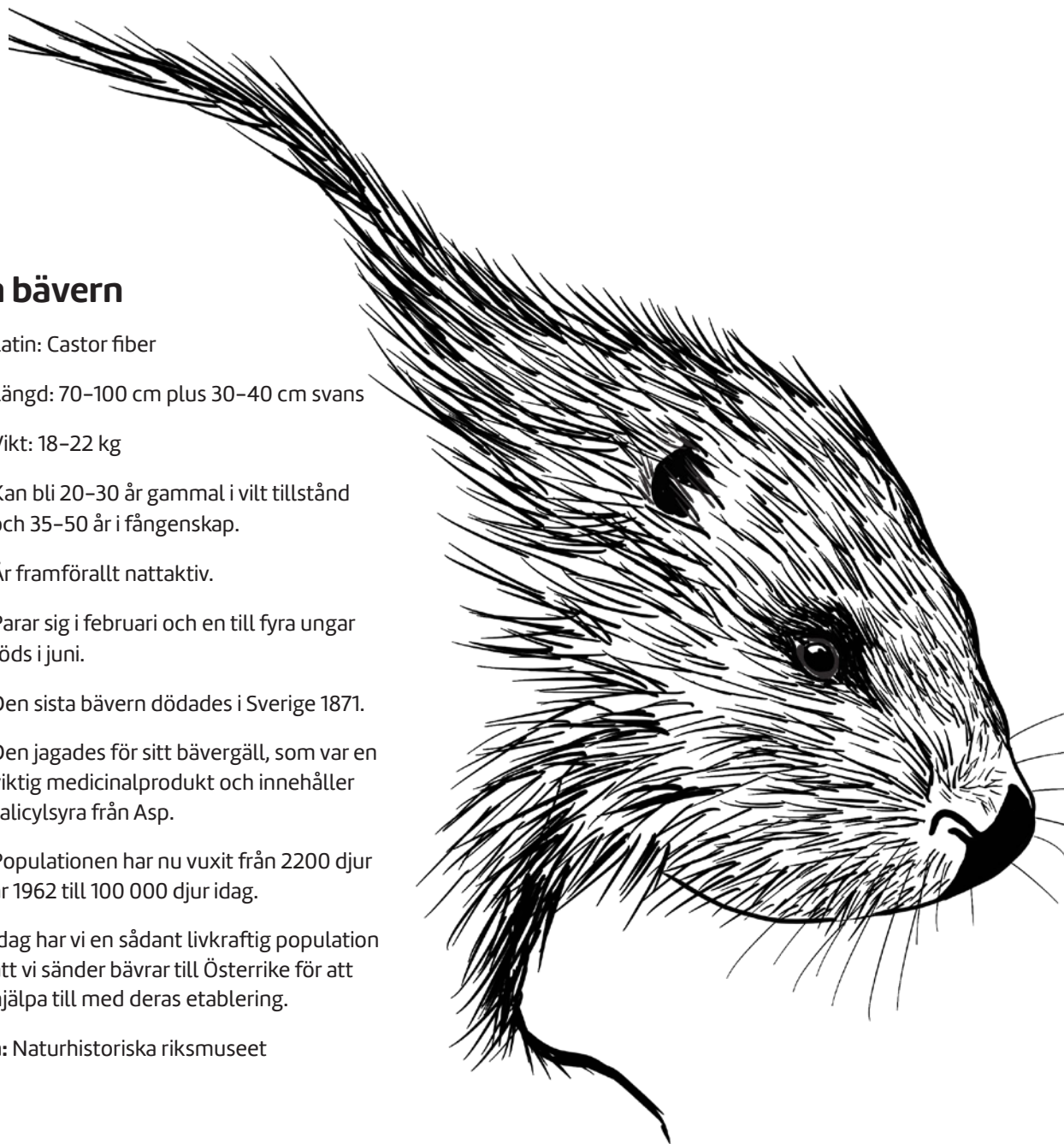
En skyddsvärd och lite mer ovanlig fågel som finns i Norrköping är Kungsfiskaren. Den lockas till Motala ström just för att förutsättningarna finns med den vildare sidan av strömmen. Kungsfiskaren äter fisk och behöver rinnande vatten som inte fryser på vintern och branter där den gräver hål in i sanden och har sitt bo i skrevor.

– Norrköping är perfekt för Kungsfiskaren på så sätt, säger Stefan. Det kan vara svårt att få syn på den, men ibland kan man se den flyga över vattnet. Här finns också Skarv, berättar Stefan. De har ökat i antal. Det är också roligt att upptäcka pilgrimsfalken, som sitter uppe Gullolle eller högt uppe på toppen av Värmeverket och spanar efter byten.

Om bävern

- Latin: *Castor fiber*
- Längd: 70–100 cm plus 30–40 cm svans
- Vikt: 18–22 kg
- Kan bli 20–30 år gammal i vilt tillstånd och 35–50 år i fångenskap.
- Är framförallt nattaktiv.
- Parar sig i februari och en till fyra ungar föds i juni.
- Den sista bävern dödades i Sverige 1871.
- Den jagades för sitt bävergäll, som var en viktig medicinalprodukt och innehåller salicylsyra från Asp.
- Populationen har nu vuxit från 2200 djur år 1962 till 100 000 djur idag.
- Idag har vi en sådant livskraftig population att vi sänder bävrar till Österrike för att hjälpa till med deras etablering.

Källa: Naturhistoriska riksmuseet



Djurlivet ökar

Djurlivet ser ut att öka i staden. Det har skett positiva saker för naturen, till exempel att vi satsar på mer mångfald i våra trädgårdar. På landsbygden, där en stor och homogen odling har ökat, har djurlivet snarare minskat.

– Man kan också prova att gå ut på natten då det inte är så många människor ute, säger Stefan. Är man ute en natt kan man stöta på fler djur än vad man gör på dagarna.

Att se bävrar inne i centrala Norrköping blir allt vanligare. År 2018 genomförde Tekniska

kontoret en utredning kring bävrar i kommunen och kom fram till att det då fanns cirka 12–16 individer.

– Bävern var helt utrotad från Sverige och försvann under slutet av 1800-talet, berättar Stefan. Den utrotades på grund av människans jakt.

Jagades för sitt bävergäll

Människan var ute efter bävergäll, som är ett sekret som bävern lagrar på buken för revirmarkering. Bävergället innehåller ett koncentrat av bland annat salicylsyra, som kommer från bäverns diet på Asp. Bävergället var

en viktig medicinalprodukt som man kunde få betala upp till en årlön för.

De bävrar som har kommit tillbaka till oss idag kommer från Norge och ner via Värmland och Jämtland. Idag har populationen vuxit och man räknar med att det finns 100 000 djur i Sverige.

Stefan tror att det bland annat är pandemin som ligger till grund för att människor har börjat vistas ute i naturen mer, men trenden startade redan innan pandemin.



Återfår kunskapen

– Man kan tänka att vi människor har blivit mer bortkopplade från naturen idag än förr. Till viss del stämmer det säkert. Men vi ser också en jättestor trend där människor söker sig ut i naturen och återfår kunskapen om den.

Om man vill lära sig mer kan en kikare och en lupp vara enkla tips för att komma igång.

– När man tittar i en lupp på ett träd med lav på barken kan man upptäcka ett helt universum. För mig är naturen själslig ro. Det är konstaterat att hjärtat slår lugnare när

vi vistas i den. Jag blir glad av att se djuren och följa dem under årstiderna. Nu längtar jag efter vårens första Sädesärla!•







mötet | Erik Elias Ekström

Skapa ett större utrymme

Vänlig, vältalig, intelligent, reflekterande samt uppspelt med en viss förskräckelse. Ord som kan användas för att beskriva personen jag möter i Erik Elias Ekström. Vad han själv tänker om detta återkommer vi till. Denna ofrivilliga idol som är tacksam över att kunna vidga utrymmet för hur man kan vara som man, men gärna vilar då och då från att vara en förkämpe.

Text Malin Singelsö Foto Crelle Photography

”En plats och en värld med större utrymme att vara sig själv.”

Man tror kanske att han ska vara luttrad vid det här laget, att kameror är vardagsmat, men Erik Elias väljer gärna att ta fotograferingen först ”så är jag av med den”. Nervöst men fokuserat rör han sig omkring i lokalen och när plåtningen väl börjar jobbar han skickligt utifrån fotografens instruktioner. Men en lättnadens suck dras när det är klart och samtalet tar vid.

– Vem jag är? Så svår fråga... Jag hoppas att det kan förändras genom livet. Jag tror att man skapar sig själv utifrån kontext och de man rör sig kring. Just nu har jag ännu svårare att svara på vem jag är, för det har hänt så mycket det senaste

året. Studentidentiteten som var så stark är inte kvar. Nu jobbar jag på socialkontoret och så har jag idolidentiteten och artisteriet. Jag behöver lägga på plats de delar som är jag. Men, jag kan känna att jag är väldigt nyfiken i alla delar, nyfiken och intresserad. Det hoppas jag får vara beständigt genom livet. Jag är nyfiken på att lära mer, på andra människor, mig själv och det som händer i mig och oss.

En trygg uppväxt

Erik Elias växte upp i Valdemarsvik. Han var ett väldigt omhuldat barn, med flera svåra allergier, som inte kunde gå i förskola eller fritis. Han hängde hemma med mamma, eller på hans mormors och morfars företag, där pappan jobbade.

– Jag växte upp väldigt fritt, fick uttrycka mig och hade en stark trygghet. Jag minns att när jag

började högstadiet så gick jag in med cykelhjälm för jag hade hört att ingen ville ha cykelhjälm på högstadiet. Då skulle jag ha det. Och så hade jag träskor och sade såhär, ”hej, jag heter Erik och jag är feminist”, det var liksom min presentation. Jag var ganska tydlig och stark. Jag hade ett sådant behov av frihet och av att inte behöva anpassa mig, så det nästan blev att jag anpassade mig utifrån att vara tvärtom.

Den lilla orten var varm på det sättet att allt var nära. När Erik Elias blev lite äldre var han en väldigt aktiv ungdom och var bland annat med i fotboll, hockey, bandy och spelade cello i Kulturskolan.

– Jag är så tacksam för att jag växte upp som jag gjorde och jag fick en stor trygghet med mig. Men en väldigt trygg och inkluderande grupp kan också lätt bli exkluderande. Det finns



en tydlig bild av hur man ska vara och vad man ska vara i sporter som hockey och fotboll, en heteronorm. Jag var med i en musikal i Linköping när jag var 13 år och upplevde något annat för första gången. En plats och en värld med större utrymme att vara sig själv.

Ett större utrymme

Erik Elias hade viljan att uttrycka sig bortom könsnormer. Han hade aldrig känt sig helt trygg i det "maskulina" sättet att uttrycka sig. Men det fanns inte riktigt plats för något annat på den lilla orten.

– Jag hittade ett större utrymme på andra platser. I vuxen ålder kan jag inse att jag upplevde homofobi, men i min barndom var jag så övertygad om att det var jag som hade rätt och satte mig över det. En övertro på mig själv som kanske var ett försvar, ler Erik Elias.

Erik Elias upplever ändå att han hade en bra tid i skolan och fick vara sig själv. Han var ganska duktig i de sporter han utövade, hade lätt i skolan och var ordförande i elevrådet.

– Jag tog mycket plats och tyckte att det var självklart att jag skulle få göra det i den åldern. Det räddade mig nog, den självklarheten.

Så kom flytten till Norrköping då Erik Elias sökte och kom in på De Geergymnasiet Musik. Plötsligt mötte han fler starka profiler som alla tyckte de hade rätten på sin sida.

– Det var väl lite av en chock att inse att man inte var Messias som skulle rädda världen, skrattar han.

Det var första gången tvivlet smög sig in i hans liv. Men han gillade ändå åren på De Geergymnasiet, även om det var jazz eller klassiskt som gällde där, och han var en sångare som gillade musikal.

– Det var min dröm på den tiden,

sedan jag var liten faktiskt, att bli musikalartist och uppträda på alla de stora scenerna, berättar Erik Elias.

De drömmarna ledde till Göteborg och en treårig yrkesutbildning för musikal. Efter det så ändrades inriktningen kring musik och skapandet blev allt viktigare. Han insåg att det var den relationen till musiken som han ville ha i sitt liv. Det kreativa blev en del av identiteten.

– Skrivandet är viktigt för mig. Så ser mitt skapande ut, det är textfokuserat. Jag kan inte sitta och "bygga upp en låt" utan jag mer upplever den, det kommer en massa text som sedan får en melodi.

Normbrytande

Förra året klev Erik Elias in framför Idoljuryn för andra gången, och med blå stickad mössa, gitarr och den egenkomponerade "Vill du ha mig så ta mig" väckte han genast stort



intresse hos juryn och inom kort även hos en stor publik.

Det var tydligt så snart han klev in i tävlingen att han hade en stil som inte påverkades av samhällsnormernas gränser, men i och med fredagsfinalerna så blev detta hans signum, både vad gällde klädval och tolkningar.

– Vi hade en stylist som presenterade en outfit inför varje fredag. Den första jag fick var den vita, typ bröllopsskruden. Det var häftigt för jag hade verkligen tänkt att den låten skulle vara som en bröllopslåt och hade sett mig själv i något vitt med spets. Jag tycker det är fint. Så blev jag presenterad för det här och... i efterhand tycker jag att det är coolt, jättehäftigt, men då kände jag bara gah!

Erik Elias berättar vidare att de hade möjlighet att säga nej till klädvalen, men han ville verkligen pröva, och hade tidigt bestämt sig

för att lita på de olika professionerna runt honom i produktionen. De kunde verkligen sina saker, och även om man kanske kände sig som en clown i provrum med lysrörsarmaturer, så såg det helt rätt ut på scenen sedan, framför LED-skärm och allt annat.

– Jag är glad att jag vågade välja den vita outfiten, för det öppnade upp för den fortsatta resan med mitt uttryck i Idol. Men där och då var jag orolig, jag är också en del av normerna vi lever i och jag grät innan jag skulle uppträda i den. Det kändes viktigt men samtidigt bortom mig själv. Men jag är glad att jag pushade mig själv där, för jag tycker att det har varit en resa i sig, att lära mig vara bekväm i sådant som jag själv tycker är fint och häftigt.

– Jag hade haft tvivel om Idol var rätt väg och om jag ville vara med i det formatet, men med hjälp av allting runt omkring fick det ett större syfte.

Det kändes som att det befogade min medverkan på ett sätt. Mina kläder och mina uppträdanden fick också vara en symbol för att vidga rummet att vara i som kille eller man. Jag tänker att vi är mer komplexa som människor än att vara bara en av två ytterligheter, vi har ett helt spektrum inom oss.

Känns det tufft att vara förkämpe?

– Egentligen så tror jag inte på polarisering, men jag tänker att man som förkämpe eller artist som vill visa på något, blir en polariserande kraft. Det har varit tungt att vara det, tungt och läskigt ibland. Men någonstans så motiverar jag det med att jag tycker det är viktigt. Jag har sett upp till människor som varit förkämpar, men har haft svårt att acceptera att det är jag som ska vara det nu. Men det har känts fint och meningsfullt också.

– Det har absolut bemötts med mest kärlek men inte bara det. Jag



har ibland fått argumentera för hållbarheten i att göra detta, ”det är bara i tre månader nu, sedan så kommer det glömmas bort och jag får vila”. Jag har tänkt i vissa stunder att jag inte alltid kommer vilja vara en förkämpe, men jag kan tänka mig att vara det nu, för nu har jag kraften. Jag tänker också att offentligheten inte är hållbar så som den är idag. Det är lite för tufft faktiskt.

Kan man skapa ett snällare samhälle?
– Det hoppas jag! Annars skulle man inte fortsätta överhuvudtaget, skrattar Erik Elias.

– Men jag tror också att historien har visat att när man behöver göra en samhällsförändring så krävs det flera aktörer. Någon kan behöva vara förkämpe, men jag tror inte att det bara kan vara individer utan även andra aktörer i samhället såsom politik, religion, organisationer, som måste stötta upp. Som till exempel

Idol, vars produktion jag ändå tycker har ändrat sitt sätt att presentera människor på. Jag tror vi behöver vara ett gäng aktörer som hjälps åt. Men det behövs också individer som kliver fram och tar ett större ansvar.

Backspegel och vindruta

Återhämtning hittar Erik Elias dels i de olika jobb han har, artisteriet å sin sida och arbetet på socialkontoret å andra sidan. Han pratar av sig med familj och vänner, men också med vännerna från Idol, som vet vad den resan innebär. Men helt återhämtad är han inte efter den intensiva perioden under Idol. Men framtiden då, vad innehåller den?

– Jag är så glad för den publik jag har nu, och tycker om utbytet jag har med den, både i musiken och till exempel på sociala medier. Så jag vill såklart släppa mer musik och håller på att bygga upp mitt nätverk kring produktionen av den nu. Det

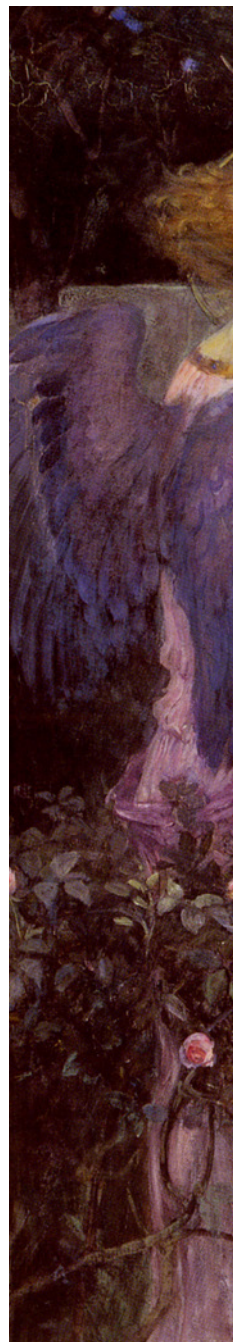
känns som det är lite större krav på kvaliteten nu, att det inte går att sitta och spela in i hemmastudio. Men jag måste erkänna att jag väldigt sällan är i min framtid. Jag är en mycket ältande person och är mycket i det som har varit. Jag tror att det kreativa musikskapandet också kommer därifrån, att jag har ett sådant behov av att gå igenom det som har hänt, både rent praktiskt men också känslomässigt. Min syster är helt tvärtom, hon är väldigt mycket i framtiden. Så vi brukar åka på en resa varje januari. Halva resan går vi igenom året som gått och halva resan året som kommer, så vi får ta del av bådas kvaliteter. Just nu hoppas jag på att få minska aktiviteten lite i livet och ta hand om min kropp och min hälsa.●

om | Vårfrudagen

Bland jungfrur och våfflor

Den 27 mars infaller Jungfru Marie Bebådelsedag. En dag som för oss i Sverige numera kanske är något hölj i dunkel. Vad är det egentligen vi firar och varför äter vi våfflor?

Text Matilda Eklöf Foto Wikimedia commons



Jungfru Marie Bebådelsedag, också kallad vårfrudagen, är en årlig kristen högtid. Den firas till minne av när jungfru Maria, genom ärkeängeln Gabriel, fick veta att hon skulle bli havande och föda Jesus. Ordet bebådelse betyder förebud eller förutsägelse.

Bebådelsedagen är en av de två ursprungliga så kallade Mariadagarna som fortfarande firas inom Svenska kyrkan. Förutom bebådelsedagen firas också Kyndelsmässodagen till minne av hur Maria bar fram Jesus i templet

i Jerusalem. Det finns närmare trettio Mariadagar inom kristen tradition och under medeltiden firades mellan fem och sex av dessa dagar som helgdagar i Sverige.

Inom den katolska kyrkan firas bebådelsedagen den 25 mars, nio månader innan juldagen. I Svenska kyrkan firas dagen på den söndag som infaller 21 till 28 mars.

Mariakulturen

Under medeltiden framstod jungfru Maria som en av de viktigaste bibliska figurerna och en moralisk förebild. Hennes dygder och oskuldsfullhet lyftes ofta fram inom kyrkan och

hon ansågs vara en av de främsta medlarna mellan människan och Gud. Därför var det också ofta till henne folket vände sig för att be om nåd och förlåtelse.

Sin upphöjda roll till trots får vi egentligen veta ganska lite om Maria som person. Förutom vid bebådelsen och i julevangeliet där hon har en central plats, är hon bara med ett fåtal gånger till i Bibeln. Berättelsen om Jungfru Marie Bebådelse är den händelse där vi får reda på mest information om henne.

Efter reformationen på 1500-talet kom Maria att ta allt mindre plats



inom den svenska kristendomen och den nyfödda protestantismen. Inom den katolska och ortodoxa teologin har Maria dock fortfarande en framträdande roll och tillbeds som ett helgon.

Vårfru blev våfflor

Förr kallades Jungfru Marie Bebådelsedag kort och gott för Vårfrudagen. I folkmun har det med tiden omformats till våffeldagen och en ny tradition var född. Våffeldagen infaller dock, till skillnad från den kyrkliga söndagen, alltid den 25 mars.

Våfflorna i sig är ingen ny mattradition utan den frasiga

maträtten har ätits i Sveriges sedan åtminstone 1600-talet. Från början gräddades de i saxliknande, rektangulära järn över öppen eld. Våfflorna förblev fyrkantiga fram till 1800-talet då runda våffeljärn infördes för att bättre passa de runda hålen i de nya gjutjärnsspisarna. Då uppstod också den hjärtform vi är vana vid idag.

Våfflor hör våren till. I och med ljuset återkomst så var tillgången på både ägg och mjölk förr i tiden som störst under våren. Hönorna satte igång att värpa i vårsolen och kornas mjölkproduktion ökade av att de fick

beta av det nya, gröna gräset. Våren var därför den perfekta tiden att grädda våfflor.●



Glimmande bågar De munblåsta ljusbågarna drevs ursprungligen av gas. Nu har de åter fått liv med hjälp av moderna led-lampor.

Nygamla Matteus kyrka

Nu är det dags för den nyrenoverade Matteus kyrka att slå upp portarna för allmänheten. Många fina kulturhistoriska värden har tagits fram och restaurerats. Kronan på verket är ljusbågarna från 1905, som åter lyser efter att ha varit mörklägda i många decennier.

Text Annelie Tollerå Foto Fredrik Schlyter

Irenoveringen av Matteus kyrka har stort fokus legat på att ta fram kvalitéterna i arkitekten Helgo Zettervalls originaldesign, som är från 1892. Dekormålningar har rengjorts och restaurerats och färgsättningen rimmar åter med originalkulörerna. Där det av olika anledningar inte har gått att återställa hela originalmålningarna har "tidsfönster" öppnats upp i form av visningsytor, där man kan blicka rakt in i kyrkans historia. Arkitekterna bakom nyrenoveringen och kyrkans nya samlingslokaler är Mats Fredriksson och Felix Freudenthal Lotz.

Kyrkan i Folkparken har en numera 130-årig historia på nacken. Den 13 april 1887 lades den första grundstenen och kyrkan stod färdig för invigning i maj år 1892 med den dåvarande biskop Carl Alfred Cornelius närvarande. Bygget gick loss på 375 000 kronor. Kyrkan är ovanlig med sitt kor som ligger mot väster, vilket är spegelvänt från vad traditionen bjuder. Man fick vända på kyrkan, eftersom man ville att kyrkans port skulle öppnas mot staden.

Banbrytande betong

När kyrkan byggdes i slutet av 1800-talet var den utförd i en av århundradets många nystilar -

nygotiken. Som en motreaktion på den då länge rådande ljusa klassicismen ville man återupptäcka medeltidens lite mörkare stil med många interiöra valvbågar och spetsbågiga fönster. Det finns nio stycken fönster som är nio meter höga med motiv ur Matteusevangeliet, vilka också har gett kyrkan dess namn.

Matteus kyrka hade också, för den tiden, många moderna och banbrytande detaljer. Tegelfasaderna är av maskinpressat tegel. Utvändiga dekor är i gjuten betong - ett byggmaterial som i slutet av 1800-talet var högaktuellt för experiment med olika blandningar för att hitta bra hållfasthet. Armerad betong var något helt nytt och man förstod



Till vänster Där dekorationsmålningarna inte har återställts helt har tidsfönster i form av visningsytor tagits fram.

Ovan Snickerierna längst med kyrkans sidor var övertäckta med plywood. De har åter kommit i ljuset.

att betongen skulle kunna få stor betydelse i framtiden. Att använda betong som byggmaterial i en klassiskt utformad kyrka var något som sällan hade gjorts tidigare.

Glimmande bågar

Också kyrkans ljusbågar, som följer valvens böjning i taket, var en nymodighet. När de var nyinstallerade år 1905 tändes de med hjälp av gas och senare fick de munblåsta glaslampor och elektrifiering. Nu har belysningen renoverats och lamporna har åter fått liv med hjälp av speciella led-lampor som ger ett varmt sken, precis som ursprungsbelysningen.

Ljusbågarna sägs också vara det som kyrkoherde Edvard

Evers refererar till i den kända psalmtexten "Glimmande bågar i alla Guds hus"... i Jul Jul, strålande jul. Psalmtextförfattaren Edvard Evers var den förste kyrkoherden i Matteus kyrka och stannade i norra församlingen i 27 år.

Förenklat och bortrenoverat

Matteus kyrka har länge varit känd som en av Sveriges bäst bevarade Helgo Zettervallkyrkor i arkitektkretsar, med mycket av originalinredningen kvar. Zettervall har ritat ett femtiotal kyrkor i Sverige. En del originalinredning har dock renoverats bort och förenklats genom åren. Den nygotiska stilen ansågs alltför vulgär under 1900-

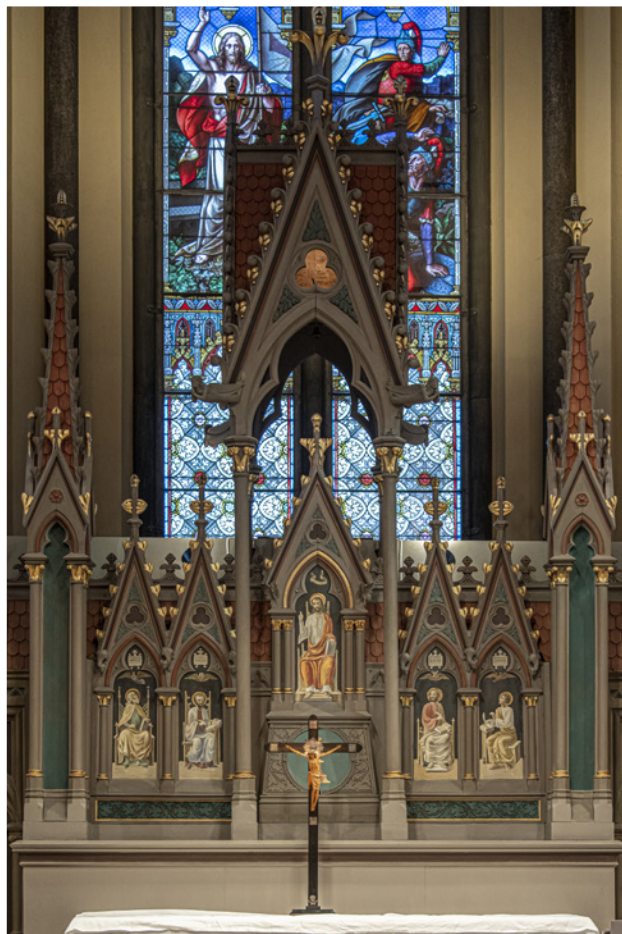
talet, då man hellre ville förenkla och måla över för att få ett mer enkelt och stilrent intryck.

Tidens tand hade också gjort kyrkans dekorationsmålningar mattare och mörkare i färgen. Nu har konservatorer och traditionsmålare arbetat i kyrkan för att återställa den. Kyrkbänkarna har fått ny ådringsmålning som imiterar ek. Högaltaret har återfått sitt krön som hade plockats bort och plywoodskivor som täckte över dekorationssnickerierna har avlägsnats.

Kopparplåtar på taket

År 1955-56 sattes nya kopparplåtar på alla takytor istället för





Till vänster I vapenhuset har väggarnas kvaderstensmålning återskapats och man har restaurerat och rengjort takmålningarna.

Ovan Krönet på högaltaret har renoverats och återmonterats efter att ha varit bortplockat sedan 1950-talet.

det ursprungliga skiffertaket. Anledningen var att stenen hade börjat frostsprängas på taket, där den var väldigt väderutsatt. Dock var tornspiran och sidoskeppens takfall ursprungligen redan täckta med kopparplåt, men nu fick hela kyrkan samma enhetliga tak, som skulle skydda bättre.

Ett nytt orgelverk är kyrkans nästkommande projekt, som beräknas vara färdigt år 2024. Orgelfasaden i ek är rikt ornamenterad med bland annat änglaskulpturer och tillhör också den originalinredningen.

Söker vardagsvärdar

Nu hoppas församlingen på att kyrkan kan hållas öppen under vardagarna, så att allmänheten kan komma in och beundra kyrkan och tända ljus. Församlingen söker nya ideella medarbetare som vill hjälpa till med öppethållandet. Kaplanen Viveka Tjälve berättar att det är en chans för personer som brinner för våra kyrkobyggnader att hjälpa till och kanske hitta ett nytt socialt sammanhang, som kyrkans ansikte utåt.●



Kackel i hönsgården

Våren är äntligen här och med den kommer också påsken. Påsken är en tid för gemenskap, glädje och såklart ägg. Men varför är vi egentligen så äggfixerade runt påsk och hur blir man självförsörjande på äggfronten?

Text: Matilda Eklöf Foto: Malin Singelsö

I Sverige äts det under påskveckan 2 000 ton ägg. Svenskarnas förkärlek för ägg vid påsk hänger till stor del ihop med våra kristna traditioner. Inom kristendomen är ägget en symbol för liv och Jesu återuppståndelse. Genom det hårda skalet, en symbol för graven, bryter Jesus nya liv fram.

Men påskens äggtradition har också en mer praktisk anledning. Förr i tiden gick det helt enkelt inte att få tag på ägg året om. Brist på foder och ljus gjorde att hönsen slutade värpa under vintern och de kom inte gång igen förrän ljuset återvände på vårkanten.

Idag är det nämligen allt fler som skaffar sig sina egna höns. Oavsett om du bor i villaträdgård eller på landet så kan en hönsgård och några glada, kluckande hönor vara ett fint tillskott i vardagen.

Läs mer på www.hejlivet.se.





Ett gott liv | Lev nu

Andetag för andetag

Pandemin har ökat intresset för att ta tag i saker man förut bara har drömt om. Siminstruktören Ida Royé Moströms kurser fylldes i rekordfart när de öppnades upp igen förra året. Vi får ett snack med Ida under en kväll i simhallen. Ida som själv redan har gått igenom en hel del i sitt liv, och har gjort de förändringar många kanske drömmer om.

Text och foto Malin Singelsö

”Simning är frihet för mig.”

Klockan är nio på kvällen och utanför de stora fönstren är det mörkt. Men i simhallen råder aktivitet. Ida går utmed kanten, eleverna simmar igång i bassängen. Lite lugnt bröstsim. Någon justerar simlasögonen, en annan drar i badmössan.

– Vi börjar med 4 x 25 pingvin! Ropet skallar genom hallen. Den tidigare mer lugna Ida har ändrat tränarstil från nybörjarna till de mer erfarna i fortsättnings- och träningsgruppen. Nu är det ord och inga visor. Det ska finslipas och förbättras. Där nybörjarna i mer maklig takt övade del för del i den komplicerade frisimningen, läggs nu pusslet efterhand ihop och styrka, snabbhet och kondition läggs till.

Hela kroppen får jobba

– Simning och ridning är idrotter där precis alla muskler i kroppen får jobba. Samtidigt är det skonsamt. Men det är mycket att tänka på i frisim och det är viktigt att man lär sig rätt, så man undviker skador och slitage.

Jag tänker att det är lite som att lära sig köra bil. Du kan inte ge dig ut i trafiken och växla, bromsa, gasa, styra och backa direkt, utan man måste få lära sig bit för bit för att sedan börja lägga ihop det. Men på de åtta gånger som min nybörjarkurs är, så kommer man en bra bit.

Uppehållet

Ida själv är livlig och animerad. En person med mycket energi och glädje. Men som hos alla människor, så finns det flera lager. Som liten började hon träna simning, mycket för att storasyster gjorde det. Det gick bra. Mycket bra. Kanske för bra, i en värld där vuxenvärlden inte alltid har fingertoppskänslan för att behålla de stora talangerna. Ida flyttades snabbt upp i åldersgrupperna, och tränade snart med tjejer som var mycket äldre, och distansen till kompisarna, som var en stor del av glädjen i att åka och träna, ökades på. Efter en axelskada och besvikelsen runt den, samt ångesten som hade smugit sig in kring simningen, slutade Ida. Hon satte inte sin fot i en simhall på tio år.

– Min syster och mina föräldrar har gett mig så mycket. De har stöttat

utan att ha några krav och har låtit mig göra det jag vill, både som aktiv och när jag valde att sluta. Alla gånger det skjutsats till simhallen, alla träningstimmar. Mitt liv bestod då bara av att träna, gå i skolan, äta och sova. Det gjorde kanske också att jag inte heller var ute och festade, drack alkohol eller rökte, jag var fullt upptagen med min grej. Men vilket stöd mina föräldrar har varit, jag hade inte klarat av något av det utan dem. Jag vill verkligen att de ska veta det. Tack pappa och mamma.

Vägen tillbaka

Så blev Ida själv mamma. Sonen som också innebar steget tillbaka till simhallen. Han började simma i träningsgrupp och när Ida väl var där igen, ville både dåvarande sambon och andra vänner som tävlade swimrun, få hjälp av Ida med sitt frisim. Ida hittade tillbaka till simningen. Vid den här tiden kämpade hon också med psykisk ohälsa och berättar hur simningen blev räddningen.

– Simning är frihet för mig. I vattnet känner man sig helt viktlös och kroppen jobbas igenom. Jag försökte träna på land under uppehållet,





”Jag tror att man kanske fick upp ögonen för hur skört livet är och ville inte längre vänta med att göra det man önskade.”

men jag är inte gjord för att springa, vattnet är mitt element.

Andetag för andetag, simtag för simtag, hittade Ida tillbaka till sig själv. Idag jobbar hon som siminstruktör för vuxna på Medley.

– Jag älskar mitt jobb. Simningen är en del, men också att möta så många människor. När en grupp börjar så är de lite osäkra precis som man är på första skoldagen, men sedan släpper spänningarna och de stöttar och peppar varandra. Det är så fint också att jag möter allt från 18-åringar till 85-åringar i mina grupper. Jag har på riktigt haft en 85-årig kvinnlig kursdeltagare som kom till kursen för att förbereda sig för Vansbrosimmet!

Kör, bara kör

Att ha drömmar om att simma och träna simning, kan ibland hindras av tankar kring den egna kroppen och olika ideal. Många känner ett visst obehag inför att mötas i baddräkt.

– Det är så mycket kroppshets idag. Men min hälsning till den som tvekar är att våga! Kör, bara

kör. Väl här kommer man se alla möjliga kroppstyper, och själv är jag gravid med mitt fjärde barn. Jag har PT-kunder också, och en gravid kvinna blev så lättad när hon kom till mig för sitt första pass och utbrast att det var så skönt att se någon som såg ut som henne. Hon hade sett en fitnessstjej med noll kroppsfett framför sig och känt lite komplex över det, och där stod jag som vilken tjej som helst. Det är viktigt att träna som gravid, det hjälper kroppen att förbereda sig inför förlossningen, magmuskulerna separerar inte lika mycket och går tillbaka fortare efter förlossningen. Och simning är så skonsamt, utan hopp och studs. Jag har simmat samma dag som mina förlossningar startat. Så alla blivande mammor därute, kom och simma!

Downsizing

Ida och hennes man har valt ett lite annorlunda liv. De bor fem personer på 34 kvadrat, med sjätte familjemedlemmen på väg, utan huslån och med mindre arbetstid.

– Vi bara kände att det blev för mycket med ekorrhjulet. Det kändes inte längre rätt med 7-16 jobb och att leva i drömmen om sommarveckor med semester. Vi ville göra det vi älskade och ha tid för varandra i familjen, leva nu. Idag jobbar min man vissa helger och jag jobbar med simningen i den mängd jag trivs med. Min man är snickare också, så vi använder oss mycket av återbruk, och hjälper också andra som vill dra ner på yta och konsumtion.

Ida har märkt att tankar kring hur man vill leva, och vad man vill göra med sitt liv, har väckts hos många under pandemin. Många har tagit steget och bestämt sig för att göra det där de drömt om.

– När vi öppnade upp igen var det rusning till mina kurser. Vi fick fullbokat direkt och långa reservlistor. Jag tror att man kanske fick upp ögonen för hur skört livet är och ville inte längre vänta med att göra det man önskade.●

Förlåtelse och försoning

Rädslan att bli sviken kan vara ett hinder när man vill knyta an till andra människor. Vad är ett svek? Och vem skadas egentligen mest, den som sviker eller den som blir sviken? Vi tog en pratstund med Frida Lundstedt Peterson, församlingspedagog och Pontus Mårtensson, präst.

Text och foto Malin Singelsö

Vad är ett svek? Synonymer är förräderi, falskhet, trolöshet. Definitionen är att svika någon, att missbruka ett förtroende. Och det är väl också där någonstans vi landar i diskussionen. Att det kretsar kring förtroende och förtroenden.

Svek efterlämnar spår

– Mina föräldrar skildes när jag var liten, berättar Frida. De såg det kanske inte så, men jag såg det som ett svek. Jag minns det så tydligt än idag. Att bli sviken lämnar spår.

Pontus nickar och fortsätter,

– Mina föräldrar skiljde sig också, men jag var vuxen då. Det var pappa som träffade en annan och lämnade mamma. Jag kände mig så sviken av honom, av hur han brutit sönder vår familj.

Frida berättar att barnen hon möter i sitt arbete som pedagog oftare pratar om svek från vuxna än från andra

barn. Det blir väldigt viktigt att möta dessa barn i detta, stå kvar, finnas där. Ge dem tid att återfå förtroende för någon vuxen.

Läka sig själv

– Jag blev sviken i en av mina första relationer och det var svårt. Jag byggde upp ett hårt skal och bestämde mig för att ensam är stark och släppte inte in någon på livet. Det följde mig in i mina andra relationer och det blev såklart jobbigt för både mina partners och mig. Jag har jobbat mycket med det, att bygga upp förtroendet till andra människor. Det är smärtsamt med relationer och det är en risk att öppna sig, säger Frida.

Men hur läker man sig själv? Det är lättare sagt än gjort. Både Frida och Pontus tycker att sinnesrobönen är bra att ha med sig i detta. Och att våga prata om det.

– Jag stöter ofta på effekterna av svek både i sorgesamtal, alltså de samtal man har med prästen inför en begravning, och i sorgegrupper. I sorgesamtalet kommer det ibland

fram outredda konflikter efter svek. Man kan uttrycka hat mot den som gått bort. Då har också möjligheten till samtal och försoning med den personen försvunnit. I sorgegrupper handlar det mer om att man i sorgeprocessen kan känna sig sviken av den som gått bort, när ens partner eller närstående lämnat en kvar. Det kan te sig irrationellt, men känns högst verkligt för den sörjande. Att få sätta ord på sina känslor hjälper, när man berättar för någon annan så bearbetas känslorna. Att få bli bekräftad i dessa känslor är också viktigt.

Frida håller med och säger,

– Det finns till och med forskning som visar att ett ämne frisätts i hjärnan när man sätter ord på känslorna. Man läker genom att berätta. Berätta för någon, en vän, en präst, en diakon eller ta annan professionell hjälp. Det kan vara svårt att lösa själv om ären går djupt. Man behöver hitta ett nytt spår och våga ta steget.

Pontus inflikar,

– Det gäller att det är en klok vän



Frida Lundstedt Peterson och Pontus Mårtensson

bara, som lyssnar och reflekterar istället för att elda på känslorna. Det är lätt hänt. Man måste komma till en punkt där man kan se sig själv och inse att du är den enda som kan ta ansvar för dina känslor. Ibland kan man träffas och nå försoning, men det är inte alltid möjligt. Då måste man själv släppa taget om sorg och besvikelse, för det skadar mest dig själv. Det handlar om en typ av självläkning, vid behov med hjälp av andra.

Att svika sig själv

Men kan man svika sig själv då? Ofta händer det när man är för rädd att inte passa in. Att passa in i gruppen är en stark drivkraft för människan, och man kan gå långt för att inte bli utanför. En grupp psykologi som fått förfärliga följder genom historien.

– Jag har gjort slut med en vän, för jag upplevde just att jag inte kunde må bra i den relationen. Efter mycket eftertanke och ifrågasättande av min egen roll i relationen och konfrontation med personen, insåg

jag att jag var tvungen att plocka ur mig själv ur sammanhanget. Men det kan vara väldigt svårt som ung, att stå emot grupstryck och vara sann mot sig själv, funderar Frida.

Vi för in samtalet på den som sviker. Ibland är det med avsikt, ibland helt oavsiktligt. Men ånger och ångest kan bli stor ändå. Snart är det påsk och vi får begrunda berättelsen om hur Judas sviker Jesus genom att avslöja var han är för de romerska soldaterna, som därmed kan gripa och fängsla Jesus. En kedja av händelser där flera lärjungar sviker Jesus och både kejsaren och folket är delaktiga i att han tillslut korsfästs på långfredagen. Men vad händer med Judas? Han brottas med sådana känslor av ånger och ångest för att ha svikit sin läromästare och vän, att han tillslut tar sitt liv.

Förlåtelse och försoning

– Det finns ofta starka känslor på båda sidor i ett svek. Orden försoning och förlåtelse måste nog bli de centrala. Om inte med den som utfört

handlingen, så i alla fall med sig själv och sina känslor. En av de mest intressanta böcker jag läst i ämnet är Desmond Tutu och hans dotters bok* om sanningskommissionen i Sydafrika. Där får man bland annat läsa om en kvinna vars man blivit brutalt mördad, men som ändå vill möta förövaren och förlåta. Det är en mycket stark berättelse. Riterna är också viktiga, för en del kan det hjälpa att gå i gudstjänst, den är uppbyggd just så man kan reflektera och se sig själv. Förlåtelse och försoning är också här centrala begrepp och Jesus säger att ”jag tar hand om det, lämna över det till mig”.•

**Förlåtelse : den fyrfaldiga vägen till helande för oss och vår värld*

Visst gör det ont när knoppar brister

När våren nalkas är det många som känner sig lyckligare och mer energifyllda. Ljuset kommer tillbaka och energin laddas upp. Men för en del blir det tvärtom. Hur kommer det sig att vissa blir nedstämda och tyngda av våren? Vi pratade med Cecilia Rastad som har koll på ämnet.

Text Matilda Eklöf Illustration Malin Singelsö

Våren är det lilla livets tid. Medan trädens grenar fylls av nyvakna blekgroena blad och blommornas stjälkar trotsigt bryter sig genom den frusna marken, vaknar världen upp från sin vinterdvala. Naturen kommer till liv och många med den.

Det är en tid som talar om pånyttfödelse och hopp. Men det är också många som känner sig ledsna, trötta och nedstämda när våren kommer. Var tionde person i Norden drabbas av vårtrötthet. Den som är vårtrött kan känna sig både trött och nedstämd, trots att vårljuset ger energi.

Cecilia Rastad är sjukgymnast och har arbetat länge inom psykiatrin. Hon har forskat på effekten för ljusterapibehandling vid vinterdepressioner. Numera är hon pensionerad men har både forskat och doktorerat inom ämnet. Hon förklarar att vårtrötthet hänger ihop vårljuset påverkar våra hormoner, signalsubstanser och dygnsrytmen i kroppen.

– Människan har en inbyggd klocka som ser till att vår medfödda dygnsrytm fungerar. Det är ett helt system som ständigt är igång för att anpassa den yttre tiden till den inre så att vi sover på natten och är vakna och aktiva på dagen. Den inre klockan styrs framför allt av förändringarna av ljus och mörker över dygnet och under årstiderna. Hjärnan registrerar ljus och mörker genom signaler från ögonen och det är därför som det är viktigt att ha ljus när man vill vara vaken och ha mörkt när man vill sova. Genom hormoner och signaler till hjärnan håller vi reda på tiden inuti kroppen. När det blir stora förändringar i vår miljö,

exempelvis på våren när ljuset kommer tillbaka väldigt snabbt, kan det här systemet hamna i obalans. Det tar helt enkelt ett tag för kroppen att anpassa sig.

Dygnsrytmen styr när vi ska sova och när vi ska vara vakna. När det är mörkt stiger halterna av hormonet melatonin i kroppen och man blir trött. När det blir ljus sjunker melatoninet i kroppen och istället ökar kortisolet som gör att man blir piggare. Det är ett finstämt system och det är inte konstigt att det ibland får lättare störningar, menar Cecilia.

– Ett liknande problem är om man flyger och drabbas av jetlag. De inre systemen inte riktigt hinner med och dygnsrytmen blir rubbad. Då kan det ta några dagar innan kroppen har justerat sig tillbaka till rätt inställning. Samma sak gäller när man ska tillbaka till jobbet eller skolan efter semestern.

Sök hjälp om du mår dåligt

Vår- och vintertrötthet är helt normalt och varar i regel inte speciellt länge, ett par veckor högst. Men om det blir för långdraget eller tungt ska man söka hjälp.

– Det är viktigt att se skillnad på vårtröttheten, som drabbar många och som går över på några veckor, och det som är mer allvarligt. Om man är så nedstämd att man inte orkar göra vanliga saker, om man känner sig deprimerad, då ska man söka vård, förklarar Cecilia.

För den som mår dåligt finns det hjälp att få. Enklast är att kontakta sin vårdcentral och berätta hur man mår.



Om man inte är direkt nedstämd utan mer känner sig trött, hängig och kanske har svår att sova, så finns det saker man kan göra själv för att må bättre och bli piggare.

– Dagsljuset hjälper till att snabba på processen på våren. Se till att komma ut, gärna på förmiddagen, och se till att få sol i ansiktet. Det gynnar bildningen av vitaminer, bland annat D-vitamin, som gör att du mår bättre.

Tas upp genom huden

D-vitamin kan tillgodogöras av kroppen via maten vi äter och via solens strålar på huden. Men det är svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin via maten, och eftersom vi i Sverige har begränsat med solljus under vinterhalvåret ökar risken att drabbas av D-vitaminbrist.

– Det är viktigt att just huden kommer i kontakt med solen för att vi ska få de vitaminer vi behöver. När det är kallt täcker man större delen av kroppen med det räcker gott med att ansiktet är framme för att man ska få det solljus man behöver.

Kvinnor som bär heltäckande kläder, exempelvis niqab eller burka, kan därför ha svårt att få tillräckligt med solljus. Även på sommaren när det är som ljusast. Cecilia rekommenderar därför att alla som bär sådana plagg att kollar upp sina D-vitaminvärden på sin lokala

vårdcentral. Även gravid löper större risk att drabbas av D-vitaminbrist och bör hålla koll på sina värden.

Den naturliga dygnsrytmen

För att hålla sig pigg är det, förutom att få tillräckligt med solljus, också bra att röra på sig, äta bra och varierat mat, och att försöka hålla den dygnsrytm som är mest naturlig för dig.

– Den naturliga dygnsrytmen är genetisk och något man föds med. Den går inte att ändra men däremot kan den ändras av sig själv under livet. Lite grovt kan man säga att cirka 25 procent av svenskarna är kvällsmänniskor, 25 procent är morgonmänniskor och hälften är någonstans mittemellan.

Cecilia menar att dygnsrytmen också är en social fråga.

– Att vara nattmänniska är ingen sjukdom, det är en naturlig variation. Det kan däremot ställa till problem rent socialt. Det finns en mindre grupp människor i samhället som har det väldigt tufft. Nattmänniskor som måste anpassa sig efter en dygnsrytm som är helt onaturlig för dem.

Men för de allra flesta i samhället så är det inga problem att anpassa sin dygnsrytm.

– Man är lite trött på morgonen men bara man får en chans att komma igång så går det bra. Samma sak gäller vid vårtrötthet. Bara kroppen får en chans att anpassa sig till ljuset så löser det sig. •

Orden och mörkret

Karin Boyes liv var kort men intensivt. Driven av kärlek, tvivel och stort mörker kom hon att bli en av Sveriges mest uppskattade författare och lyriker. I år är det dessutom 100 år sedan Karin Boye debuterade med sin diktsamling *Moln*, och hon är mer aktuell än någonsin. Men vem var hon?

Text Matilda Eklöf Illustration Malin Singelsö

”Stadsfiskalen i Alingsås har begärt efterlysning av 40-åriga Karin Boye från Stockholm, som tillfälligt vistas i Alingsås och som idag har försvunnit från sin bostad i Alingsås. Den försvunna beskrives vara under medellängd, kraftigt byggd, ovanligt mörk med svart hår och påfallande svarta ögonbryn, blå ögon, kort näsa, rätt stor mun med friska vita tänder. Hon går med långa bestämda steg.”

1941. Den 23 april är en ovanligt kall dag, temperaturen kommer mot natten att leta sig ner mot minus tio grader, och hemma i bostaden i Alingsås är Karin Boye i full gång med att packa. Alla hennes viktigaste ägodelar ska ner i väskan, ingenting får glömmas bort. När hon är färdig beger hon sig ut, klädd i grå kappa och med en matchande hatt. Kvar i lägenheten lämnar hon den packade väskan och en lapp till hushållerskan Märta.

”Kära Märta. Det som ligger här är sådant som kan skickas hem eller skänkas bort. Resten, om det är något kvar, kan kastas.”

Efter tre dagars intensivt sökande hittas Karin Boye ihopkrupen vid en sten i skogen, med höger hand vilande

vid ena kinden, precis som om hon skulle sova. Bredvid henne hittas en vattenflaska och en tom pillerburk med sömnmedel. Troligtvis har hon frusit ihjäl ute i den kalla natten, slutligen fångad av det mörker och den hjärtesorg som så länge jagat en av Sveriges största poeter.

Drogs till orden

Karin Boye föddes den 26 oktober år 1900 i Göteborg som äldsta barn till Fritz och Signe Boye. Båda föräldrarna kom från välbärgade familjer där konst, litteratur och språk genomsyrade hemmet. Karin lärde sig själv att läsa vid fem års ålder genom att stå lutad över sin far när han läste tidningen, peka på ord och fråga vad de betydde.

Men redan innan hon kunde läsa fascinerades Karin av ordens värld. Hon drogs till visor och bilderböcker. I sina självbiografiska anteckningar berättar hon om ett av sina mest framträdande minnen:

”Jag sitter i en barnstol och sjunger vackra ord, bland annat ”rosendelid”. Plötsligt slår det mig som en uppenbarelse, att jag inte vet, vad ordet betyder.”

Karin började skriva dikter redan i tidig ålder, små



noteringar om aktuella händelser och människor. Från början fanns ingen tanke på att bli författare. Skrivandet var helt enkelt något hon var tvungen att göra, en drivkraft och ett behov.

Kulturen i blodet

När Karin var nio flyttade familjen, som nu utökats med två småbröder, till Stockholm. Föräldrarnas kulturella intressen överfördes i tidig ålder till de boyeska barnen. De gick ofta på konserter, till operan och på Stockholms teatrar. I Göteborg var fadern den lokala bokhandels största privata kund och han läste högt ur romaner och lyriksamlingar för familjen varje kväll. Till och med hunden sas sitta på en stol och lyssna.

Modern Signe var driftig. Efter att familjen år 1915 slagit sig ner i Huddinge, byggde hon upp traktens första biblioteksverksamhet. Med tiden blev hon en av de första kvinnorna att ta plats i Huddinge kommunfullmäktige efter att Sverige fått kvinnlig rösträtt. Hon var både musikaliskt och språkligt begåvad och talade både engelska, tyska, franska och esperanto. Det sistnämnds lärde hon sig vid 60

års ålder.

I Huddinge bosatte sig familjen i en röd trävilla med vita knutar som fick namnet Villa Björkebo. Huset låg i en skogsbacke med björkar, raka furor och vackra ekar. I det övre vindsplanet fick den då 15-åriga Karin sin egen dikt-kammare med utsikt över ångar och skog. Hon målade, skrev dikter och noveller och sågs ofta vandra runt på stigarna bland berg och sjöar.

Religionen tar plats

Från att i tidig ålder varit stöddig och orädd blev Karin under skoltiden istället tillbakadragen och mycket hänsynsfull. Enligt hennes yngre bror Ulf ibland nästan så till en grad att det blev obehagligt. Hon umgicks helst med sina böcker och hennes skrivande präglades av religiösa och naturalistiska motiv.

Religionen var ingenting som Karin vuxit upp med. När hennes mor frågade vad de gjort i skolan återberättade hon glatt allting, förutom religionskunskapen. Intresset för religion blev hennes egen lilla hemlighet. Vid sju års ålder läste hon i smyg Topelius Evangelium för barnen. Själ



beskriver hon det som att lockelsen fanns i det hemlighetsfulla, i smygandet. Det gjorde henne ”underlig till sinnes och het om öronen.”

I och med Karin Boyes religiösa uppvaknande föddes också en av de konflikter som skulle förfölja henne livet ut: den metafysiska konflikten. Vem var hon egentligen? Konflikten fördjupades ytterligare av att Karins tidigt förstod att hon var bisexuell. När hon var sjutton år skrev hon:

*Jag saknar dig, min Gud. Vad är det jag saknar?
Jag finner dig igen. Vad är det då jag finner?
Jag vet ej – vet blott ett: i törst min ande brinner,
Tills öknens torra sand på nytt i blommor vaknar.*

En författare tar form

1920 tog Karin studentexamen och hann läsa sig till en förskollärarexamen innan hon drog vidare till Uppsala för att studera språk och litteratur. Två år senare debuterade hon med diktsamlingen Moln. Först då förstod hon äntligen att skrivandet skulle bli hennes väg framåt i livet.

Tiden i den myllrande studentstaden Uppsala var hektiskt och formande. Hon engagerar sig i klubbar, föreningar och studenttidningar. Samtidigt var det en svår tid. Universitetsmiljön var mansdominerad och bitvis rent av kvinnofientlig. Det blev ett uppvaknande för Karin som kom från ett jämställt och liberalt barndomshem. Hon började engagera sig allt mer i kvinnosaksfrågan och satt under en period som ordförande i den kvinnliga

studentföreningen.

Men de många åtagandena tog ut sin rätt och efter några år lämnar Karin Uppsala och flyttar hem till Huddinge. Våren 1927 dog fadern i cancer och Villa Björkebo såldes.

Giftemål och psykoanalys

Ett par år senare var Karin tillbaka i skolvärlden. Vid Stockholms högskola mötte hon akademikern och författaren Leif Björk. De förlovar sig och gifter sig 1929. Vid denna tid har Karin redan hunnit ge ut tre diktsamlingar och ryktet om henne har börjat sprida sig i landet. 1931 blev hon invald i Samfundet De nio, en anrik litterär akademi.

Både Leif och Karin var engagerade i den socialistiska organisationen Clarté, en då opolitisk freds rörelse. Karins engagemang för freds rörelsen är också ett återkommande tema i hennes skrivande. Det märks inte minst i romanen Kallocaïn från 1940. Kallocaïn är en dystopisk historia om ett framtida samhälle där medborgarna ständigt övervakas och tillhör staten. Boye hämtade inspiration till romanen från nazismens Tyskland och kommunismens Sovjetunionen.

1932 reste Karin till Berlin för att gå i psykoanalys. Under denna tid genomgick hon också något av en personlig förvandling. Efter hemkomsten skiljde hon sig från Leif och flyttade ihop med tyskan Margot Hanel. Margot, som var judinna, hade Karin lärt känna under sin tid i Tyskland. I och med nazismens framväxt blev det allt

*"Ja visst gör det ont när knoppar brister.
 Varför skulle annars våren tveka?
 Varför skulle all vår heta längtan
 bindas i det frusna bitterbleka?
 Höljet var ju knoppen hela vintern.
 Vad är det för nytt, som tär och spränger?
 Ja visst gör det ont när knoppar brister,
 ont för det som växer
 och det som stänger."*

– Ja, visst gör det ont (1935)

svårare för Margot i hemlandet och Karin såg till att hon fick komma till Sverige.

Margot och Karin flyttade in tillsammans i en lägenhet i Stockholm. Homosexualitet var fortfarande förbjudet under denna tid, det avkriminaliserades inte förrän 1944, så Margot ingick ett skenäktenskap med en svensk man för att hålla fasaden uppe. Karin och Margots relation var stormig och intensiv.

Krigstid

Under 1930-talet växte Karin Boyes engagemang inom fredsrörelsen. Den oroande utvecklingen i Tyskland gjorde Karin fullständigt förtvivlad. Kriget var inte längre en avlägsen framtid. Det blev till verklighet, och Europa började sjunka.

Under krigsåren spenderar Karin alltmer tid i Alingsås hos sin väninna Anita Nathorsts. Anita, som Karin länge haft en obesvarad kärlek till, var döende i cancer. En kombination av ansvarskänsla för Margot, Anitas sjukdom och Hitlers invasion av Grekland, där Karin nyligen varit och fått många goda vänner, ledde till att hon hamnade i en djup depression.

Slutet och början

Den 23 april, runt middagstid, packade så Karin Boye ihop sina saker och begav sig ut i skogen.

Om det verkligen var hennes avsikt att dö därute, lär vi aldrig få veta. Kanske somnade hon in av de piller hon tog, men mer troligt är att hon frös ihjäl i kylan. Bara en månad senare tog Margot Hanel sitt liv. Hon hittades i lägenheten i Stockholm med en av Karins diktsamlingar över bröstet.

Förutom fem romaner, tre noveller och fem diktsamlingar lämnade Karin Boye också efter sig ett otal översättningar av utländsk lyrik, egenskrivna dramer och målningar. Hon var produktiv under hela sitt liv och har efter sin död behållit sin plats som en av de klarast lysande stjärnorna på den svenska författarhimlen.

Karin Boye var en fullärd författare redan från debuten. Hennes lyrik var noga uträknad, skriven i tanken och färdig innan den ens kommit ner på pappret. Dikterna är enkla att förstå, men för den som vill innehåller varje rad också otaliga lager som alla bjuder på nya verkligheter. Kanske är det just därför hon fortsätter att vara så uppskattad och aktuell, även 100 år efter sin debut. •



Bröllop, äktenskap och vigsel

Välldoftande buketter, vit spets, klämtande kyrkklockor och gyllene ringar. Brölloptraditionerna är många och tillsammans bildar de den bild som vi ser framför oss när vi tänker på den stora dagen. Men varifrån kommer traditionerna egentligen och hur har det sett ut historiskt?

Text: Matilda Eklöf Foto: Wikimedia commons

I det förkristna Norden ansågs bröllop vara en familjeangelägenhet. Genom äktenskapet överförde man egendom och makt mellan familjer. Kärlek var inget krav, även om det säkert inte skadade om brudparet gillade varandra.

Många av de traditioner och riter som uppkom under denna tid levde kvar länge, och en del finns kvar än idag, om än i något reviderad form. Trolovningen innebar exempelvis bindande ekonomiska avtal kring brudens hemgift och brudgåvan från brudgummens familj. Detta har idag reviderats till nutidens förlovning där den ekonomiska aspekten försvunnit.

Ordet bröllop har även det en

lång historia. Det härstammar från det fornsvenska ordet *brudlaup* som betyder ungefär brudfärd eller brudlopp. Exakt betydelse är oklar, men kan ha ursprung i en gammal brölloppsed där brudparet sprang (löpte) och visade upp sig för gästerna.

Stärkta rättigheter

Kristendomens intåg i Europa innebar en ny syn på äktenskapet. Som en del av den katolska kyrkans sju sakrament fick äktenskapet en ny upphöjd roll. Vigseln blev en helig handling och tack vare det stärktes också kvinnans rättigheter. Nu krävdes det formellt ett medgivande från kvinnan, även om det i praktiken fortfarande var

männen som bestämde det mesta.

Kvinnans ställning inom äktenskapet blev säkrad i och med kristendomens genomslag, men med dåtidens tolkning av Bibeln blev hon också underställd mannen och bärare av arvsynen. Kyrkan krävde även monogami, något som inte hade varit en självklarhet förut.

Det kyrkliga äktenskapet blev med tiden norm i samhället, men det var inte utan kamp från kyrkans del. Ett problem var de så kallade hemliga giftermålen. Ett hemligt giftermål var en vigselceremoni där en man och kvinna gifte sig utan vittnen. Det räckte med att de sa sina äktenskapslöften inför Gud.



De hemliga giftermålen splittrade kyrkan, kravet på att ett brudpar skulle vigas av kyrkan för att äktenskapet skulle anses giltigt tog lång tid att få igenom. Inte förrän omkring år 1300 stadgades detta i Östgötalagen. Ytterligare ett par århundraden senare blev det allmän lag.

Vigsel vid porten

De första kyrkliga vigslarna ägde inte rum i själva kyrkan. Istället fick brudparet uppgå sina löften vid kyrkporten innan ringarna välsignades och brudparet kunde gå in i kyrkan. Vigselceremonier vid altaret blev populärt först under 1400- och 1500-talet.

På denna tid var även riten med vigselringarna något mer komplicerad än den är idag. Ringen skulle sättas på tre fingrar: först tummen, sedan ringfingret och till sist långfingret. Detta för att symbolisera Fadern, Sonen och den heliga Anden.

I och med reformationen på 1500-talet försvann äktenskaps status som

sakrament. Reglerna om avhållsamhet innan giftemålet blev strängare, och både trolovningen och hemgiften fick en stärkt roll. Speciellt trolovningen spelade stor roll eftersom den innebar en bekräftelse på att ett bröllop skulle äga rum. Ceremonin bekräftades med ett handslag, en sed som fortfarande lever kvar i talesättet att "ge någon handen".

Krona och myrten

Många av de gamla, katolska sederna lever kvar än idag. Brudkronan har exempelvis sitt ursprung i den västliga katolska kyrkan där kronor från kyrkans mariastatyer lånades ut under bröllopet.

Den äldsta svenska bevarade brudkronan är en madonnakrona från början av 1500-talet men det var först cirka hundra år senare som brudkronor blev vanligt förekommande. Kronan användes för att stärka det kyrkliga bröllopet. Kyrklig vigsel blev inte obligatorisk i Sverige och Finland förrän 1734.

Under slutet av 1700-talet uppstod också traditionen med brudkrans med myrten och myrtenkronor i Sverige. Myrten har länge kopplats samman med bröllop, med rötter som går tillbaka till antikens Grekland och den babyloniska exilen.

Den vita klänningen

Idag finns det få symboler som är så tydligt förknippade med bröllop som den vita klänningen. Den vita tygdrömmen är dock ett ganska nytt påhitt. Dagens brudklänning har sitt ursprung i det tidiga empirimodet från 1800-talet.

Empirimodet inspirerades av antiken och stod i bjärt kontrast mot rokokons strama och tunga krinoliner. Nu skulle det vara ljust och lätt. Den franska kejsarinnan Josephine, som var gift med Napoleon, bidrog till att göra modet populärt i Europa.

Den vita klänningen slog igenom på bred front efter prinsessan Charlotte av Wales giftermål med prins Leopold 1816. Efter drottning Victoria och



Till vänster Pieter Brueghel d. y. (1564–1638) Bondbröllop.

Ovan t.v. Robert Roesler och hans nyblivna fru Maria, Stockholm. Nordiska Museet.

Ovan t.h. Brudpar från Delsbo i Hälsingland. Nordiska Museet.

Till höger Idag har de flesta svenska kyrkor minst en brudkrona som finns att låna gratis till vigseln för den som vill. Fråga gärna församlingen där du ska gifta dig.

prins Alberts bröllop i London 1840 blev också brudslöjan populär.

Under 1800-talet letade sig seden med vit klänning, slöja och myrtenkrona även in bland de högre samhällsklasserna i Sverige. Men för de allra flesta kvinnor under 1800-talet var det svart finklänning som gällde under bröllopet. Då kunde klänningen bäras även efter bröllopet, exempelvis vid begravningar och dop. Man smyckade dock klänningen så gott det gick för att visa på att bruden kom från en fin familj. •



Kulturarvet

Doppåse återknyter till gammal tradition

Text Annelie Tollerå Foto Matilda Eklöf

De allra flesta är bekanta med den vita dopklänningen. Men det fanns en tid då dopdräkter kunde vara ordentligt färgsprakande. Nu har en dopdräkt som återknyter till tidigare tradition blivit skänkt till S:t Olai kyrka.

De flesta kyrkor äger flera vita dopklänningar som lånas ut kostnadsfritt vid dop. Nästan utan undantag är de vita, såsom traditionen bjuder sedan dessa slog igenom under 1800-talets första hälft. Men under 1600- och 1700-talen kunde dopdräkterna istället vara ordentligt färgsprakande och rikt utsmyckade. Ofta var de sydda i de finaste tyg man hade råd med, såsom granna sidentyger eller nymodigheten tryckt bomull.

Nu har en nysydd dopdräkt i form av en traditionell doppåse blivit skänkt till S:t Olai kyrka. Den är sydd av församlingens kommunikatör Annelie Tollerå, som har ett särskilt intresse för kulturarvet. Den knyter an till de tidigare färggranna dopdräkterna, men är sydd i modern tappning och anpassad till våra dagars dop. För de dopfamiljer som vill knyta an till den tidigare, mer fägglada traditionen, går det bra att låna den nysydda doppåsen, precis som kyrkans övriga vita dopklänningar.

Tyget som doppåsen är sydd av är ett bomullstryck som tagits fram särskilt till S:t Olai kyrka med symboler och detaljer från kyrkan. Det är framtaget i samarbete med de Norrköpingsbaserade designerna Karin Denfors och Johanna Nordung Omnell.

Syftet med doppåsen är att kunna berätta om äldre traditioner, som nästan blivit helt bortglömda idag. Till exempel kan doppåsen komma att ställas ut. Samtidigt blir det ett användbart bruksföremål för kyrkan.

Nu har en nysydd dopdräkt i form av en traditionell doppåse blivit skänkt till S:t Olai kyrka. Den är sydd av församlingens kommunikatör Annelie Tollerå, som har ett särskilt intresse för kulturarvet.



Foto: Jens Tärling

Dags för nästa dos kreativitet

Hej livet! Tillåt mig svära i kyrkan. Restriktionerna har faktiskt haft sin charm. Åtminstone för mig. Att umgås med nära och kära är förstås alltid härligt, men om sanningen ska fram hade jag sörplat mig mätt på krutongtorra nätverksmingel och blaskiga fester. Folkhälsomyndigheten lade upp bollen på straffpunkten och gav mig öppet mål. Som om Anders Tegnells enformiga men trygga stämman ekade i mitt huvud: "Daniel, ta den här chansen nu!"

För plötsligt fick jag en sjukt oväntad möjlighet att bejaka min introverta och kreativa sida. En chans till distans. Att blicka inåt. Att skapa. Att krypa in under min korrek och lukta på melodier till kommande poplåtar. Jag kunde dessutom göra det med gott samvete.

Faktum är att de två pandemiåren har varit min mest produktiva period i livet. Låtidéer har fullkomligen sprutat ut ur själen. Och musikproduktioner, videos och skivsläpp har avlöst varandra. Dos för dos - med ojämna mellanrum.

Som tur är har jag också kunnat dra nytta av fantastiska Norrköping. Det har blivit många terapeutiska låtskrivarpromenader runt Åbackarna. Jag har suttit i timmar på den där solkyssta bänken i Strömsparken och nunnat för mig själv. Och varje gång jag har korsat Industrilandskapet har nya spännande tankar kommit. Om vilken låt som är snyggast att öppna en konsert med. Om hur djup eller finurlig jag vågar vara i mellansnacket. Och om hur många extranummer som är optimalt. Det har varit som att leva i en mysig och lekfull vårdande bubbla.

Men "ingen tid varar för evigt", som den gamla klyschan lyder. Hellre ett virusfritt och öppet samhälle än en ständig tillvaro i karantän. Och samtidigt är det väl som fysikens lagar säger - att energi inte kan skapas eller förintas, utan bara omvandlas till något nytt. Så dags för ny energi. Dags att andas ny luft. Tid för nya inspirationskällor.

För när livet nu går mot mer samvaro, skratt och glädje, är det kanske just den nya energin som kommer att ge mig kraft till den där efterlängtade och smittsamma superhitten? Så välkommen, nästa dos kreativitet. Jag är redo. Nu kör vi!

Daniel Forsberg

Artist, radiopratare och folkbildare

NÄSTA NUMMER

hej|livet

I DIN BREVLÅDA
20 juni 2022

Hej där!



SAKARIAS MÅRDH

I grunden är han civilekonom och till vardags VD för vårdbolaget A&O, men han är även ordförande i IFK Norrköping. Efter ett par tuffa år för IFK-publiken, med hårda restriktioner gällande antal besökare, så ser han – precis som både lagen och alla supporters – fram emot en ny säsong med fulla läktare.

Vad har du för känslor inför premiären nu när Corona-restriktionerna är borta?

Att gå på fotboll utan publik, eller att se det på TV, är inte samma sak som att uppleva stämningen på plats med allt som det innebär. Både jag och lagen är glada för att vi kan välkomna publiken redan inför premiären!

Vilket är ditt starkaste IFK Norrköping-minne?

Det är alltid svårt att välja ett, men Hammarbymatchen förra året är ett av de bättre. Den första riktiga publikmatchen, efter närmare ett och ett halvt år av restriktioner, där vi bjöd in Marcus Krunegård att sjunga den nya inmarschlåten "Ett liv – ett lag" live. Det var en otrolig inramning på matchen. Det hela slutade med seger och en kollektiv glädjeyra med mycket människor, något man inte har upplevt på länge och märkte att man hade saknat!

Om ...

NAMN: Sakarias Mårdh

BOR: Lindö i Norrköping

GÖR: Ordförande i IFK Norrköping