

Himmeli

RUOTSINSUOMALAINEN SEURAKUNTALEHTI • SVERIGEFINSKT FÖRSAMLINGSBLAD



Kohti kestäväää elämää

Mot ett hållbart liv

SIVUT/
SIDORNA
4-5

KESTÄVÄÄ ELÄMÄÄ • HÅLLBART LIV
LOKAKUU • OKTOBER 2023



**”Vaikeinta oli yksinäisyys.
Silloin oli joku, joka
kuunteli”**

Sivut 8–9

**”Ensamheten var jobbigast.
Då fanns det någon som
lyssnade”**

Sidorna 10–11



Arkistoista löytyy!

Katso Södertäljen pastoraatin tekemä arkistovideo. Sen avulla pääset kurkistamaan, kuinka erilaista materiaalia arkistossa voi olla. Sivu 13.

Det kan hittas i arkiven!

Titta på arkivvideon som skapats av Södertälje pastorat. Den ger dig en glimt av hur mångsidigt materialet i arkivet kan vara. Sid 14.

Ruotsin kirkko 

Vähempikin riittää

Syksyn väriloisto ja kuulaat päivät antavat monelle meistä iloa arkeen. Syksy voi kuitenkin olla myös aikaa, jolloin vaatimukset kasvavat ja oma riittämättömyys vahvistuu samalla, kun päivänvalo hiipuu.

Syksyinen luonto kertoo omalla tavallaan siitä, että kaikesta ei tarvitse pitää kiinni. Irta päästäminen voi olla vapauttavaa, sielulle tulee tilaa. Punakeltaiset lehdet irtoavat oksistaan ja leijuvat huolettomasti tuulen mukana maan syliin.

Uskaltaisinko irrottaa otteeni sellaisesta, mikä ei ole niin tärkeää?

Kohtuullinen elämä avaa näkymän siitä, että me kaikki kuulumme yhteen ja että olemme eri tavoin riippuvaisia toisistamme. Vähempikin riittää ja toisaalta taas omat pienet valinnat voivat auttaa edistämään luonnon monimuotoisuutta.

Hiljainen metsäkävely tai lintulaudan seurailu, keskustelu kirkkokahvilla tai lähimmäisen kanssa Palvelevassa puhelimessa kertovat myös siitä, että emme ole yksin, vaikka elämässä välillä tuulee ja myrskyää.

Maahan pudonnut tammenterho tarvitsee pitkän ajan kypsyäkseen ja itääkseen maan kosteudessa. Se kantaa kuitenkin lupausta uudesta keväästä.

ANNA TOIVONEN

Lite mindre räcker

Höstens färgprakt och klara dagar skänker många av oss glädje i vardagens sysslor. Samtidigt kan hösten vara en tid då kraven växer och känslan av egen otillräcklighet stärks i takt med att dagsljuset avtar.

Den höstliga naturen visar på sitt sätt att man inte behöver hålla fast vid allt. Det kan vara befriande att släppa loss, så får själen rum. Rödgula löv lossnar från sina grenar och svävar bekymmerslöst med vinden till jordens famn.

Skulle jag våga släppa taget om det som inte är så viktigt?

Ett måttfullt liv får oss att inse att vi alla hör samman och är beroende av varandra på olika sätt. Lite mindre räcker och våra egna val kan gynna naturens mångfald.

En stilla skogspromenad eller betraktande av fågelbordet, ett samtal med någon under kyrkkaffet eller med en medmänniska i Sverigefinska telefonjouren visar att vi inte är ensamma trots att det ibland blåser och stormar i livet.

Ett ekollon som fallit till marken behöver mycket tid för att mogna och gro i jordens fukt. Det bär oavsett på ett löfte om en ny vår.

ANNA TOIVONEN



Käytämme ruutukodeja

Skannaa ruutukoodi puhelimellasi tai tabletillasi. Näin pääset verkkosivulle, joka on liitetty artikkeliin.

Vi använder QR-koder

Skanna QR-koden med din mobil eller surfplatta, så kommer du till den webbsida som är kopplad till artikeln.

Ilmastotekoihin yhdessä

Kysymystä ilmastonmuutoksesta ei voi siirtää tulevaisuuteen. Sen vaikutukset tuntuvat jo tänään. Kristittyinä haluamme vaalia luomakuntaa. Teemme sen teoin.

Pohdimme myös olemassaolon kysymyksiä, joita ilmastonmuutos herättää.

Lue lisää ilmastotyöstä ja katso video "Ruotsin kirkon ilmastotiekartta".



Vårt arbete för klimatet

Klimatförändringarna är inte en fråga som kan skjutas på framtiden – effekterna är kännbara redan idag. Som kristna vill vi värna skapelsen både genom konkreta insatser och genom reflektion över de existentiella frågor som klimatförändringarna väcker.

Läs mer om Svenska kyrkan klimatarbete på www.svenskakyrkan.se/fardplan-klimat.



TOIMITUS/REDAKTION HIMMELI

Ruotsin kirkon ruotsinsuomalainen seurakuntalehti, Svenska kyrkans sverigefinska församlingsblad ges ut av Svenska kyrkan

TOIMITUSKUNTA/REDAKTIONSRÅD: Jonatan Edlund, Anna Hellström, Eeva-Liisa Kettunen, Ann-Mari Lundholm, Anna Toivonen

TAITTO/GRAFISK FORM: New Normal

KANSIKUVA/OMSLAG: Anna-Lena Edlund, Kristin Lidell/Ikon ARTIKELNR SK23174



Ojista eroon

Etsitkö mustikoita kesäisin? Myös Karlstadin hiippakunnassa etsitään runsasmarjaisten varpujen metsämaita, muttei marjojen takia. Varpu on merkki hedelmällisestä maaperästä, joka saattaa olla hiilidioksidiroisto.

Metsätalous ojittaa metsiä ja laskee pohjavesien pintaa. Silloin turve päästää enemmän hiilidioksidia kuin aikaisemmin. Nyt Ruotsin kirkon metsissä on otettu käyttöön nopea keino vähentää hiilidioksidipäästöjä.

– Tukimme ojat ja nostamme pohjavesien pintaa. Silloin maassa oleva turve ei hajoa, eikä se siten päästä yhtä paljon hiilidioksidia, sanoo ympäristöjohtaja Tina Westlund.

– Katkaisemme maaperän vesivirrat puisella paaluidalla. Metsämaat muuttuvat märemmiksi ja myös biologinen monimuotoisuus lisääntyy.

Idean keksi eräs metsänvartija luettuaan Ruotsin metsähallinnon verkkosivuja (Skogsstyrelsen). Hiippakunta oli yhteydessä metsähallintoon ja aloitti yhteistyön. Nyt on hiippakunnan kuudestatoista metsäalueesta viisi saatu valmiiksi.

Vi täpper till diken

Letar du efter blåbär på sommaren? I Karlstad stift letar man också efter skogsmarker med bärfyllda ris, men inte för bärens skull. Riset visar på bördig torvjord, som kan vara en koldioxidbov.

Skogsbruk dikar ur skogarna och sänker grundvattennivån. Den koldioxidrika torven ger då ifrån sig mer koldioxid än tidigare. Nu har man börjat minska koldioxidutsläppen genom en snabb metod.

– Vi täpper till diken och höjer grundvattennivån i Svenska kyrkans skogar. Då bryts inte torven i marken ned och släpper därmed inte ut lika mycket koldioxid, säger miljöledare Tina Westlund.

– Vi stänger av markens vattenflöden med en träpalissad. Skogsmarken blir blötare och man får också en ökad biologisk mångfald.

Idén kom från en av skogsvaktarna, som läste på Skogsstyrelsens webbsida. Stiftet tog kontakt med myndigheten och inledde ett samarbete. Av stiftets sexton skogsområden är nu fem färdigställda.

Linssikeitto

6 annosta

1–2 rkl	voita tai öljyä
2	valkosipulinkynttä
400 g	tomaattimurskaa
8 dl	vettä
2	liemikuutiota – kasvis tai kana
3 dl	punaisia linssejä
2 dl	ruokakermaa/kookosmaitoa/ranskankermää
½ tl	suolaa
2 tl	kurkumaa
1 tl	inkivääriä
	mustapippuria

Valmista näin:

1. Kuumenna rasva kattilan pohjalla. Lisää hienonnetut sipulit ja mausteet. Kuullota, mutta älä ruskista. Sekoita seosta jonkin aikaa niin että mausteet, öljy ja sipulit sekoittuvat.
2. Lisää tomaattimurska, vesi, suola ja liemikuutiot.
3. Huuhdo linsit kylmällä vedellä ja lisää kattilaan. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla n. 20 minuuttia. Sekoita välillä.
4. Lisää lopuksi pippuri ja kerma. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa.

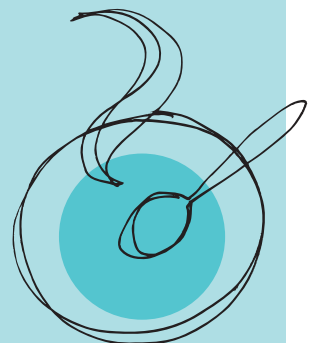
Linsgryta

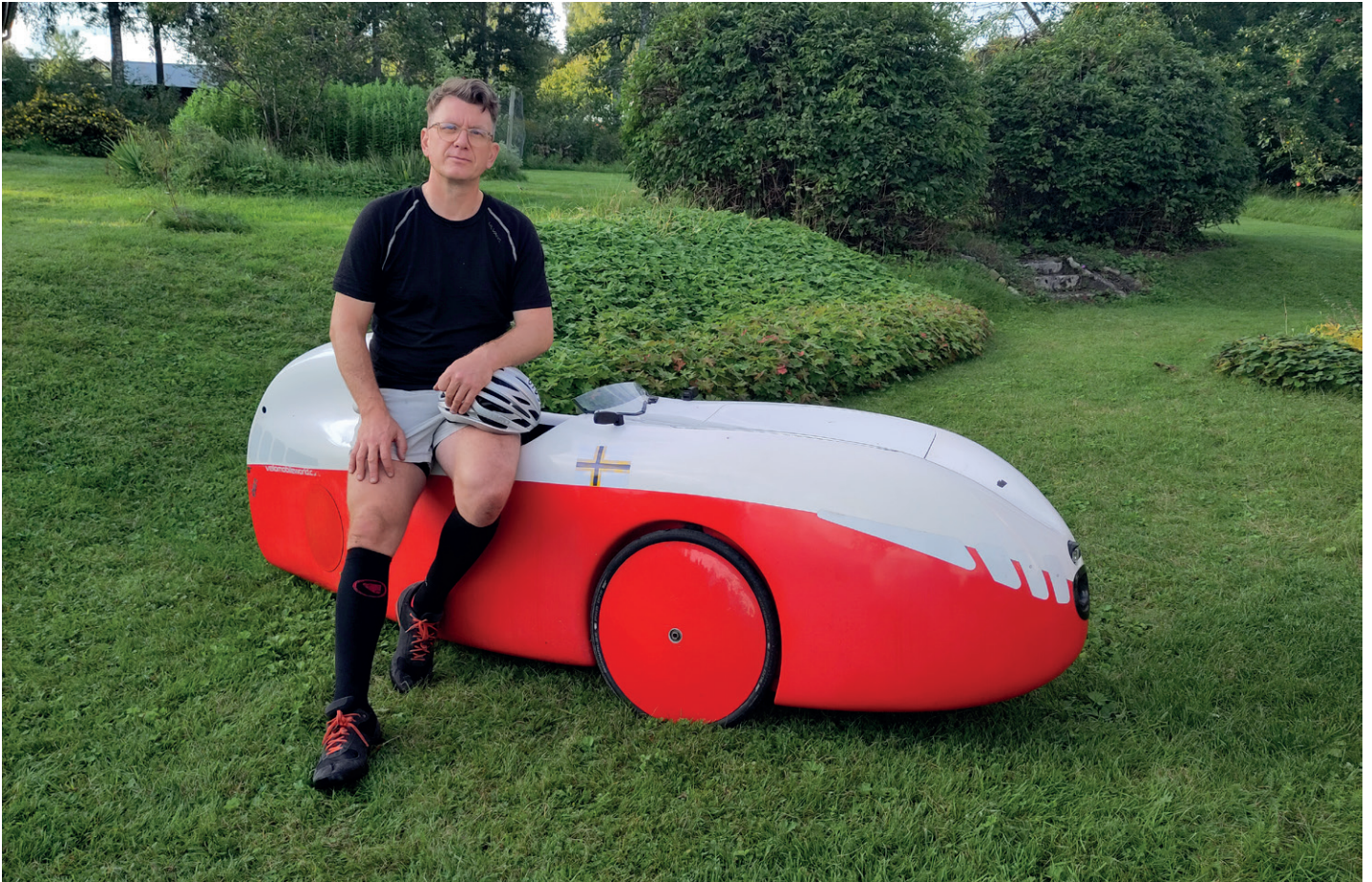
6 portioner

1–2 msk	smör eller olja
2	vitlösksklyftor
400 g	krossade tomater
8 dl	vatten
2	buljongtärningar – grönsak eller höns
3 dl	röda linser
2 dl	matlagningsgrädde/kokosmjölk/crème fraîche
½ tsk	salt
2 tsk	gurkmeja
1 tsk	ingefära
	svartpeppar

Gör så här:

1. Skala och hacka löken. Fräs den i oljan/smör och tillsätt gurkmeja och ingefära. Låt sjuda en stund under omröring.
2. Lägg till krossade tomater, vatten, salt och buljongtärningarna.
3. Skölj linserna under rinnande vatten och lägg dem i grytan. Låt sjuda och koka under lock ca 20 minuter. Rör om emellanåt.
4. Lägg till peppar och grädde. Smaka av med salt.





Jonatan Edlund ja kinneri. Foto: Anna-Lena Edlund

Kohti kestäväää elämää

Jonatan Edlund on kuuluisa kanoistaan ja kinneristään. Edellyttääkö kestävä elämäntapa kanatarhaa ja liikkumista erikoisella polkupyörällä, velomobiililla?

– Ei edellytä. Minulle kestävä elämäntapa on elämää kohtuuden rajoissa.

Edlundin perhe asuu maalla Vintrosassa, kolmisenkymmentä kilometriä Karlskogasta itään. Heillä on kanoja, mutta niin myös monilla naapureilla. Kun pihassa on pinta-alaa, siihen voi kylvää ruohon tai rakentaa kanatarhan. Edlundin perhe hankki kymmenen kanaa ja kukon.

Annan ylimääräisen pois

– Siipikarja lannoittaa nurmikon ja ne ovat mukavia seuraeläimiä, Jonatan toteaa.

– Kananmunat maistuvat paljon paremmilta kuin kaupasta ostetut,

”Olen aika käytännöllinen. Ostan vain sen, mitä tarvitsen ja annan ylimääräisen pois. Pihi tai sitten vain minimalistinen, hän virnistää.”

mutta halvempia ne eivät ole, hän lisää.

Kanat eivät ole ratkaiseva tekijä Jonatanin elämäntyyliin, oikeastaan vain looginen seuraamus hänen ajattelutavastaan, joka leimaa muitakin valintoja. Kun on aika ostaa uutta, hän valitsee laadun. Sellaisen tavarahan, joka kestää pitkään ja johon voi luottaa.

– Olen aika käytännöllinen. Ostan vain sen, mitä tarvitsen ja annan ylimääräisen pois. Pihi tai sitten vain minimalistinen, hän virnistää.

Koko perhe on omaksunut nämä elintavat. Ruoka kompostoidaan pihapiirissä. Kunta tyhjentää heidän

roskalaatikkonsa vain kerran kuussa. Mutta vihanneksia perhe ei viljele.

– Siihen olemme liian laiskoja, Jonatan nauraa. Perhe ei myöskään syö eineksiä ja ruokakaupassa käydessä ostetaan vain se, mikä on ostoslistalla.

– Ostamme todellakin vain, sen mitä tarvitsemme. Kulutustottumukset ovat valtaa ja ne voivat muuttaa maailmaa, hän toteaa.

”Kinneri-pyörän aero-dynaamiset ominaisuudet ovat valtavat.”

Pyörällä töihin

Taloremontin yhteydessä Edlundien oli valittava uusi lämmitysjärjestelmä. Maalämmön sijaan he asensivat pellettilämmityksen ja lämpimän veden tuottavat aurinkopaneelit. Plus-miinus-nolla hiilipäästöjä. Lämmitysjärjestelmää valitessaan Jonatan ajatteli myös kehonsa kestävyyttä.

– Jaksanko hakata halkoja 60-vuotiaana?

Hän on tehnyt valintansa myös matkoistaan. Jonatan tunnetaan kinnerillä eli velomobiililla pyöräilevänä pappina. Kinnerissä poljetaan istualtaan. Hän tekee perheen suurostokset pyörällään ja polkee 30 kilometrin matkan töihin. Autoa ei ole käytetty ja hän on saanut liikuntaa kaupan päälle.

Kesällä 2022 Jonatan osallistui pyörätahtumaan Uppsala-Trondheim-Uppsala. Silloin hän polki keskimäärin 300 km päivässä ja parhaimmillaan 410 km. Hänen vuotuinen pyöräkilometrimääränsä onkin 12 000 km. Sellaisen mittarilukeman vuoden aikana moni taittaa autollaan.

– Kinneri-pyörän aerodynaamiset ominaisuudet ovat valtavat. Työmatkani vie 70 minuuttia pyörällä, bussilla 50.

Kuinka jaksat pyöräillä näin paljon?

– Suunnittelua se vaatii, Jonatan vastaa.

Ehkä selitys löytyy myös Jonatanin ajankäytöstä. Hän ei seuraa tv-sarjoja ja ruutuaikaa hänelle kertyy äärettömän vähän.

– Mutta urheilua seuran! entinen kolmiloikkaaja lisää.

Mot ett hållbart liv

Jonatan Edlund är känd för sina höns och för sin cykel. Måste man ha höns och cykla för att leva ett hållbart liv?

– Inte alls. För mig handlar hållbart liv om att leva utan överdrifter, svarar han.

Familjen som bor på landet i Vintrosa tre mil öster om Karlskoga har höns, så även många av deras grannar. Vad kan man göra av en stor tomt med tom yta? Så gräs eller bygga en hönsgrädd? Familjen Edlund skaffade tio höns och en tupp.

Lever minimalistiskt

– Djuren gödslar gräsmattan och är trevliga sällskapsdjur, menar Jonatan.

– Äggen är mycket godare och gulare än äggen i affären, men inte billigare, tillägger han.

Hönsen är inte avgörande för Jonatans livsstil, bara en rationell konsekvens av ett tankesätt som präglar även andra livsval. När han ska handla nya saker söker han kvalitet – saker som håller längre, som man kan lita på.

– Jag ser det ganska praktiskt, jag köper bara det jag behöver och ger bort det som blir över. Snål eller bara minimalistisk, ler han.

Hela familjen är inne på samma hållbara linje. Matresterna komposteras på tomten. De kommunala sopkärlen behöver bara tömmas en gång i månaden. Familjen odlar dock inte egna grönsaker – där går gränsen.



Jonatan Edlund i velomobilen som är smyckad med den sverigefinska flaggan.
Foto: Anna-Lena Edlund.

– Det är vi för lata för, skrattar Jonatan.

Men familjen köper inte heller halvfabrikat. Handlar gör de efter en inköpslista och bara det som står på den.

– Vi köper det vi verkligen behöver. Konsumtionsvanor är makt som kan skapa förändring, menar han.

”Vi köper det vi verkligen behöver. Konsumtionsvanor är makt som kan skapa förändring.”

Cyklar tre mil till jobbet

När villan för ett antal år sedan skulle renoveras behövde familjen också välja ny uppvärmning. Det blev pellets i stället för bergvärme. Vattnet värms upp av solfångare. +–o vad gäller koldioxidutsläpp. I valet av uppvärmning tänkte han också på kroppens hållbarhet.

– Orkar jag hugga ved som 60-åring?

I sitt resande har Jonatan valt en annan väg. Han är känd som prästen med velomobilen. I den sitter cyklisten och trampar sittandes. Storhandlar gör han med sin cykel och han trampar de tre mil till jobbet. Då har han avstått från bilåkandet och fått motion på köpet.

Sommaren 2022 deltog han i ett cykel-event Uppsala-Trondheim-Uppsala. På den färden cyklade han i snitt 300 km på en dag, och som mest 410 km. Sammanlagt trampade han 12 000 km under året. Det är en sträcka som många kör med bil under ett år.

– De aerodynamiska effekterna i en velomobil är enorma. Att cykla till jobbet tar 70 minuter, bussen 50.

Hur orkar du cykla så mycket?

– Planering, svarar Jonatan.

Kanske har Jonatan också ett annat sätt att använda sin tid. Minimalt med digitala medier och han följer inte tv-serier.

– Men jag tittar på sport, säger den före detta trestegshopparen.

Hitaampaa elämää etsimässä metsäpolulla

Koko elämä on eräänlaista matkantekoa syntymästä elämän loppuun saakka. Ennen puhuttiin toivioletkesta, toiviotiestä tai pyhiinvaelluksesta, jota nykyisin käytetään eniten. Kaikkiin näihin sanoihin liittyy perillepääsyn toivo. Pyhiinvaellus voi tarkoittaa sitä, että matkan kohtana on tiettyjä pyhiä paikkoja tai sitten, että itse vaellus on eräänlaista hiljentymistä pyhän äärellä. Itse matka tai kävely on sekä aivan tavallista vaellusta että eräänlaista pyhän kohtaamista niin luonnossa kuin omassa itsessään.

Kymmenen ihmistä kävelee yhdessä Itä-Götanmaalla Vårdnäsän tammimetsää kohti. Kävelemme yhdessä ensin vanhaa tietä, jota moni on kulkenut ennen meitä. Ei ole kiirettä. Jotkut vaeltajista ovat suomenkielisiä, toiset ruotsinkielisiä ja kaikilla on omat elämäntarinansa. Joku kertoo jo pitkään kaivanneensa yhteistä pyhiinvaellusta ja toinen sanoo tulleensa mukaan ihan vain kävelemään. Pysähdymme hetkeksi miettimään, missä kohtaa olemme juuri nyt elämässämme.

En ma iloitse, en sure, huokaa, mutta metsän tummuus mulle tuokaa.

Käännyimme portista polulle, joka vie vähä vähältä syvemmälle metsään. Metsä on satumetsä, missä voi



tapahtua kaikenlaista. Kuljemme hiljaisuudessa kuulostellen ja katsellen luontoa ympärillämme ja pysähdymme usein. Sydämen lyönnit hidastuvat, hengitys tasaittuu. Tammen juurella kasvava pieni kukka muistuttaa vanamoja. Aurinko lämmittää poskea.

Sulle laulan neiti kesäheinä, sydämeni suuri hiljaisuus.
Tammen lehdet kahisevat ja hennot ruohot keinuvat tuulessa.

Olemme sukua kesäheinälle ja tammenterhoille. Metsä tuoksuu sateen jäljiltä.

Kävely jatkuu. Pysähdymme kaatuneen puun äärelle. Sen yli täytyy kiivetä päästäksemme eteenpäin. Mietimme hetken, mitä tammelle on tapahtunut, onko myrsky sen kaatanut? Mietimme myös, mitä kaatunut puu muistuttaa oman elämän kokemuksista. Joku pohtii, tekikö väärän valinnan asuinpaikan suhteen. Toinen ajattelee häilyvää terveyttään ja kolmas suree luonnon hätätilaa ja Ukrainan sotaa. Tammen rungolle on kasvanut pehmeää, vihreää sammalta, sen päällä on hyvä istua. Tammi antaa merkillistä lohtua. Kaaduttuaankin se antaa uutta elämää maatuessaan vähitellen ravinnoksi toisille.

Polku jatkuu ja johtaa järven rannalle. Löydämme suojaosan paikan, missä syömme eväitä. Kahvi maistuu ja keskustelu virtailee naurahdusten välillä. Yhtäkkiä huomaamme, että meitä katsotaan. Lauma uteliaita hiehoja on tullut tarkastelemaan evästelyämme. Ne ovat aidan toisella puolella, mutta ne tulevat niin lähelle kuin voivat. Miltähän me näytämme heidän silmissään? Aivan hellyttäviä ne ovat suurine silmineen!

Tie jatkuu kivistä polkuun. Valitsimme jokainen oman kiven, joka symboloi taakkaa, jota juuri nyt kannamme. Kävelemme kiviemme kanssa kunnes tulemme suuren, ehkä jo jääkaudelta peräisin olevan kiven luo. Laskemme taakamme vuorotellen kiven päälle. Iso kivi kantaa nyt pienten kivien painoa.

Vaelluksen määränpää on pieni torppa ja yhteinen ateria torpan puutarhassa. Jaamme kaikkea sitä, mitä olemme nähneet ja kokeneet päivän aikana. Monenlaiselle kiitollisuudelle on tilaa. Sininen taivas ja haikeat hattarapilvet hulmuavat avarana kattonamme. Mitä jos elämän toivioletki päättyisikin suureen juhlaan läheisten kanssa? Matka torpalta jatkuu eteenpäin eri tahoille ja kohta on syksy.

Edessäni hämäräinen tie tuntemattomahan tupaan vie.

ANNA TOIVONEN / SÄKEET EINO LEINON RUNOSTA NOCTURNE

Längtan efter ett långsammare liv på en skogsstig

Hela livet är en slags resa från födseln till livets slut. Tidigare talades det om vallfärder och pilgrimsfärder, medan pilgrims-

vandringar numera är det vanligaste ordet. Alla dessa ord är förknippade med ett hopp om att komma fram. Målet för en pilgrimsvandring kan vara en särskild helig plats, eller att själva vandringen sker i tystnad i det heligas närvaro. Själva resan eller vandringen är både en helt vanlig promenad och ett slags möte med det heliga, både i naturen och inom en själv.

Tio personer vandrar tillsammans mot ekskogen i Vårdnäs i Östergötland. Tillsammans går vi först längs en gammal väg, som många har vandrat före oss. Det är ingen brådska. Några av vandrarna är finsktalande, andra svensktalande – alla har

sina egna livshistorier. Någon berättar att hon har längtat efter en gemensam pilgrimsvandring och någon annan säger att hon bara vill promenera. Vi stannar upp en stund för att reflektera över var vi befinner oss i våra liv just nu.

Jag suckar, jag sörjer ej, jag gläds ej, men skogens mörka dunkel ska ni ge mig.

Vid porten svänger vi in på en stig som leder oss gradvis djupare in i skogen. Skogen är en sagoskog, där vad som helst kan hända. Vi vandrar i tystnad, lyssnar och tittar på naturen omkring oss. Vi stannar ofta. Hjärtslagen blir långsammare, andningen jämnas ut. Den lilla blomman som växer vid rötterna av en ek påminner om en linnea. Solen värmer våra kinder.

För dig jag sjunger, fröken sommar, om mitt hjärtas djupa stillhet.

Ekens blad prasslar och de tunna grässtråna vajar i vinden. Vi är släkt med sommargräs och ekollon. Skogen doftar av regn.

Vandringen fortsätter. Vi stannar vid ett träd som har fallit omkull. Vi måste klättra över det för att komma vidare. Vi funderar en stund över vad som har hänt med eken, har stormen vält den? Vi funderar också över vad det omkullfallna trädet påminner oss om i våra egna livserfarenheter. Någon funderar på om hon valde fel plats att bo på. En annan funderar på sin vacklande hälsa och en tredje sörjer naturens nödläge och kriget i Ukraina.

Mjuk, grön mossor har vuxit på ekens stam, och det är skönt att sitta på den. Eken ger en märklig tröst. Även när den har fallit omkull ger den nytt liv, när den gradvis bryts ner och blir näring åt andra.

Stigen fortsätter och leder till stranden av en sjö. Vi hittar en skyddad plats där vi äter vår matsäck. Kaffet smakar gott och samtalet flyter på mellan skratten. Plötsligt märker vi att vi blir iakttagna. En flock nyfikna kvigor har kommit för att inspektera vår matpaus. De befinner sig på andra sidan



stängslet, men de kommer så nära de kan. Hur ser vi ut i deras ögon? De är helt bedårande med sina stora ögon! Vägen fortsätter till ett stenröse. Vi väljer varsin sten som symboliserar den börda vi bär på just nu. Vi går med våra stenar tills vi kommer till en stor sten, som kanske är från istiden. Vi turas om att placera våra bördor på stenen. Den stora stenen bär nu vikten av de små stenarna.

Vandringens mål är ett litet torp och en gemensam måltid i torpets trädgård. Vi delar med oss av allt som vi har sett och upplevt under dagen. Det finns plats för många olika uttryck av tacksamhet. Den blå himlen och de längtansfulla bomullsmolnen svävar ovanom oss som ett stort tak. Tänk om livets vallfärd avslutas med en stor fest tillsammans med nära och kära? Resan från torpet fortsätter åt olika håll och snart är det höst.

Framför mig en dunkel väg, mot det okända bär mina steg.

**ANNA TOIVONEN / STRÅFERNA FRÅN
EINO LEINOS DIKT NOCTURNE**

TUTUSTU SEURAKUNTIEN ILMASTOTYÖHÖN · BEKANTA DIG MED FÖRSAMLINGARNAS KLIMATARBETE

Videoita Ruotsin kirkon seurakuntien ilmastotyöstä Videos om klimatarbete som görs i Svenska kyrkans församlingar

Uudelleenkäytettyjä hautakiviä Återbrukade gravstenar

[www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/
en-film-om-aterbrukade-gravstenar](http://www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/en-film-om-aterbrukade-gravstenar)



Jätteet Avfall

[www.svenskakyrkan.se/
stockholmsstift/en-film-om-avfall](http://www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/en-film-om-avfall)



Niittynurmia Ängsgräs

[www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/
en-film-om-angsgras](http://www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/en-film-om-angsgras)



Skannaa kunkin
videon ruutukoodi
ja katso video!

Haluatko katsoa videon suomeksi tekstitettyinä? Klikkaa videon alalaidassa olevaa hammasratasta ja valitse tekstityskieli otsikon "Undertexter/textning" alta.

Vill du se videon textad? Klicka på kugghjulet i videons nedre kant och välj språk under rubriken Undertexter/textning.



Lähes joka neljäs (23 %) Ruotsissa asuva yli 16-vuotias kokee yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Tavallisinta se on nuorten aikuisten ja yli 85-vuotiaiden parissa. Lähde: Kansanterveysviraston väestötutkimus Hälsa på lika villkor 2022. Nästan var fjärde (23 procent) i befolkningen 16 år och uppåt besväras av ensamhet och isolering. Vanligast är det bland unga vuxna och de äldsta, över 85 år. Källa: Folkhälsomyndighetens befolkningsundersökning Hälsa på lika villkor 2022. Foto: Kristin Lidell/Ikon

Joka vuosi noin 100 000 henkilöä ottaa puhelimitse yhteyttä Ruotsin kirkon Päivystävään pappiin. Miten sielunhoito tukee yksilöä ja miten sitä voi kehittää tulevaisuudessa? Aino on saanut tukea Ruotsin kirkon ruotsinsuomalaisesta puhelinpäivystyksestä ja on tällä hetkellä vapaaehtoistyöntekijä.

Tapaan Ainoon* toukokuuisena päivänä keskellä Tukholmaa. Kirkas auringonpaiste lämmittää ja ihmisistä kaupungilla huomaa, että he ovat odottaneet lämpöä.

Aino on työskennellyt vapaaehtoisena Ruotsin kirkossa yhdeksän vuoden ajan. Hän auttaa ihmisiä, jotka juuri nyt ovat eri tavoin tuen tarpeessa.

Mutta aiemmin hän itse tarvitsi ulkopuolisen apua, jotta olisi jaksanut arjen haasteissa. Kun Aino odotti toista lastaan, hänen miehensä kuoli. Mies oli kuollessaan 40-vuotias.

Tuntuu vieläkin raskaalta, Aino sanoo ja silmät täyttyvät kyynelistä. Uskon, että suru söi minua sisältäpäin.

”Tämä suru söi minua sisältäpäin”

”Soitto päivystykseen auttoi minua”

Aino päätti hakea apua Kirkon keskusteluavusta Suomessa. Nähtyään ilmoituksen lehdessä kesti monta viikkoa ennen kuin hän tarttui toimeen ja soitti. Päätöksen täytyi antaa kypsyä.

– Vaikeinta oli yksinäisyys. Viikonloppuisin, kun muut tekivät asioita. Minulla oli lapset ja ystäviä, mutta saatoin silti tuntea itseni yksinäiseksi. Soitto auttoi minua sillä hetkellä, sain keventää sydäntäni. Ystäville ei voi kertoa kaikkea. Vieraille ihmisille voi, Aino sanoo.

Monta vuotta myöhemmin hänen vanhin tyttärensä halusi, että Aino muuttaisi Suomesta Ruotsiin, jossa tytär jo asui. Sanottu ja tehty, Aino ja hänen nuorempi lapsensa muuttivat.

Ruotsissa hän tapasi uuden miehen. He elivät yhdessä seitsemän vuotta, mutta elämästä tuli hyvin raskasta.

– Hän oli päihteiden väärinkäyttäjä ja usein sanonkin, että meidän viimeiset kaksi vuotta olivat yhtä helvettiä.

Silloin Aino löysi seurakuntaan Ruotsin kirkossa. Ja takaisin kirkon puhelinpäivystyksen avun äärelle.

– Soitin muutaman kerran päivystykseen täällä Ruotsissa, kun ahdistus oli voimakkainta. On tärkeää puhua omasta voinnista. Kun itse olin lapsi ja nuori, mistään ei puhuttu, kaikki piti lakaista maton alle. Minusta tuli aivan toisenlainen.

Joitakin vuosia myöhemmin, kun elämä oli rauhoittunut hieman, Aino halusi antaa jotakin takaisin ja itse tehdä jotakin hyvää toisille.

– Olen itse saanut kirkolta apua enkä voi antaa rahaa. Joten annan vapaaehtoisena oman työpanokseni.

Tiedon lähde

Kunskapens källa

Tervetuloa seurakuntaasi!

Sydämemme suomen kielellä vietetään jumalanpalveluksia ja keskusteluryhmissä tavataan. Kasteet, vihkimiset ja hautajaiset pidetään ja kotikäynnit tehdään tarvittaessa.

Karlstadin hiippakunnan kymmenessä kirkkoherrakunnassa on suomenkielistä toimintaa: Degerfors-Nysund, Filipstad, Forshaga-Munkfors, Grums, Hammarö, Karlskoga, Karlstad, Kristinehamn, Mellerud ja Storfors.

Jumalanpalvelus

Jumalanpalvelukset vietetään säännöllisesti vuoden aikana. Juhlimme joulua, pääsiäistä, itsenäisyyspäivää ja äitienpäivää ja laulamme kauneimpia joululauluja.

Keskusteluryhmät

Keskusteluryhmissä keskustellaan suomeksi suurista ja pienistä asioista sekä uskosta ja elämästä.

Degerfors: Elämän keskellä. Johtaja: Merja Piispanen. Tiistai klo 14.

Lesjöfors: Elämän keskellä. Johtaja: Merja Piispanen. Keskiviikko klo 13.

Storfors: Elämän keskellä. Johtaja: Merja Piispanen. Maanantai klo 14.

Karlskoga: Hyvän olon –piiri. Johtaja: Merja Piispanen. Torstai klo 14.

Karlstad: Hyvän olon –piiri. Johtaja: Lotta Okkonen. Tiistai klo 14.

Kirkkolliset toimitukset

Ota yhteyttä yhteen papeista, kun kaste, vihkiminen tai hautajaiset pidetään suomeksi, ruotsiksi tai molemmilla kielillä.

Välkommen till din församling!

På vårt hjärtas språk, finska firar vi gudstjänst och träffas i samtalsgrupper. Vi håller dop, vigsel, begravning och gör hembesök vid efterfrågan.

I tio pastorat i Karlstads stift finns verksamhet på finska: Degerfors-Nysund, Filipstad, Forshaga-Munkfors, Grums, Hammarö, Karlskoga, Karlstad, Kristinehamn, Mellerud och Storfors.

Gudstjänster

Gudstjänster på finska firas regelbundet under året. Vi firar jul, påsk, självständighetsdagen och morsdag och sjunger de vackraste julsångerna.

Samtalsgrupper

I samtalsgrupperna samtalar vi på finska om stort och smått, om tron och livet.

Degerfors: Mitt i livet. Ledare: Merja Piispanen. Tisdag kl. 14.

Lesjöfors: Mitt i livet. Ledare: Merja Piispanen. Onsdag kl. 13.

Storfors: Mitt i livet. Ledare: Merja Piispanen. Måndag kl. 14.

Karlskoga: Må bra-gruppen. Ledare: Merja Piispanen. Torsdag kl. 14.

Karlstad: Må bra-gruppen. Ledare: Lotta Okkonen. Tisdag kl. 14.

Karlstad: Må bra-gruppen. Ledare: Lotta Okkonen. Tisdag kl. 14.

Karlstad: Må bra-gruppen. Ledare: Lotta Okkonen. Tisdag kl. 14.

Karlstad: Må bra-gruppen. Ledare: Lotta Okkonen. Tisdag kl. 14.

Karlstad: Må bra-gruppen. Ledare: Lotta Okkonen. Tisdag kl. 14.

Kyrkliga handlingar

Ta kontakt med någon av prästerna om du vill ha dop, vigsel eller begravning på finska, svenska eller på båda språken.



Meidän lehdistämme Tiedon lähde tulee osa kansallista lehteä Himmeli, joka julkaistaan neljä kertaa vuodessa.

Vår tidning Kunskapens källa blir nu en del av den nationella tidningen Himmeli, som ges ut fyra gånger per år.

Palveleva puhelin



PUHELIN

JOKA ILTA KLO 21–23



CHATTI

TORSTAINEN JA
SUNNUNTAISIN KLO 18–20



NETTIKIRJE

VASTAUS 24 TUNNIN KULUESSA

puhelin 020-26 25 00
svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Ruotsin kirkko 

Ruotsin kirkko 
KARLSTADIN HIIPPAKUNTA

Kalenteri

Filipstadin seurakunta

30.8.	13:00	Elämän keskellä	Lesjöforsin kirkko
24.9.	10:00	Päämessu	Lesjöforsin kirkko
27.9.	13:00	Elämän keskellä	Lesjöforsin kirkko
25.10.	13:00	Elämän keskellä	Lesjöforsin kirkko
29.10.	10:00	Päämessu	Lesjöforsin kirkko
7.12.	15:00	Kauneimmat joululaulut	Lesjöforsin kirkko

Forshaga-Munkforsin seurakunta

12.12.	18:00	Kauneimmat joululaulut	Forshagan kirkko
--------	-------	------------------------	------------------

Grumsin kirkkoherrakunta

23.9.	15:00	Päämessu	Solbergin kirkko
16.12.	11:00	Kauneimmat joululaulut	Solbergin kirkko

Hammarön seurakunta

2.12.	11:00	Kauneimmat joululaulut	Hammarön kirkko
25.12.	11:30	Joulumessu	Hammarön kirkko

Karlstadin kirkkoherrakunta

19.9.	15:00	Hyvän olon-piiri	Västerstrandin kirkko
17.10.	15:00	Hyvän olon-piiri	Västerstrandin kirkko
14.11.	15:00	Hyvän olon-piiri	Västerstrandin kirkko
6.12.	12:00	Itsenäisyyspäivänmessu ja juhlat	Västerstrandin kirkko
8.12.	18:00	Kauneimmat joululaulut	Tuomiokirkko

Kristinehaminan kirkkoherrakunta

2.9.	15:00	Päämessu	Pyhän Olavin kappeli
8.10.	16:00	Päämessu	Pyhän Olavin kappeli
12.11.	16:00	Päämessu	Pyhän Olavin kappeli
17.12.	15:00	Kauneimmat joululaulut	Pyhän Olavin kappeli

Mellerudin kirkkoherrakunta

Kodissa on keskustelu- ja lauluryhmejä. Haluatko olla mukana? Ota yhteyttä diakoniin Tina Manner, puh. 0530-362 00 tai kirkkoherraan Lena Hildén, puh. 0725-13 67 15.

Storforsin seurakunta

2.9.	11:00	Päämessu	Storforsin kirkko
18.9.	14:00	Elämän keskellä	Storforsin kirkko
7.10.	11:00	Päämessu	Storforsin kirkko
9.10.	14:00	Elämän keskellä	Storforsin kirkko
28.10.	11:00	Päämessu	Storforsin kirkko
13.11.	14:00	Elämän keskellä	Storforsin kirkko
25.11.	11:00	Päämessu	Storforsin kirkko
16.12.	13:00	Kauneimmat joululaulut	Storforsin kirkko

Degerfors-Nysundin seurakunta

3.9.	12:00	Päämessu	Degerforsin kirkko
19.9.	14:00	Elämän keskellä	Seurakuntakoti
8.10.	12:00	Päämessu	Degerforsin kirkko
17.10.	14:00	Elämän keskellä	Seurakuntakoti
12.11.	12:00	Päämessu	Degerforsin kirkko
14.11.	14:00	Elämän keskellä	Seurakuntakoti
12.12.	16:00	Kauneimmat joululaulut	Degerforsin kirkko
25.12.	15:00	Joulupäivänmessu	Degerforsin kirkko

Karlskogan seurakunta

3.9.	15:00	Päämessu	Karlskogan kirkko
14.9.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
24.9.	15:00	Päämessu	Karlskogan kirkko
28.9.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
9.10.	13:00	Kahvihartaus	Suomiseura
12.10.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
26.10.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
29.10.	15:00	Päämessu	Karlskogan kirkko
9.11.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
23.11.	14:00	Hyvän olon-piiri	Seurakuntakoti
26.11.	15:00	Päämessu	Karlskogan kirkko
6.12.	16:00	Itsenäisyyspäivänmessu	Karlskogan kirkko
9.12.	13:00	Kauneimmat joululaulut	Söderin kirkko
25.12.	9:00	Jouluaamunjumalanpalvelus	Karlskogan kirkko

Kalendern

Filipstads församling

30/8	13:00	Mitt i livet	Lesjöfors kyrka
24/9	10:00	Högmässa	Lesjöfors kyrka
27/9	13:00	Mitt i livet	Lesjöfors kyrka
25/10	13:00	Mitt i livet	Lesjöfors kyrka
29/10	10:00	Högmässa	Lesjöfors kyrka
7/12	15:00	De vackraste julsångerna	Lesjöfors kyrka

Forshaga-Munkfors församling

12/12	18:00	De vackraste julsångerna	Forshaga kyrka
-------	-------	--------------------------	----------------

Grums pastorat

23/9	15:00	Högmässa	Solbergskyrkan
16/12	11:00	De vackraste julsångerna	Solbergskyrkan

Hammarö församling

2/12	11:00	De vackraste julsångerna	Hammarö kyrka
25/12	11:30	Julmässa	Hammarö kyrka

Karlstads pastorat

19/9	15:00	Må bra-grupp	Västerstrandskyrkan
17/10	15:00	Må bra-grupp	Västerstrandskyrkan
14/11	15:00	Må bra-grupp	Västerstrandskyrkan
6/12	12:00	Mässa på självständighetsdagen och fest efteråt	Västerstrandskyrkan
8/12	18:00	De vackraste julsångerna	Domkyrkan

Kristinehamns pastorat

2/9	15:00	Högmässa	Sankt Olavs kapell
8/10	16:00	Högmässa	Sankt Olavs kapell
12/11	16:00	Högmässa	Sankt Olavs kapell
17/12	15:00	De vackraste julsångerna	Sankt Olavs kapell

Melleruds pastorat

I hemmet har vi samtals- och sånggrupper. Vill du vara med? Ta kontakt med diakon Tina Manner, tel. 0530-362 00 eller kyrkoherde Lena Hildén, tel. 0725-13 67 15.

Storfors församling

2/9	11:00	Högmässa	Storfors kyrka
18/9	14:00	Mitt i livet	Storfors kyrka
7/10	11:00	Högmässa	Storfors kyrka
9/10	14:00	Mitt i livet	Storfors kyrka
28/10	11:00	Högmässa	Storfors kyrka
13/11	14:00	Mitt i livet	Storfors kyrka
25/11	11:00	Högmässa	Storfors kyrka
16/12	13:00	De vackraste julsångerna	Storfors kyrka

Degerfors-Nysunds församling

3/9	12:00	Högmässa	Degerfors kyrka
19/9	14:00	Mitt i livet	Församlingshemmet
8/10	12:00	Högmässa	Degerfors kyrka
17/10	14:00	Mitt i livet	Församlingshemmet
12/11	12:00	Högmässa	Degerfors kyrka
14/11	14:00	Mitt i livet	Församlingshemmet
12/12	16:00	De vackraste julsångerna	Degerfors kyrka
25/12	15:00	Juldagsmässa	Degerfors kyrka

Karlskoga församling

31/8	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
3/9	15:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
14/9	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
24/9	15:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
28/9	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
9/10	13:00	Kaffeandakt	Finska föreningen
12/10	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
26/10	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
29/10	15:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
9/11	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
23/11	14:00	Må bra-grupp	Församlingshemmet
26/11	15:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
6/12	16:00	Mässa på självständighetsdagen	Karlskoga kyrka
9/12	13:00	De vackraste julsångerna	Söderkyrkan
25/12	09:00	Julotta	Karlskoga kyrka

Yhteystiedot

KONTAKTINFORMATION

RUOTSIN KIRKON KOTISIVU JA TOIMINNASTA / SVERIGE KYRKANS HEMSIDOR OM VERKSAMHET

Karlstadin hiippakunta / Karlstads stift 054-1724 00 svenskakyrkan.se/karlstadsstift/ruotsinsuomalainen-seurakuntatyo
 Himmeli ja Tiedon lähde / Kunskapens källa svenskakyrkan.se/karlstadsstift/tiedon-lahde---kunskapens-kalla
 Ruotsin kirkon kansallinen kotisivu suomeksi svenskakyrkan.se/suomeksi
 Svenska kyrkans nationella hemsida svenskakyrkan.se/finska

SEURAKUNTA / FÖRSAMLING

Degerfors-Nysund
 Filipstad
 Forshaga-Munkfors
 Grums
 Hammarö
 Karlskoga
 Karlstad
 Kristinehamn
 Mellerud
 Storfors

PUH. / TEL. KOTISIVU / HEMSIDA

0586-656 00 svenskakyrkan.se/degerfors-nysund
 0590-187 50 svenskakyrkan.se/filipstad
 054-87 55 00 svenskakyrkan.se/forshaga-munkfors
 0555-424 50 svenskakyrkan.se/grums
 054-5421 00 svenskakyrkan.se/hammaro
 0586-688 00 svenskakyrkan.se/karlskoga
 054-1414 00 svenskakyrkan.se/karlstad
 0550-879 00 svenskakyrkan.se/kristinehamn
 0530-362 00 svenskakyrkan.se/mellerud
 0550-600 42 svenskakyrkan.se/storfors

Suomenkieliset työntekijät

FINSKSPRÅKIGA MEDARBETARE



Ia Ojala, seurakuntapedagogi / församlingspedagog

puh./tel. 054-14 15 14, s-posti/e-post ia.ojala@svenskakyrkan.se
 Palvelee Karlstadin kirkkoherrakuntaa | betjänar Karlstads pastorat

Jonatan Edlund, pappi / präst

puh./tel. 0586-688 41, s-posti/e-post jonatan.edlund@svenskakyrkan.se
 Palvelee Värmlännin seurakuntia | betjänar församlingarna i Värmland

Kaarina Danskain, diakoni / diakon

puh./tel. 0554-68 80 86, s-posti/e-post kaarina.danskain@svenskakyrkan.se
 Palvelee Kilin kirkkoherrakuntaa | betjänar Kils pastorat

Lena Hildén, pappi / präst

puh./tel. 0725-13 67 15, s-posti/e-post lena.hilden@svenskakyrkan.se
 Palvelee Dalslännin seurakuntia | betjänar församlingarna i Dalsland

Lotta Okkonen, pappi / präst

s-posti/e-post lotta.okkonen@svenskakyrkan.se
 Palvelee Forshaga-Munkforsin ja Grumsin seurakuntia | betjänar Forshaga-Munkfors och Grums församlingar

Merja Piispanen, diakoni-assistentti / diakoniassistent

puh./tel. 0586-688 30, s-posti/e-post merja.piispanen@svenskakyrkan.se
 Palvelee itä-Värmlännin seurakuntia | betjänar församlingarna i östra Värmland

Tina Manner, diakoni / diakon

puh./tel. 0530-362 00, s-posti/e-post tina.manner@svenskakyrkan.se
 Palvelee Mellerudin kirkkoherrakuntaa | betjänar Melleruds pastorat

”Me olemme käytettävissä, kun suuri osa yhteiskuntaa ei ole. Hätää ja yksinäisyyttä on paljon. Sukulaiset ja ystävät ovat jo nukkumassa ja ehkä koet, ettet enää voi puhua heille.”

”Apua ihmisille, jotta he pärjäävät yön yli”

Näin kuvaa Andreas Sneckenberg Ruotsin kirkon päivystyslinjoja. Andreas koordinoi Päivystävä pappi-toimintaa Linköpingin hiippakunnassa.

Saavun Linköpingin hiippakunnan kansliaan kauniina kesäkuun päivänä. Vieressä oleva puutarha on todella vaikuttava ja aivan sen vieressä on polku, jonka ylle ruusut kaareutuvat kauniisti holvikaaren muodossa.

– Nämä ruusut jopa tuoksuvat hyvälle, Andreas sanoo ja nauraa yhdessä kollegansa Päivi Pykäläisen kanssa, joka koordinoi hiippakunnassa Palvelevaa puhelinta (Papua).

– Me olemme käytettävissä, kun suuri osa yhteiskuntaa ei ole. Hätää ja yksinäisyyttä on paljon. Sukulaiset ja ystävät ovat jo nukkumassa ja ehkä koet, ettet enää voi puhua heille. Tarvitset apua, jotta pärjää yön yli. Jeesus on luvannut olla kanssamme joka päivä aikojen loppuun asti, Andreas sanoo.

Päivi näkee lisäarvon juuri ruotsinsuomalaisissa päivystyksessä.

– Päivystys on tärkeä, koska ihminen voi puhua suomeksi, sydämensä kielellä. Opittu kieli voi olla hieman kulmikasta. Kun käytän omaa kieltäni, sanat löytyvät helpommin, viesteissä on enemmän vivahteita ja niiden välittäminen on rikkaampaa.

Kirkko voi tehdä enemmän

Molemmat haluavat painottaa, että Ruotsin kirkon keskustelupäivystykset ovat osa seurakunnan sielunhoitotyötä ja samalla ne täydentävät sitä. Sielunhoitoa kuvaillaan yleensä kirkon huolenpitona ihmisen koko terveydestä, painopiste on eksistentiaalisessa, hengellisessä ja psyykkisessä terveydessä. Mutta mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Sekä Päivin että Andreksen mielestä kirkko voi tehdä tässä vielä enemmän.

– Ajatella, jos olisi niin yksinkertaista, että voisi mennä kirkkoon sielunhoidolliseen keskusteluun, keskustelemaan elämästä. Noin vain, tietäen että siellä on joku, joka kuuntelee ja rukoilee puolestasi. Tästä arkkipiispa Martin Modéus usein puhui, kun hän oli hiippakuntamme piispa, Päivi kertoo.

Myös Aino mainitsee juuri tämän. Että kirkon täytyy olla siellä, missä ihmiset jo ovat.

– Kirkkojen täytyy avata ovensa. Mennä torille. Olla näkyviä, Aino sanoo.

Andreas on samaa mieltä.

– Sielunhoidollinen keskusteluhan on usein juuri tällaista, se vain tapahtuu. Ei se aina tapahdu sovittuna aikana. Meidän on silloin oltava tavoitettavissa ja valmiina, Andreas sanoo lopuksi.

* Ainon nimi on muutettu.



Andreas Sneckenberg ja Päivi Pykäläinen Foto: Elin Aronsson

Palveleva puhelin 020-26 25 00

Palvelevan puhelimen chatti
ja nettikirje Ruotsin kirkon
verkkosivuston kautta
svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin



Tarvitsetko jonkun, jonka kanssa puhua? Palveleva puhelin ja Päivystävä pappi ovat sinua varten.

Ruotsin kirkon Palvelva puhelin (Papu) on tavoitettavissa numerosta 020-26 25 00. Aukioloajat ovat joka ilta klo 21:00–23:00. Puhelut käydään suomeksi. Palvelevan puhelimen chatti ja nettikirje löytyvät Ruotsin kirkon verkkosivuston kautta.

Päivystävä pappi tekee yhteistyötä SOS Alarmin kanssa ja on tavoitettavissa hätänumerosta 112. Avoinna joka yö klo 21:00–06:00. Puheluun vastaa pappi ja hänellä on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Joka ilta kello 20–24 voit keskustella Päivystävän papin kanssa chatin kautta. Voit myös lähettää nettikirjeen. Päivystävän papin chatti ja nettikirje löytyvät Ruotsin kirkon verkkosivuston kautta.

Kaikki puhelut ovat ilmaisia eikä niitä nauhoiteta. Sekä sinä, joka soitat että päivystäjä olette anonyymejä. Sinun ei tarvitse kuulua Ruotsin kirkkoon eikä olla uskovaan, jotta voisit ottaa yhteyttä Palvelevaan puhelimeen tai Päivystävään pappiin.

”Ensamheten var jobbigast. Då fanns det någon som lyssnade”

Varje år kontaktar cirka 100 000 personer Svenska kyrkans samtalsjour Jourhavande präst. Men vad gör själavården för skillnad för en individ och hur kan den utvecklas i framtiden? Vi har träffat Aino som har fått stöd av Sverigefinska telefonjouren inom Svenska kyrkan och nu är ideell medarbetare.

Jag träffar Aino* mitt i centrala Stockholm en dag i maj. Solen är stark och intensiv och det märks att människorna jag möter på stan har väntat på värmen.

Sedan nio år tillbaka arbetar Aino ideellt inom Svenska kyrkan. Hon hjälper människor som just nu behöver stöd på olika sätt.

Men tidigare i hennes liv var hon själv i behov av att kontakta en utomstående för att orka med vardagen. När hon var gravid med sitt andra barn dog hennes man. Han var bara i 40-årsåldern.

– Det är fortfarande jobbigt, säger hon och får tårar i ögonen. Jag tror att den sorgen åt upp mig inifrån.

”Jag tror den sorgen åt upp mig inifrån.”

”Att ringa jouren hjälpte mig”

Aino bestämde sig för att söka hjälp via kyrkans telefonjour i Finland. Det tog veckor efter att hon hade sett annonsen i en tidning tills hon tog

steget och själv ringde. Beslutet behövde mogna.

– Ensamheten var jobbigast. På helger när alla andra gjorde saker. Jag hade barnen och vänner, men jag kunde ändå känna ensamheten. Att ringa hjälpte mig i stunden, jag kunde lätta mitt hjärta. Det går heller inte att berätta allt för sina vänner. Till främmande människor kan man säga allt, säger Aino.

Flera år senare ville hennes äldsta dotter att hon skulle flytta från Finland till Sverige, där dottern redan bodde. Sagt och gjort, Aino och hennes yngsta dotter flyttade.

I Sverige träffade hon en ny man. De levde tillsammans i sju år, men det skulle visa sig bli mycket kämpigt.

– Han var missbrukare och jag brukar säga att de sista två åren var rena helvetet.

Det var då Aino hittade till församlingen inom Svenska kyrkan. Och även tillbaka till hjälpen från telefonjouren.

– Jag ringde några gånger till jouren här i Sverige, när jag hade som mest ångest. Det är viktigt att prata om hur man mår. När jag växte upp skulle vi inte prata om någonting, allt skulle sopas under mattan. Jag har blivit tvärtom.

Efter några år, när livet hade lugnat ner sig lite, ville Aino ge tillbaka och själv engagera sig.

– Jag har själv fått hjälp av kyrkan, och jag kan inte ge pengar. Så jag ger min ideella arbetskraft.

”Hjälp för människor att ta sig igenom natten”

Det säger Andreas Sneckenberg om Svenska kyrkans samtalsjourer.

Andreas är stiftsamordnare för Jourhavande präst i Linköpings stift.

Det är fin junidag när jag kommer till stiftskansliet i Linköping. Trädgården utanför är minst sagt imponerande och precis intill ligger en vacker gångtunnel av rosor.



Jourhavande präst bemannar hela natten, från kl 21 till kl 06. Foto: Magnus Aronsson/Ikon

“Vi är tillgängliga när en stor del av samhället inte är det. Nöden och ensamheten är stor. Släktingar och vänner har gått och lagt sig och du kanske känner att du inte kan prata med dem mer.”

– De här rosorna doftar till och med gott, säger Anderas och skrattar tillsammans med sin kollega Päivi Pykäläinen som är stiftsamordnare för Sverigefinska telefonjouren Papu. Det märks att de trivs att jobba tillsammans.

– Vi är tillgängliga när en stor del av samhället inte är det. Nöden och ensamheten är stor. Släktingar och vänner har gått och lagt sig och du kanske känner att du inte kan prata med dem mer. Du behöver hjälp att ta dig igenom natten. Jesus har ju lovat att vara med oss varje dag till tidens ände, säger Andreas.

Päivi som jobbar med Papu ser också mervärdet i just Sverigefinska telefonjouren.

– Det är viktigt eftersom man kan prata på finska, sitt hjärtats språk. Det inlärd språket kan ibland vara lite fyrkantigt. När jag använder

mitt språk, så hittar jag orden och nyanserna och delandet blir rikare.

Kyrkan kan göra mer

Svenska kyrkans samtalsjourer är en del av och ett komplement till församlingens själavårdsarbete, det är båda noga med att poängtera. Själavård brukar beskrivas som kyrkans omsorg om människans hela hälsa med fokus på den existentiella, andliga och psykiska hälsan. Men vad betyder det rent konkret? Både Päivi och Andreas ser att kyrkan kan göra mer här.

– Tänk om det vore så enkelt att man kunde gå in i en kyrka för själavårdssamtal, livssamtal. Bara sådär, veta att det finns någon som lyssnar och ber för en. Det pratade ofta Martin Modéus om när han var biskop här, säger Päivi.

Precis det här nämner Aino också. Att kyrkan behöver finnas på platser där människor redan är.

– Kyrkorna måste öppna dörrarna. Gå ut på torget. Vara synlig, säger Aino. Andreas håller med.

– Ofta är det ju så med det själavårdande samtalet, det bara uppstår. Det är inte alltid det sker på den avtalade tiden. Då gäller det att vi är tillgängliga och fångar upp, avslutar Andreas.

* Aino heter egentligen något annat.



Rosorna doftar gott, säger Andreas till Päivi.
Foto: Elin Aronsson

Jourhavande präst via 112

Jourhavande prästs chatt och digitalt brev via Svenska kyrkans webbplats svenskakyrkan.se/jourhavandeprast



FOTO: MAGNUS ARONSSON / KON

Behöver du någon att prata med? Sverigefinska telefonjouren och Jourhavande präst finns här för dig.

Sverigefinska telefonjouren, Papu, drivs av Svenska kyrkan och nås på telefonnummer 020-26 25 00. Öppettiderna är klockan 21:00–23:00 varje kväll. Samtalen sker på finska. Mellan kl. 18–20 varje kväll kan du också chatta med Sverigefinska telefonjouren. Du kan även skicka ett digitalt brev. Båda tjänsterna når du via Svenska kyrkans webbplats.

Jourhavande präst drivs i samarbete med SOS Alarm och nås via nödnumret 112. Öppettiderna är kl. 21:00–06:00

varje natt. Det är präster som svarar och de har absolut tystnadsplikt. Mellan klockan 20–24 varje kväll kan du också chatta med Jourhavande präst. Du kan även skicka ett digitalt brev. Båda tjänsterna nås via Svenska kyrkans webbplats.

Alla samtal är gratis, bandas inte och syns inte på din telefonräkning. Både du som ringer och jourmedarbetaren är anonyma. Du behöver inte tillhöra Svenska kyrkan eller vara troende för att kontakta Jourhavande präst.

Elämäni tarkoitus?

Toukokuussa julkaistiin *Meningen med mig* (Miksi olen olemassa) – menetelmämateriaali, joka voi auttaa vahvistamaan nuorten identiteettiä ja mielenterveyttä. Materiaali on ennalta ehkäisevää, ei-tunnustuksellista ja vapaasti käytettävissä kaikissa tilanteissa, joissa kohdataan nuoria.

Materiaali antaa nuorille työkaluja kohdata elämän haasteita. Nuoret saavat mahdollisuuden keskustella ohjaajan opastuksella tunteista ja pohtia elämän tarkoitusta. Tutkimusten mukaan ihmisten mielenterveys ja hyvinvointi paranevat, kun he voivat ilmaista ja pohtia omia tunteitaan ja kun he kokevat yhteyttä ja tarkoitusta elämässä ja elämään.

Tutkimukseen perustuvaa ja ei-tunnustuksellista

Meningen med mig -materiaali perustuu tutkimukseen ja sisältää käytännön harjoituksia, teoriaosioita ja aiheita ryhmäkeskusteluille. Se on kehitetty yhdessä nuorten kanssa ja sen tarkoitus on toimia ehkäisevästi.



ILLUSTRATION: SVENSKA KYRKAN/JOHANNA KARLSSON, XTRACTOR

Materiaalista

Materiaali koostuu kirjallisista ohjeista, puhekäsikirjoituksesta sekä tapaamisissa käytettävistä kuvista ja äänitiedostoista. Jotta materiaalia voi käyttää, ryhmässä pitää olla vähintään yksi, mutta mielellään kaksi ohjaajaa enintään kahdeksaa nuorta kohti.

Vapaasti käytettävissä

Meningen med mig -materiaali on ladattavissa ja käytettävissä ilmaiseksi, ja se tullaan kääntämään suomeksi. Jos haluat ohjata ryhmää, sinulla on mahdollisuus saada koulutus siihen, miten materiaalia voi käyttää parhaalla mahdollisella tavalla.

Lue lisää ja lataa materiaali osoitteesta svenskakyrkan.se/meningenmedmig



Vad är meningen med mig?

I maj lanserades ”Meningen med mig” – ett metod-material som kan bidra till att stärka ungas identitet och psykiska hälsa. Materialet är förebyggande, icke-konfessionellt och fritt att använda i olika sammanhang där unga möts.

Meningen med mig kan ge unga verktyg för att hantera livets utmaningar. I en serie ledarledda träffar får unga möjlighet att reflektera och samtala om känslor och mening. Forskning visar att människors psykiska hälsa och välbefinnande ökar när de kan uttrycka och reflektera över de egna känslorna och när de upplever sammanhang och mening i och med livet.

Forskningsbaserat och icke-konfessionellt

Meningen med mig är baserat på forskning och innehåller praktiska övningar, kunskapsdelar och teman för

gruppsamtal. Det är utvecklat tillsammans med unga och har ett förebyggande syfte.

Om materialet

Materialet består av skriftlig handledning med talmanus samt bilder och ljudfiler som används under träffarna. För att använda det krävs att det finns en, men gärna två ledare för en grupp på max åtta ungdomar.

Fritt att använda

Meningen med mig är fritt att ladda ned och använda och kommer att översättas till finska. Om du vill leda en grupp finns det möjlighet att få utbildning i hur materialet används på bästa sätt.

Läs mer och ladda ned materialet på svenskakyrkan.se/meningenmedmig



Tulevat sukupolvet saavat paljon tietoa tämän päivän elämäolosuhteista ja tapahtumista, kun niitä tallennetaan arkistoihin.

Kommande generationer får mycket information om dagens livsförhållanden och aktiviteter, när de arkiveras i arkiven. Foto: Maria Enarsson/Ikon

Arkistoista löytyy!

Kaikkiin arkistoihin tallennetaan materiaalia menneisyyden ja tulevaisuuden vuoksi. Arkistomateriaali on kiinnostavaa ja arvokasta tutkijoille tai sukujuuriaan etsiville. Arkistoista voit parhaassa tapauksessa löytää puuttuvan palan elämäsi kokonaisuudesta.

Ruotsinsuomalaisten arkisto arkistoi ruotsinsuomalaista elämää. Arkiston tehtävänä on vaalia yhteistä kulttuuriperintöä – säilyttää ja asettaa saataville niitä ainutlaatuisia muistoja, jotka ovat syntyneet juuri ruotsinsuomalaisen yksityisen ja ammatillisen toiminnan kautta.

Mitä haluat tulevien sukupolvien tietävän yhdistyksestänne, toiminnastanne ja roolistanne yhteiskunnassa? Yhdistyksen toimet voivat olla tärkeitä huomisen tutkimukselle. Yhdistyksessä toimineet haluavat ehkä kirjoittaa historiikin tai juhlia merkkipäiviä, ja he mahdollisesti tarvitsevat arkistoituja tietoja.

Yhdistysten ja yksilöiden toiminnasta syntyneiden asiakirjojen arkistointi jättää jalanjäljen meistä ja ajastamme. Kuljemme ikään kuin polkua pitkin, joka vie meitä sekä taaksepäin että eteenpäin.

arkistolaatikoihin ja varastoidaan tarkoitukseen sopivaan arkistotilaan.

Arkistoluettelo on eräänlainen materiaaliluettelo samalla tavalla kuin kirjastojen kirjastoluettelot. Se antaa hyvän yleiskuvan ja tekee materiaalista helposti haettavan. Luettelon avulla yleisö ja tutkijat voivat tilata aineistoa tutkijasaliin, jossa he voivat tarkemmin tutustua materiaaliin.

Onko sinulla sopivaa arkistomateriaalia?

Onko sinulla sellaista materiaalia ruotsinsuomalaisesta elämästä, joka mielestäsi olisi tärkeää säilyttää tutkijoille ja tuleville sukupolville?

Ruotsinsuomalaisten arkisto ottaa vastaan asiakirjoja ja dokumentteja ruotsinsuomalaisten elämästä ja historiasta. Otamme vastaan materiaalia yhdistyksiltä, järjestöiltä, yrityksiltä ja yksityishenkilöiltä. Aineiston on katsottava kiinnostavan tutkijoita ja tulevia sukupolvia.

Katso Södertäljen pastoraatin tekemä arkistovideo. Sen avulla pääset kurkistamaan, kuinka erilaista materiaalia arkistossa voi olla.



Ruotsinsuomalaisilla on oma arkisto

Ruotsinsuomalaisten arkisto järjestää, luetteloi ja säilyttää materiaalia. Vastaanotettu aineisto tarkistetaan ja siitä laaditaan arkistoluettelo. Aineisto sijoitetaan



Det kan hittas i arkiven!

I alla arkiv bevaras material från det förflutna för framtiden. Arkivmaterial är av intresse och värde för forskare eller för den som letar efter sina rötter. I arkiven kan du, i bästa fall, hitta den bit som saknas för att få till helhetsbilden av ditt liv.

Sverigefinländarnas arkiv arkiverar sverigefinskt liv. Arkivets uppgift är att värna om det gemensamma kulturarvet – att bevara och tillgängliggöra de unika minnen som har skapats genom sverigefinländarnas privata och yrkesmässiga verksamheter.

Vad vill du att kommande generationer ska veta om er förening, er verksamhet och er roll i samhället? Föreningens verksamhet kan vara viktig för morgondagens forskning. De som har varit aktiva i föreningen kanske vill skriva en historik eller fira bemärkelsedagar – då kan de behöva arkiverad information.

Arkiveringen av föreningars och individers verksamhet lämnar ett fotavtryck av oss och vår tid. Vi vandrar som längs en stig, som tar oss både bakåt och framåt.

Sverigefinländarna har ett eget arkiv

Sverigefinländarnas arkiv organiserar, katalogiserar och bevarar material. Det mottagna materialet granskas och en arkivförteckning upprättas. Materialet placeras i arkivlådor och förvaras i lämpliga arkivutrymmen.



Arkivförteckningen är en slags materialkatalog, på samma sätt som bibliotekens bibliotekskataloger. Arkivförteckningen ger en god överblick och gör materialet lätt att hitta. Med hjälp av förteckningen kan allmänhet och forskare beställa material till forskningssalen, där de kan studera materialet närmare.

Har du något lämpligt arkivmaterial?

Har du något material om sverigefinskt liv som du anser vara viktigt att bevara för forskare och kommande generationer?

Sverigefinländarnas arkiv tar emot handlingar och dokument om sverigefinskt liv och historia. De tar emot material från föreningar, organisationer, företag och privatpersoner. Materialet bör vara av intresse för forskare och kommande generationer.

Titta på arkivvideon som skapats av Södertälje pastorat. Den ger dig en glimt av hur mångsidigt materialet i arkivet kan vara.



Tietoisku Act Ruotsin kirkosta

Mitä Act tarkoittaa?

Sana "Act" Act Ruotsin kirkon nimessä tarkoittaa toimintaa. Toiminnan lähtökohtana on kristillinen usko. Toiminnan keskiössä ovat aina ihmisoikeudet. Act Ruotsin kirkko on osa ACT-allianssia, joka koostuu yli 150 kirkosta ja uskonnollisesta avustusjärjestöstä ympäri maailman.

Voiko Act Ruotsin kirkolle annetusta lahjoituksesta saada verovähennystä?

Kyllä, Act Ruotsin kirkko on veroviraston hyväksymä järjestö. Lahjoittaja voi saada Act Ruotsin kirkolle antamista lahjoituksista veronpalautusta jopa

3 000 kr. Lahjoituksen vähimmäismäärä on oltava joka lahjoituskerralla 200 kr. Lue lisää verovähennyksestä: svenskakyrkan.se/act/skattereduktion.

Voinko korvamerkitä lahjani jollekin tietylle katastrofille?

Act Ruotsin kirkko kerää varoja katastrofityöhön kaikkialla maailmassa. Lahjoitusta ei voi kohdistaa tiettyyn katastrofiin.

Näin välttyään siltä, että jokin kohde saisi liikaa lahjoituksia. Tärkeintä on käyttää varoja siellä, missä niitä eniten tarvitaan, sillä humanitäärisiä katastrofeja tapahtuu samaan aikaan eri puolilla maailmaa.

Jos merkitset lahjoitukseksi "katastrofinsatser", silloin tuet

yhdessä koordinoitua ekumeenista katastrofisatsausta. Se voidaan ottaa käyttöön heti, kun katastrofiapua tarvitaan jossakin päin maailmaa.

Mitä merkitsee logo "Tryggt givande"?

Act Ruotsin kirkko on jäsen Giva Sverige -yhdistyksessä, joka on turvallisen lahjoittamisen toimialajärjestö. Ne järjestöt, jotka toimivat Giva Sverige -yhdistyksen laatukoodin mukaisesti, saavat käyttää yhdistyksen tunnusmerkkiä.

Voinko swishata lahjani Act Ruotsin kirkolle?

Totta kai! Swish-numeromme on 900 1223.





Fakta om Act Svenska kyrkan

Vad betyder Act?

Act i namnet Act Svenska kyrkan står för att agera. Vi omsätter vår tro i handling och sätter alltid människors lika värde och rättigheter i centrum. Act Svenska kyrkan är också en del av ACT-alliansen som består av över 150 kyrkor och trosbaserade biståndsorganisationer över hela världen.

Kan man få skattereduktion för gåvor till Act Svenska kyrkan?

Ja, Act Svenska kyrkan är godkänd organisation av Skatteverket. Givare kan få tillbaka upp till 3 000 kronor för gåvor till Act Svenska kyrkan. Varje enskild gåva ska vara minst 200 kr. Läs mer på svenskakyrkan.se/act/skattereduktion.



Kan jag öronmärka min gåva till en specifik katastrof?

Act Svenska kyrkan har som grundregel att samla in pengar till hela vårt katastrofarbete och inte öronmärka gåvor till specifika katastrofer. Anledningen är att inte riskera överfinansiering av enskilda insatser – att kunna använda gåvorna där de bäst behövs, då det pågår flera humanitära kriser samtidigt.

Genom gåvor till katastrofinsatser kan du bidra till ett samlat, koordinerat, ekumeniskt katastrofstöd som finns redo att omedelbart sättas in när någonting händer nästan var som helst i världen.

Vad betyder logotypen "Tryggt givande"?

Act Svenska kyrkan är medlem i Giva Sverige, som är branschorganisationen för tryggt givande. De organisationer som uppfyllt Giva Sveriges kvalitetskod får använda märkningen "Tryggt givande".

Kan jag swisha en gåva till Act Svenska kyrkan?

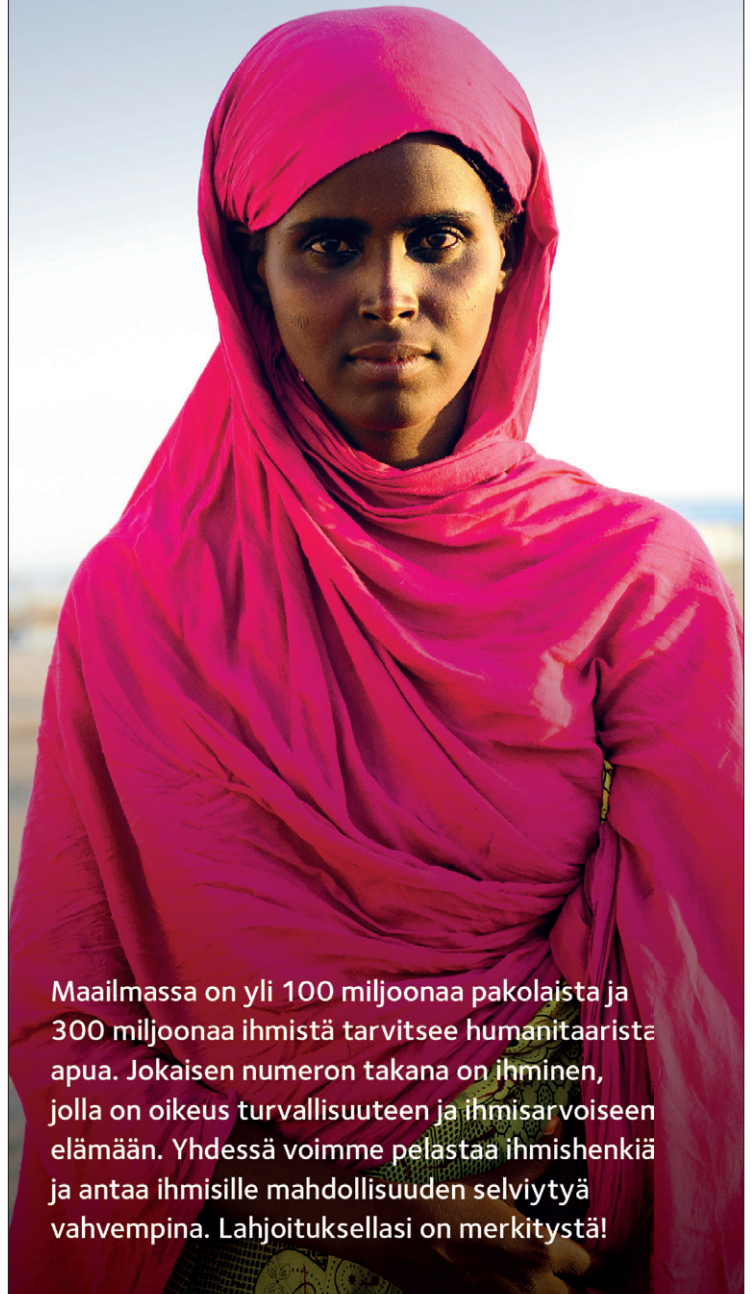
Självklart! Vårt swishnummer är 900 1223.

tryggt
givande
givasverige

90 SVENSK
KORTA INSAMLINGS
KONTROLL

JOKAISEN NUMERON TAKANA ON IHMINEN

– OLEN YKSI HEISTÄ



Maailmassa on yli 100 miljoonaa pakolaista ja 300 miljoonaa ihmistä tarvitsee humanitaarista apua. Jokaisen numeron takana on ihminen, jolla on oikeus turvallisuuteen ja ihmisarvoiseen elämään. Yhdessä voimme pelastaa ihmishenkiä ja antaa ihmisille mahdollisuuden selviytyä vahvempina. Lahjoituksellasi on merkitystä!

act
Ruotsin kirkko

SWISHAA
LAHJASI
900 1223



HALIMA, ETIOPIA. KUVA: MAGNUS ARONSON / IKON

Kestävää elämää Jeesuksen ohjeilla

TEKSTI · TEXT: JONATAN EDLUND

Joka päivä katson erästä TV-sarjaa. Vaimoni kanssa käymme vilkasta keskustelua siitä, mitä uutta on tapahtunut. Pari muuttaa yhteen, perustaa pesän ja saa lapsia. Kyseinen sarja näytetään lintu-TV:ssä. Katsomme siis ikkunasta varpusparia, joka asuu katon alla.

Pikkuvarpusten liikkeet ovat nopeat ja tehokkaat. Heidän puheensa on intensiivistä ja mietimme, mitä he sanovat toisilleen.

Mieleeni tuli Jeesuksen sanat:

»Siksi sanon teille: Älkää huolehtiko hengissä pysymisestä, siitä mitä söisitte ja joisitte. Älkää huolehtiko siitä, miten pukeutuisitte. Eikö henki ole enemmän kuin ravinto ja ruumis enemmän kuin vaatteet? Vilkaistaapa taivaan lintuja. Eivät ne kylvä eivätkä korjaa satoa säilöäkseen sen varastoon. Silti taivaallinen Isänne ruokkii ne. Eikö hän tekisi saman vielä paljon mieluummin teille? (Matteus 6:25–26 UT2020 mukaan)

Pikkuvarpuset tuovat puutarhasta rakennustarvikkeita ja ruokaa pesäänsä. Itse raahaan kotiin ruokaa erilaisissa pakkauksissa, jotka sitten heitetään menemään. Toivon, että olisin lintu. Jospa minäkin löytäisin kaiken puuharhasta.

Samanaikaisesti teen paljon hyvää. Kierrätän roskaa, kompostoin, käytän työmatkoihini joukkoliikennettä, pyöräilen kauppaan, käytän uudelleen rakennusmateriaaleja ja lämmitän taloni aurinkoenergialla ja puulla.

Kestävyysajattelumme käsittelee usein sitä mitä teemme tai emme tee. Jeesuksen murheettomuus innostaa minua uusiin ajatuksiin. Kestävydessä on ehkä kyse siitä, että päästää tarpeettoman menemään ja ajattelee sellaista, mikä kestää kauan.

Jos Jumala antaa minulle sopivan määrän ruokaa ja vaatetta, minulle jää aikaa miettiä, mitä minä tarvitsen ja mitä voin jakaa muille.

On monotonista katsella lintu-TV:tä, mutta se muistuttaa minua siitä, että elämässä on kyse muustakin kuin vain ravinnostani ja vaatteistani. Koko maailman pitää elää kestävällä tavalla, jotta jäisimme henkiin.

Hållbart liv med Jesu råd

Varje dag tittar jag på en TV-serie. Min fru och jag diskuterar livligt vad som har hänt sedan sist. Ett par flyttar ihop, sätter bo och får barn. Den här serien sänds på fågel-TV, dvs vi tittar ut genom fönstret på pilfinksparet som bor under taket.

Pilfinkarnas rörelser är snabba och effektiva. De pratar intensivt och vi undrar vad de säger till varandra.

De påminner mig om det Jesus sade: ”Därför säger jag er: bekymra er inte för mat och dryck att leva av eller för kläder att sätta på kroppen. Är inte livet mer än födan och kroppen mer än kläderna? Se på himlens fåglar, de sår inte, skördar inte och samlar inte i lador, men er himmelske fader föder dem.” (Matteus 6:25–26)

Pilfinkarna hämtar byggmaterial och mat i trädgården till sitt bo. Själv släpar jag hem mat i olika förpackningar som slängs efteråt. Jag önskar att jag vore en fågel. Tänk om också jag kunde hitta allt i trädgården.

Samtidigt gör jag mycket bra. Jag återvinner skräp, komposterar, åker kollektivt till arbetet, cyklar och handlar, återanvänder byggmaterial och värmer upp mitt hus med solenergi och trä.

Vårt tänkande om hållbarhet handlar ofta om vad vi gör eller inte gör. Jesus bekymmerslöshet sporrar mig till att tänka nytt. Hållbarhet är kanske att släppa taget om det onödiga och tänka på det som räcker länge.

Om Gud ger mig mat och kläder i lagom mängd, har jag tid att fundera på saker jag behöver och vilka saker jag kan låta andra ta del av.

Att se på fågel-TV är monotont, men påminner mig om att livet är mer än föda och kläder till bara mig själv. En hel värld skall leva hållbart för att vi skall överleva.