

ROSLAGENS *norra*



En tidning från
Svenska kyrkan

NR 1 2024

Ensamhet
på gott och ont

Elisabeth: Trots
smärtan är livet gott

Linnea: Skönt att stå
på egna ben



Befriande ensamhet



SARA J. GRIP, KYRKOHERDE

– **MENAR DU** att du ska vara tyst i åtta dagar!?

Inte prata med någon?!

Det är en reaktion jag ibland får när jag ska åka på tyst retreat. Jag förklarar. Man äter ihop med andra, men under tystnad. Man möts till gudstjänst.

Och tystnaden bryts varje dag för ett samtal med en andlig vägledare, för att höra hur jag mår och vad som händer i tystnaden.

För mig är det befriande att vara i tystnad. Det ger mig distans till vardagshjulet som snurrar och jag kan vända blicken inåt och mot Gud. Tystnaden är ett verktyg, ingen prestation.

Var finner du din paus i livet där du kan få andas ut och bara vara? Jag tror att vi aktivt behöver söka upp sådana tillfällen och platser, för att orka och för att komma i kontakt med livskraften, som jag kallar Gud.

I historien finns människor som aktivt valt att leva som eremiter, helt i enskildhet och utan kontakt med omvärlden. På näst sista sidan ställer vi oss frågan varför. Är det en slags motståndshandling, en protest mot världens ytlighet? Det för mina tankar till nutida personer som väljer att ha ett år av köpstopp.

Bara handla mat och det allra nödvändigaste för att leva. Skulle du och jag klara av det?

Sen har vi den ofrivilliga ensamheten. Social isolering utgör en stor hälsorisk, vi borde alla göra vad vi kan för att hjälpa våra medmänniskor att hitta sammanhang för gemenskap. På sista sidan berättar Linnea som flyttat hemifrån att hon behövde söka upp sammanhang hon trivdes

med, även om hon också tycker om att vara själv. Och i en intervju berättar Elisabeth

hur hon, trots att hon lever med svår smärta, hittat strategier och vägar för att inte bli isolerad. Jag blir inspirerad av hennes livskraft och frågan hon ställer sig: "Vad kan jag göra för att må bra i själen?"

Jesus säger det på ett liknande sätt: *Samla inte skatter på jorden ... Ty där din skatt är, där kommer också ditt hjärta att vara.*

Gud välsigne dig!

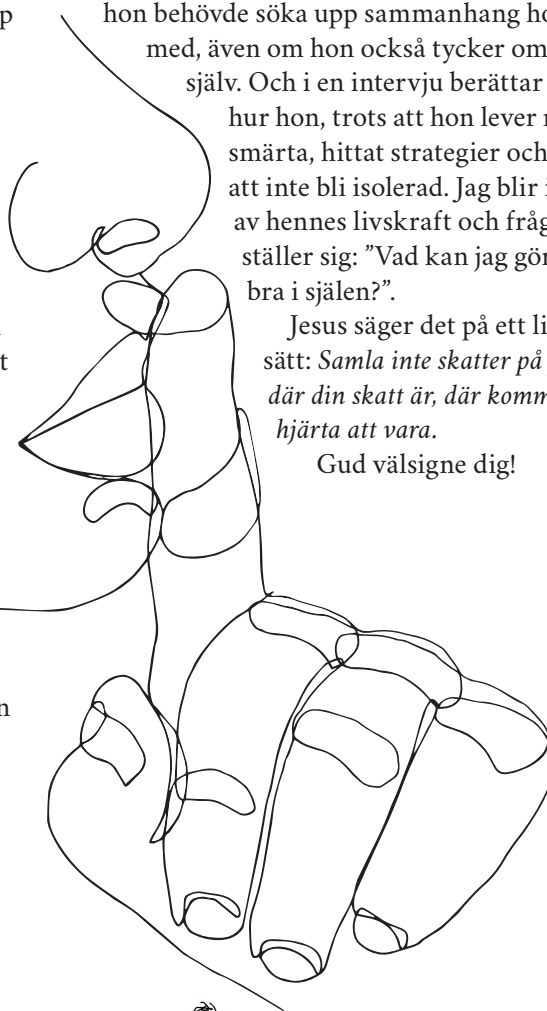


ILLUSTRATION: THEA ANDERSSON

Tidningen ges ut av **Svenska kyrkan, Roslagens norra pastorat**

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat.se

Växel: 0173-428 00, 070-280 33 41 (jour), roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se

Kyrkoherde: Sara J Grip: 070-280 33 41, sara.jacobssongrip@svenskakyrkan.se



Ansvarig utgivare: Sara J Grip. **Redaktion:** Sara J Grip, Maud N Persson, Ulrika Ahlinder, Kristin Elf och Ingrid Eliasson. **Omslagsfoto:** Bildbyrå

Produktion: Kyrkbyrå. **Tryck:** Åtta45, 2024

Svenska kyrkan 
ROSLAGENS NORRA PASTORAT

HÄLSOTIPS!

Att få göra skillnad för andra och vara en del av något större, ett vi. Det är enligt Världshälsorganisationen (WHO) viktigt för människors existentiella hälsa. Välkommen till kyrkan, du behövs!



ENSAMVARG?

"När vintern kommer, dör ensamvargen, men flocken överlever" säger Ned Stark till sin dotter Arya i serien Game of Thrones. Utmanande ord för många i en individualistisk tid.



ENSEMBLE, C'EST TOUT

I Anna Gavaldas bok "Tillsammans är man mindre ensam" överraskas fyra personer som aldrig borde ha träffats av en oväntad gemenskap. Boken blev också en prisbelönt film med samma namn som går att se via SF Anytime.

JAG ÄR MED ER ALLA DAGAR

till tidens slut.
/Jesus, Matt 28:20



RESA SOLO.

Fem procent av svenskarna föredrar att resa ensam, bland annat för att det upplevs personlighetsutvecklande och gör det enklare att skapa nya kontakter. Källa: Ticket.

GÖRA EN TIGER? GRRR!

Tigrar är solitära djur, de lever ensamma en stor del av sitt liv. Sverige är det land som har flest singelhushåll i världen, och nästan 2 miljoner svenskar över 16 år besvärar sig av ensamhet. Källa: Kolmården och Regeringskansliet.



DEN TOLFTE SPELAREN. Inför match stöttar Liverpool FC-fansen sitt lag genom att sjunga "You'll never walk alone".





– Jag låter kroppen styra mycket, men prioriterar ibland det som får mig må bra psykiskt, säger Elisabeth som levt med kronisk smärta i nästan 25 år.

– Vänta inte på att någon ska komma och knacka på!

Att leva med kronisk smärta påverkar hela vardagen, både fysiskt och psykiskt.

– Att inte orka vara med är jättejobbigt för en social person som jag, så det gäller att se sammanhang där du kan kliva in, säger Elisabeth Mikic på Gräsö.

FÖR SNART ÅTTA år sedan flyttade Elisabeth in i sommarstugan på Gräsö och gjorde den till sin. Hon har höjt köksbänken och satt in kökslådor i stället för skåp för att lättare komma åt saker utan att böja ryggen. Och hon har köpt en kökssoffa och en tjock madrass till verandan så att hon kan ligga där och lyssna på fåglarna även de dagar hon har så ont att hon knappt kan röra sig.

Sedan nästan 25 år tillbaka lever Elisabeth med ständiga nervsmärtor och ryggsmärtor som kommer och går. Ett brutet ben ledde till att hon belastade ryggen fel och fick operera en skadad disk i ryggen. Hon skollade om sig till it-pedagog och

fick nästan tio år innan nästa skada. Sedan följde två tuffa operationer på varandra och sedan 2012 har hon varit sjukskriven, genomgått olika behandlingar och arbetstränat, tills det inte gick längre. Sedan 2023 har hon sjukersättning.

– Jag låter kroppen styra så mycket det går, men tvingar den också att göra saker för att må bra psykiskt. Det finns dagar när jag knappt tar mig upp, men jag har ju lika ont ute som inne och att ligga ute på altanen och höra naturen är tio gånger bättre än att ligga inne och stirra i taket.

Hon har fått anpassa livet för att göra av med så lite energi som möjligt.

– Tänk dig att din fot har somnat och det sticker och stramar. Det är min miniminivå.

” Även om jag har lärt mig att umgås med mig själv så vill jag ju träffa folk.

Om det känns så, då mår jag så bra som jag kan.

Vissa dagar svarar hon inte i telefon för att hon har så ont att hon inte orkar vara glad. Andra dagar går det betydligt bättre.

– Det kan vara tungt med trädgården, samtidigt behöver jag träden och naturen för att må bra i psyket. Jag kan inte komma närmare mitt drömboende, utifrån mina förutsättningar.

Elisabeths mamma växte upp i Öregrund och sommarstugan byggde familjen på 1980-talet. Under flera år sommarjobbade Elisabeth i Öregrund och bodde hos mormor eller cyklade in till sommarjobbet från stugan på Gräsö.

– Så jag har en väldigt stark koppling hit även om det såklart är en annan sak att bo här året om. Jag tycker att blåst är jobbigt, men jag har även bott i Blekinge och där är det ännu värre. Sedan flyttade syrran hit för några år sedan, så nu bor vi grannar, vilket är väldigt roligt.

MENINGSFULLA DAGAR

Att hitta meningsfulla aktiviteter är inte så lätt, när orken är begränsad och dagsformen varierar. Samtidigt understryker Elisabeth hur viktigt det är att hitta något du trivs med och mår bra av för att göra vardagen rolig.

– Vi har ett eget ansvar för våra liv, det är mitt ansvar att göra vad jag kan för att må ännu bättre. Vad kan jag göra för att må bra i själen? Jag prioriterar att umgås med vänner och familj, men de är ju sällan lediga

Från madrassen på verandan försöker Elisabeth njuta av naturen även dagar då hon har mycket ont.



på dagtid. Även om jag har lärt mig att tycka om att umgås med mig själv och numera har lättare att vara mycket ensam, så vill jag ju träffa folk.

I perioder lagar hon mycket mat eller ser på film, även om just det inte ger så många möjligheter till sociala interaktioner, i alla fall på dagtid. Att titta på film, prata i telefon eller sitta och prata med mamma när hon är på besök är fortfarande några favoritaktiviteter. För flera år sedan hittade hon dessutom Svenska kyrkans stickcafé i Gräsö församlingshem varje tisdag. Varannan vecka på dagtid i samarbete med PRO och varannan vecka på kvällstid.

– Så numera umgås jag nästan bara med pensionärer. Vi brukar vara omkring 15 personer och det är så roligt att göra något kreativt. Jag virkar och det går ju bra även när jag behöver ligga ner.

En bonuseffekt av att ha äldre vänner är att många gärna vill ha hjälp med tekniken, i synnerhet sina telefoner. Något som Elisabeth som utbildad it-pedagog bara tycker är roligt.

– Det blev så på stickcaféet att damerna och herrarna kom med sina telefoner och frågade, kan du hjälpa mig? Och det tycker jag är jättekul! Jag har ställt mig upp och talat om att jag bara blir glad om de frågar, ingen behöver känna att de stör. Nu kommer en del till och med hem till mig eller så åker jag hem till dem och så löser vi det ihop.

RELATIONEN TILL GUD

Elisabeth har alltid haft en relation till Gud och kyrkan, även om den sett olika ut genom livet.

– Min pappa kom till Sverige som arbetskraftsinvandrare på 1960-talet och tillhörde den ortodoxa kyrkan, så jag är döpt där. Sedan är jag konfirmerad



ELISABETH MIKIC

Född: 1972 i Uppsala.

Bor: I en stuga på Gräsö.

Familj: Bor ensam med katten Frasse.

Intressen: Filosofiska frågor och psykologi. Läsa, lyssna på musik och handarbete. Familj, nära och kära, naturen.

och medlem i Svenska kyrkan och har varit med i både Pingstkyrkan och Filadelfiakyrkan. För mig är det viktigare att jag har en relation till Gud än vilken församling det är. Jag tänker att vi lever ju på samma jord, vi måste se varandra.

Hon har också funderat mycket själv och landat i ett vidare Gudsbegrepp, där hon framför allt tror på människans inneboende godhet.

– När jag var ung hamnade jag i många diskussioner med prästerna, för jag kunde till exempel inte förstå varför man inte fick gå ut på nattklubb och dansa, men samba i gymnahallen eller dans och gospel i kyrkan gick bra. Det är ju samma glädje inför Gud. Men det här är ju länge sedan och det har hänt mycket bra med kyrkan sedan jag var liten. Det är kul att se den utvecklingen. Det härligaste som finns är ju att få sina egna fördomar krossade.

VÅGA PROVA PÅ

Hon har alltid varit en social person och tror att gemenskap även i det lilla är nyckeln för att undvika ensamhet.

– Jag säger till exempel alltid hej i affären. För vissa spelar det ingen roll, för andra kan det vara en vecka sedan de pratade med

någon. Du vet aldrig hur någon annan har det. Om ingen gör något snällt mot mig, då får väl jag börja! Det är min inställning. Som i filmen *Pay It Forward*.

Hon har många tankar om hur vi som samhälle och individer på bästa sätt kan bryta ensamhet.

” Jag tänker att vi lever ju på samma jord, vi måste se varandra.

– Du kan inte sitta och vänta på att någon ska komma och knacka på, för att bryta ensamheten behöver du vilja prova på saker och ting. Samtidigt vet du aldrig vem som säger det där lilla ordet som gör att någon känner sig delaktig.

Hon har själv en konkret lösning, delvis inspirerad av den engelska byn Frome, som utbildat lokala ensamhetsambasadorer med särskilt uppdrag att prata med alla. Numera benämns byn ofta ”den minst ensamma byn” i landet.

– Jag tror på uppsökande verksamhet, det är jättevik-

tigt. Men du måste ha något att erbjuda, något att bjuda in till så att det inte blir stopp där. Som stickcaféet och kyrkokören eller engagemang i en förening, som bygdegårds- eller hembygdsföreningen på Gräsö. Och så är det viktigt att du följer upp. Erbjud dig att hämta den du bjuder in, så att hen inte behöver komma själv första gången.

För Elisabeths del har den stora sorgen inte varit att acceptera att smärtan sannolikt blir livslång och de begränsningar det innebär. Kraschen kom i stället när hon tvingades inse att hon aldrig mer kommer att kunna arbeta med sitt drömjobb som it-pedagog.

– Då sörjde jag. Det var efter min tredje och förhoppningsvis sista diskbråcksoperation och den insikten tog mer på psyket än någonting annat. Det tog ett halvår innan det vände och då var det som en skiftning i huvudet. Jag fick ändå tio år med något jag älskar. Det finns de som letar ett helt arbetsliv utan att hitta det och tio år är mer än vad många andra får.

TEXT: ANNA RIKNER
FOTO: ULRIKA AHLINDER,
ELISABETH MIKIC

Varannan vecka-liv

FÅR MAN TYCKA att det är skönt att vara utan barnen varannan vecka? Så klart att hon saknar dem och alltid vill vara med dem, men samtidigt, så skönt att också få slippa.

Hon går in i butiken för att handla mat. Inget trixande med den lilla vagnen som de kör rally med genom butiken. Leendet och ursäktandet mot bistra, anklagande ansikten. Eller vid kassan, med godiset placerat i barnögons höjd, tjtatet och nekan-det och ”på lördag, inte idag”. Och utbrott. Ilsken och trött treåring i varm vinteroverall bara lägger sig på magen och vrålar.

Nu går hon lugnt in. Plockar åt sig mat som hon tycker om, utan hänsyn till om det är för starkt, laktosfritt eller glutenfritt. Bara god mat just till henne själv, vilken vardagslyx. Ikväll ska hon laga till mat som tar tid. Inte snabba middagen som trollas fram efter lång dag på jobbet, förskolan, skolan och fritids. Nu får det ta sin tid.

Kanske är just det nyckeln? Tid. Att det får ta sin tid. Att laga mat. Att få duscha och gå på toaletten. Behov som läggs åt sidan under barnveckorna, nu är det tid för dem.

Det är som de där systrarna som Jesus brukade övernatta hos: Marta, som ständigt donade och stressade att få ihop allt. Och Maria som bara satte sig nära Jesus. Marta blir irriterad på Maria och

tycker inte att Jesus ser allt som måste göras. Jesus tar Maria i försvar ”hon har valt det som är bäst för henne”.

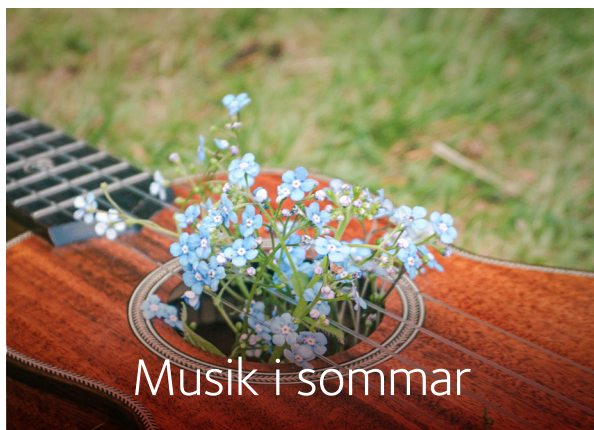
Den där texten har hon brottats med länge. Nu tror hon att hon börjar förstå vad Maria gör – hon väljer det som är bäst för henne, trots allt. Ganska kaxigt. Enligt Bibeln ska allt ha sin tid. Att bygga och att riva ner. Att ta i famn och att avstå från famntagen. Å, Gud, låt just det där med avståendet av famntag bli en kort tid. Kroppen vrålar efter allt den behöver. Samtidigt vet hon att hon inte är redo för en ny relation. Sorgen efter uppbrottet är akut. Tårarna får också sin tid.

Det blir en god fiskgryta med färskt bröd och ett glas vitt. Sedan fötterna i ett varmt fotbad framför teven – inte barnprogram utan något som hon själv vill se.

Att leva ensam. Inget som hon själv valde, men nu när det blev som det blev är varannan vecka ett slags retreat. En oas, där hon fyller på kraft. Tid att träffa vänner. Tid att träna. Tid att strunta i allt. Tid att bli hel igen. Mer än fyra av tio hushåll i Sverige består av ensamstående. Ungefär 438 000 kvinnor lever ensamstående med barn. Hon är en av dem nu. Ensam. Enastående. Fri.

KRISTIN ELF, PRÄST





KONSERTER I VACKER MILJÖ. Vårt omfattande sommarmusikprogram bjuder in till oförglömliga musikupplevelser i Norra Roslagens vackraste lokaler. Sveriges bästa artister inom sin genre och några världsledande artister kommer! Håll utkik på **svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat**

Söker du gemenskap?

Låt kyrkan bli en mötesplats för dig. Åt sopplunch ihop, sjung i kör, delta i gudstjänst, hör intressanta föredrag, prata över en kopp kaffe. Be om ett hembesök, vi har tid att lyssna. Ta med ungarna och träffa andra föräldradeliga vuxna. Alla är välkomna, medlem eller ej, du behöver sällan anmäla dig och det mesta är gratis. Läs mer på vår hemsida.



Minskad elförbrukning

Under 2023 använde pastoratet 4,3 procent mindre mängd energi jämfört med 2022. Uppvärmningen av kyrkorna styrs av lokalbokningen, så kallad intermitterent uppvärmning. Vi utökar nu denna styrning till att även omfatta församlingshemmen.

Visionsdokument om meningen med livet

I vår nya Församlingsinstruktion konstaterar vi att andelen svenskar som upplever sitt liv som meningslöst

har fyrdubblats på tjugo år. Världshälsoorganisationen, WHO, har lika länge pekat på vikten av existentiell hälsa vid sidan av den fysiska och psykiska. I kyrkan finns kompetens kring existentiell hälsa som vi vill utveckla. Vi vet



att musik och körsång har en helande kraft, detsamma gäller pilgrimsvandringar, retreatar och stilla dagar. Vi erbjuder sammanhang och gemenskap där isolering bryts. Vi vill också hitta fler metoder för samtal om existentiell hälsa med unga.

Gör skillnad i en krisdrabbad värld

Krig, svält och naturkatastrofer slår sönder miljoner människors tillvaro varje dag. Act Svenska kyrkan finns på plats före, under och efter en katastrof, just nu bland annat i Ukraina och Gaza. Insatserna handlar både om akut hjälp och stöd och utbildning i flyktingläger. Swisha ditt bidrag till 900 12 23.



**SOFIA VINNARE AV
VINTERKORSORDET**

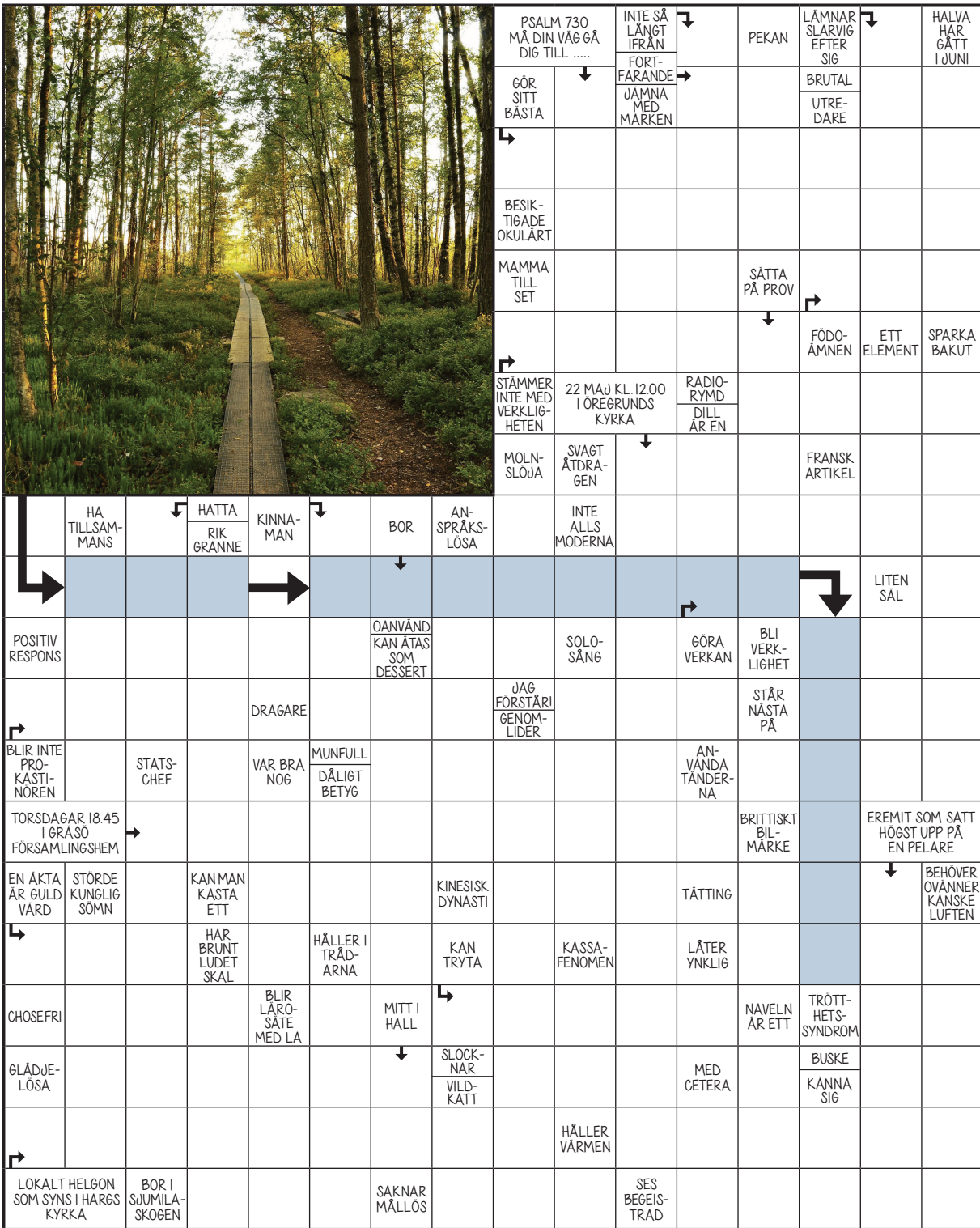
Tack för alla inskickade lösningar på förra numrets korsordsutmaning. De rätta orden är "Var med och ge". Bland



inskickade rätta svar har vi dragit vinnaren **Sofia Sjöborg** som får en presentpåse med Fairtrade-kaffe och mörk choklad. Grattis!

Klurigt korsord

Ta en paus i vårfixandet och klura på ett korsord! Mejla orden i de blå fälten till roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se senast 15 maj. Bland svaren dras en vinnare som publiceras i nästa nummer. Lycka till!



Kloka knasbollar

EN EREMIT. En anakoret. Det är en person som har dragit sig tillbaka till ensamheten. Genom historien har det alltid funnit personer som frivilligt isolerat sig från världen för att vara ensamma. I Bibeln finns bland andra profeterna Elia, Elisa och Jesus kusin Johannes Döparen. I den tidiga kyrkan ökade antalet anakoreter till flera tusen. De bodde ostört i grottor i vildmarken, i Egypten och Syriens öken och i Det Heliga Landet. Varför? Var det kanske ett slags protest mot världens ytlighet och hets, krig och orättvisor? .

En känd anakoret, den helige Simon eller Symeon kallas "pelarhelgonet", eftersom han tillbringade 48 år i ensamhet uppe på en gammal romersk pelare. Där byggde han en liten koja och där bodde han. Varför? Kanske stod pelaren där, på en ödetomt där huset rivits och ägaren hade stupat i krig? En bra plats att få vara i fred och också en bra plats att predika från. Många människor kom till den helige Simon för att höra honom berätta vad han kommit fram till under sina många timmar i bön. Suget efter högre visdom, djupare insikter, att hitta ljus i en värld i förfall måste ha varit stort.

Vi kan tycka att det var udda knasbollar som valde detta liv. Och helt ensamma kan de ju inte ha varit. Då och då måste väl Simon ha klättrat ned för sin pelare för att tömma toahink och tvätta sig,

skaffa vatten och mat? Eller hade han en medhjälpare som han kunde fira ner sin hink till och upp sin korg fylld med livets nödtorft?

Även idag finns det människor som drar sig undan för att vara i världen, men på ett annat vis. När klosterväsendet växte fram med munkar och nunnor visade de kristna på ett alternativt sätt att leva. Inte i familj genom blodsband och äktenskap, utan som systrar och bröder i vänskap med uppgiften att be och arbeta för en barmhärtigare värld. Utmed pilgrimsleder började man visa gästfrihet och plåstra om sårade, det som sedan kom att bli våra lasarett. I klostren skedde forskning, ny kunskap erövrades, texter som höll på att falla i glömska bevarades – det som senare utvecklades till universitet, bibliotek och forskningscentrum. Ur ensamhet, disciplin och bön kom alltså läke- dom, insikter och nytt hopp.

Att få vara i fred är något som många söker. Ett sätt är att åka på retreat, dra sig undan, ta tid för bön och tystnad. Ur en sådan vistelse kommer inte sällan nya insikter.

KRISTIN ELF, PRÄST

TANKE. Finns det någon stund under veckan då du har det helt tyst omkring dig? Vilka tankar och känslor väcks när alla intryck tystnar?



Våga ta steget hemifrån

Att flytta till en ny stad kan kännas ensamt och utmanande, men Linnea Brundin rekommenderar det ändå.

– Prova! Man kan alltid flytta hem om det inte funkade.



Linnea Brundin är nöjd med att ha flyttat från Öregrund till Stockholm.

LINNEA ÄR 22 ÅR och uppvuxen på Gräsö och i Öregrund. För tre år sedan flyttade hon hemifrån. Nu bor hon i Stockholm och arbetar som maskinoperatör på Astra Zeneca, ett jobb hon stormtrivs med.

Men det var inte självklart för Linnea att bo kvar i Stockholm efter att det tagit slut med pojkvännen. För henne som varken är uppväxt där eller kände så många blev det tufft.

– Jag är introvert och tycker om att vara för mig själv. Jag gillar att virka och läsa böcker.

Efter att ha flyttat till en egen lägenhet i Tyresö bestämde hon sig för att övervinna känslan av ensamhet.

– Jag började åka till olika naturreservat för att ta promenader, gjorde utflykter till intressanta butiker eller tog en kopp kaffe på ett kafé.

Till en början kändes det konstigt att göra saker på egen hand, men med tiden började hon känna sig mer och mer bekväm. Linnea hade en barndomsvän i Stockholm sedan tidigare och trevliga kollegor, så helt ensam var hon inte. Med tiden utökades bekantskapskretsen med vänner som hon lärt känna på gymmet och på Stockholms uteställen.

Att flytta hemifrån kan även innebära andra utmaningar.

– Det tog en månad innan internet fungerade. Efter många telefonsamtal med pappa och bredbandsbolaget visade det sig att jag kopplat in routern i fel uttag.

Rätt försäkringar ska också tecknas och möbler ska monteras ihop. Men det sistnämnda har aldrig varit något problem. Linnea är envis och vill helst klara av det mesta själv.

– Fast ibland vore det skönt om någon annan kunde bestämma vad jag ska äta till kvällsmat.

Linneas råd till dem som funderar på att flytta till en ny stad, men kanske inte vågar, är att prova.

– Man kan alltid flytta tillbaka hem om det inte fungerar. Om man arbetar eller studerar kommer man automatiskt att lära känna nya vänner.

Ett annat tips är att börja utöva någon sport, träna på gym eller ladda ner någon av alla vänskapsappar som finns. Fördelen med Stockholm är att det ofta är trångt och mycket folk på restauranger och uteställen vilket uppmuntrar till samtal.

Linnea konstaterar att det gått bra för henne trots att hon inte vidareutbildat sig. Ekonomin går ihop, jobbet är roligt och hon stortrivs i sin lägenhet.

– Jag tror inte jag kommer flytta tillbaka till Öregrund igen. Men jag skulle gärna vilja ha en sommarstuga där i framtiden.

TEXT: ULRIKA AHLINDER
BILD: PRIVAT