

Vaxljuset

NR. 3 2024 • JUNI–SEPTEMBER

Vänner - tillsammans genom sorgen

Smycket på bilden symboliserar en saknad mamma. I sorgeprocessen efter sina mammor har Felizia, Lola och Elvira startat företaget Mors. De vill uppmärksamma och dela sina berättelser och öppna samtal om suicid. Förhoppningen är att kunna bidra till att minska stigmatisering och sprida kunskap om psykisk ohälsa.

MENINGEN MED MIG
Kan stärka ungas psykiska hälsa

MUSIK I SOMMARKVÄLL
Artist i världsklass

Svenska kyrkan 
VAXHOLM

Välkommen till kyrkan i sommar

Sommaren är här, rabatterna blommar för fullt och när jag tittar ut från köksfönstret så ser jag hur vattnet porlar ur den nya fontänen som nu stoltserar i *Sinnenas trädgård* utanför församlingsgården.



Denna vår har varit intensiv på många sätt; flera inte helt vanliga arbetsuppgifter har avlöst varandra bland annat arbetet med vår församlingsinstruktion (församlingens styrdokument) samt att jag fått vara med om biskopsvisitation i Vallentuna församling. En ny diakon har börjat i församlingen, Kristina Stedman, välkommen Kristina!

En annan rolig händelse har varit att jag och maken åkte på vår drömmresa till Nepal. Ett oerhört spännande land som bjöd på tempel, stupor, safari, vandring och en glimt av

världens högsta berg. Men den starkaste upplevelsen var att få möta dessa fantastiska, vänliga människor som verkar så tillfreds med livet. Vad är hemligheten?

Så har jag precis fått reda på att mitt första barnbarn som är beräknad att födas i slutet av september är en liten flicka som ska heta Astrid. Trots att jag känner mig som 35 år, inser jag att jag inte är det eftersom min äldste son (blivande fadern) fyller 30 år i höst. Men jag får hjälp att försöka hålla mig *ung* eftersom jag i augusti åker på läger med våra fina konfirmander och fantastiska ledare. De ska väl få fart på mig?!

Jag önskar er alla en fin sommar och hoppas att vi ses på en gudstjänst eller konsert!

MADELEINE SARENFÄLT

Kyrkoherde

act
Svenska kyrkan



150 ÅR AV INTERNATIONELLT ENGAGEMANG

Vi tar med oss våra 150 år av erfarenheter när vi möter dagens och morgondagens utmaningar.

VAR MED DU OCKSÅ – BLI MÅNADSGIVARE!

tryggt
givande
givarverge

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

svenskakyrkan.se/act

VAXLJUSET

Nr. 3 2024, årgång 29

Vaxljuset är en församlingstidning från Svenska kyrkan, Vaxholms församling och utkommer fyra gånger per år. Vaxljuset delas ut till alla hushåll i Vaxholm. Nästa nummer kommer i september.

Foto omslag: Fredric Hellgren.

Redaktion: Madeleine Sarenfält, Millan Österberg och Linda Metérus Haglund.

Redaktör och layout: Linda Metérus Haglund

Ansvarig utgivare: Madeleine Sarenfält, tfn: 08-541 717 02

Tryckeri/repro: Wikströms Tryckeri AB

Distribution: Svensk direktreklam

KONTAKTA OSS

Telefon- och öppettider på expeditionen:

Tfn: 08-541 300 03

3/6-30/8 är expeditionen öppen

måndag-fredag kl. 10-12. Bokning av förrättningsgäster även ske via epost: vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se

Besöksadress: Hamngatan 25

Postadress: Box 38, 185 21 Vaxholm

E-post: vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se

Kyrkogårdsförvaltningen: vaxholm.kyrkogardsforvaltning@svenskakyrkan.se

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/vaxholm

Facebook: [vaxholms församling](https://www.facebook.com/vaxholmsforsamling)

Instagram: [svenskakyrkanvaxholm](https://www.instagram.com/svenskakyrkanvaxholm)

Ordförande kyrkorådet

Åsa Klint tfn: 070-734 73 34

Ordförande kyrkofullmäktige

Jan Wester tfn: 070-396 51 86

Ordförande kyrkogårds- och fastighetsutskott

Sven Morin tfn: 08-541 320 16

Välkommen att skicka e-post till oss:

fornamn.efternamn@svenskakyrkan.se

Adresserna finns också på vår webbsida.





Elvira, Felizia och Lola som genom företaget Mors hoppas kunna bidra till att minska stigmatisering och sprida kunskap om psykisk ohälsa.

Tillsammans genom sorgen

Felizia, Lola och Elvira är tre vänner som delat uppväxt och fritid med bland annat truppergymnastik. De delar också ett trauma där de förlorat sina mammor i suicid. Tillsammans har de stöttat varandra och för att bearbeta sorgen har de startat företaget Mors.

TEXT: MADELEINE SARENFÄLT FOTO: JIMMY WIXTRÖM

Jag har känt Felizia sedan hon var 3-4 år gammal och sprang runt på vår gemensamma gård och lekte med min yngste son, och de båda barnen kom att gå i varandras parallellklass hela grundskolan. Felizia är uppvuxen i en regnbågsfamilj (Regnbågsfamilj menar hbtqi-personers familjer, alltså familjer där en eller flera individer definierar sig som homosexuell, bisexuell, transperson eller queer. Regnbågsfamiljerna utgör inte någon enhetlig kategori, utan rymmer ett brett spektrum av familjekonstellationer. Wikipedia) där hennes färgstarka, intensiva och underbara mamma Åsa var en centralperson för Felizia och hennes storebror Benjamin. Allra helst för dottern som bara hade en förälder till skillnad från brodern. Åsa kom att bli en när och

kär vän till mig där djupa samtal om Gud (eller Storpappa som Åsa kallade Honom) varvades med träningsråd, skratt, sång och inredningstips med mera.

Men bakom Åsas glada fasad utåt så kämpade hon sedan lång tid med psykisk ohälsa och flera suicidförsök. De kom att avlösa varandra tills hon "lyckades" avsluta sitt liv i januari 2023. Det året skulle hon fyllt 50 år under hösten och Felizia var 22 år.

Jag fick förtroendet att hålla i Åsas begravning. Det var ett nästan fullsatt Heliga korsets kapell på Skogskyrkogården, där Prideflaggan stolt prydd kistan. Även blommorna gick i regnbågens alla färger.

När jag frågar Felizia, så här snart ett och ett halvt år efter mammans död, om vad som påverkat henne mest svarar hon att hon nu som ung

kvinnor inte har någon förälder kvar och det är svårt att vara en ung vuxen, *man vill bara få vara barn.*

På frågan om vad som hjälpt henne att orka vidare och jobba med sorgprocessen, svarar hon direkt att det är att hon har kunnat få dela den hemska erfarenheten med sina vänner Lola och Elvira. Tjejerna som hon under uppväxten tränade truppergymnastik tillsammans med kom också att förlora sina mammor i suicid. Tre vänner med samma trauma att förlora en mor i suicid! Felizia säger att tjejerna hela tiden har kunnat prata öppet med varandra om vad som hänt deras mammor. De vill bryta stigmat om psykisk ohälsa och genom att göra sina röster hörda vill de hjälpa andra att börja prata om ämnet. *Det finns en stämpel på den som tagit sitt liv att det skulle vara ett*



Mors smycken säljs på bokbordet i Vaxholms kyrka under sommaren.

aktivt val, när det faktiskt är en sjukdom som drabbar en människa.

När en människa får en fysisk sjukdom finns det ofta planer för personen inom vården men inte när det gäller psykisk ohälsa, som inte *syns* lika tydligt.

Felizia har som efterlevande inte fått hjälp från samhället men däremot har samtalen med Lola och Elvira hjälpt henne vidare. De tre unga kvinnorna har som en del i sina sorgeprocesser startat företaget Mors där de säljer varsitt halsband som de själva har designat för att hylla sina mödrar. Felizias halssmycke, med en berlock i form av en regnbåge och är en hyllning till den regnbågsfamilj hon är uppvuxen i. Lolas berlock är en ballerina som påminner om hennes mamma Annas glädje över dansen. Elvira's berlock är ett par vingar för att hon

inte ska glömma att hennes mamma Kristina ville låta sin dotter flyga fritt och uppmanade henne att gå sin egen väg i livet.

De kloka unga kvinnornas mål med Mors är att få fler att öppna upp och våga prata om psykisk ohälsa och suicid. De har fått hundratal mail från människor som tackar för att de så ärligt och öppet berättar sina historier.

Läs mer om Felizia och hennes vänner: www.morssverige.se

Om du själv eller någon annan behöver omedelbart stöd:

Mind: www.mind.se - en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. De är religiöst och partipolitiskt obundna.

Suicide zero: www.suicidezero.se - en ideell organisation som arbetar för att minska självmorden i Sverige.

Meningen med mig

Enligt organisationen Friends har barn i Sverige aldrig tidigare rapporterat så höga nivåer av psykisk ohälsa som de gör nu. Vart fjärde barn i åldrarna 10–18 år har återkommande psykiska besvär (Friendsrapporten 2023). Nytt arbetsmaterial är framtaget där unga i små grupper får hjälp att stärka sitt psykiska välmående genom att sätta rätt ord på rätt känsla och få stöd och tillhörighet i sitt vardagliga sammanhang.

TEXT: MILLAN ÖSTERBERG FOTO: ÅKE PAULSSON ILLUSTRATION: JOHANNA KARLSSON, XTRACTOR

Doktor Christina Lloyd är legitimerad psykoterapeut och handledare med en specialisering inom ungas psykiska och existentiella hälsa. Hon har på uppdrag av Västerås stift och Svenska kyrkan nationell nivå utvecklat Meningen med mig tillsammans med praktiker och unga inom Svenska kyrkan. Materialet är omfångsrikt, forskningsbaserat och pedagogiskt. Det är också icke-konfessionellt och neutralt för att kunna skapa bredare samarbete med skolor, kommunen och andra aktörer i samhället.

– Syftet är att stärka unga människors identitet och grundläggande trygghet genom att rusta dem att hantera känslomässiga och existentiella utmaningar i livet, berättar Christina.

VANLIGA FRÅGOR FÖR UNGA

Materialet är framtaget för unga från 13 år och uppåt, men passar även yngre och äldre i till exempel mellanstadiet och föräldragrupper.

– Generellt vanliga frågor som många unga ställer sig är: Vem är jag i relation till andra? Vad vill jag med mitt liv? Vad får mig att må bra? Sådant som rör hur vi ska leva ett gott liv? Det blir då viktigt att titta på var unga finner svar på sina livsfrågor och vilka förebilder, bilder och berättelser möter unga idag? Där vi vet att sociala medier spelar en stor roll. Christina förklarar att detta i sin tur påverkar vår grundläggande trygghet i livet, upplevelsen av vilka vi är; vår så kallade självidentitet och vår syn på världen, vilket i sin tur påverkar vår psykiska och existentiella hälsa.

– Ungas ensamhet kan delas in i tre

grupper; social ensamhet - att ha brist på sociala nätverk eller vänner, emotionell ensamhet - att känna att man inte riktigt passar in eller inte är känslomässigt nära trots att man har ett socialt sammanhang och existentiell ensamhet - att känna sig vilsen





Christina Lloyd är legitimerad psykoterapeut och handledare med en specialisering inom ungas psykiska och existentiella hälsa.

i sig själv och i livet samt ha en upplevelse att man inte hör hemma någonstans och att ingen förstår en.

NEGATIVA KÄNSLOR KAN VARA OFRIVILLIG ENSAMHET

Forskningen tyder på att negativa känslor kan vara ett tecken på ofrivillig ensamhet bland unga; den som är ensam blir lätt handlingsförlamad och ensam med det svåra. Det kan innebära att ett stort ansvar faller på de vuxna i de ungas närhet.

– Meningen med mig (MMM) kan användas i trygga sammanhang inom kyrkans verksamheter, i andra trossamfund eller i skolan, på ungdomsmottagningar och i scouterna. Materialet bygger på två kända skyddsfaktorer för psykisk hälsa: att känna sig trygg med att prata om känslor samt att ha en upplevelse av mening i livet.

För att skapa trygghet och dynamik i gruppen är lämpligt antal cirka sex till åtta deltagare och en till två ledare. Materialet innehåller praktiska övningar, kunskapsdelar och teman för gruppsamtal. MMM består av 13 träffar som är uppbyggda kring 12 grundkänslor som ledsenhet, ilska och glädje och 12 existentiella meningsteman som kan vara särskilt aktuella för tonåringar som

till exempel. ensamhet, längtan och tillhörighet. MMM är utformat för att stärka den psykiska och existentiella hälsan mer generellt. Den är också gjort med tanke på grupper inom NPF med ledare som har den kunskapen.

– MMM handlar mycket om känslor, en grundkänsla undersöks i varje träff. Vi hjälps åt att hitta flera ord för träffens grundkänsla och vi undersöker hur det känns och uttrycks i kroppen. Vi föds med förmågan att visa och läsa av våra grundkänslor, men precis som när vi lär oss prata behöver vi andra som känner in och speglar våra känslor för att de ska bli meningsfulla för oss. Grundkänslorna är som ett alfabet som vi behöver ha tillgång till för att kunna känna och uttrycka alla våra komplexa känslor.

Om vi inte får våra känslor tillräckligt speglade och bekräftade kan det leda till kroppsliga symptom som ont i magen, en klump i halsen, huvudvärk, rastlöshet och att vi känner oss *fel*. Det här kan öka risken för destruktiva sätt att lugna oss själva, påpekar Christina.

– Om vi kan känna igen och sätta ord på våra känslor, så får vi bättre förutsättningar att uttrycka behov och skapa trygga relationer och sammanhang. Vi kan bättre reglera våra känslor och minska ångest, både hos oss själva och andra.

RÄTT ORD PÅ RÄTT KÄNSLA

Att få hjälp att sätta rätt ord på rätt känsla har god effekt på såväl självkänsla som medkänsla, vilket gör att vi blir bättre vänner, föräldrar och partners. I MMM tränar vi oss på många olika sätt att bygga upp trygghet i relation till oss själva och vår omgivning

Det är vanligt att vi stänger av jobbiga känslor. Då förlorar vi tillgången till vad känslorna vill tala om för oss om hur vi reagerar på det som händer i våra liv. Stänger vi av under en längre tid kan det bidra till panikångestattacker.

– Mycket av det man gör i en psykoterapi är att undersöka vad det var man egentligen kände, att nå fram

till grundkänslorna. Det är ofta en viktig del av bearbetningen, att integrera känslor genom att känna och uttrycka dem kroppsligt.

Existentiell hälsa kan definieras som en grundläggande känsla av trygghet och tillhörighet i världen som dels gör det möjligt för människor att i sin vardag skapa mening med sig själva och med livet, dels stödjer förmågan att hantera kriser och tillvarons yttersta frågor (Lloyd, 2018).

– Forskningen visar att det finns ett extra starkt samband mellan en känsla av mening i livet och en upplevelse av tillhörighet och att betyda något för andra, där vi även har en möjlighet att bidra till det gemensamma. Ibland är det svårt att hitta mening och då kan det vara extra bra att prata om det tillsammans med andra i en grupp, där alla kan spegla sig i varandra och bidra till det gemensamma. I en sådan grupp kan vi stärka vår grundläggande känsla av trygghet – i oss själva, i relation till andra och i livet. Att få känna sig trygg är den viktigaste faktorn för att barn och unga ska må bra, här har vuxenvärlden ett avgörande ansvar, avslutar Christina Lloyd.

MENINGEN MED MIG – ny grupp

Till hösten finns det planer på att starta en grupp för Meningen med mig här i Vaxholm för cirka sex till åtta personer.

Kontakta diakon Kristina Stedman om du vill veta mer:
kristina.stedman@svenskakyrkan.se

Om du vill komma i kontakt med Vaxholms församling i något ärende, mejla: vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se eller ring: 08-541 300 03

KALENDARIUM

Gudstjänster

På församlingens anslagstavlor och i appen Kyrkguiden finns predikoturer, samt i månadsbladet som kan du hämta i kyrkan och i församlingsgårdarna. Vill du få månadsbladet hemskickat, kontakta expeditionen på tfn 08-541 300 03 eller e-post vaxholm.forsamling@svenskakyrkan.se

Du hittar alltid aktuell och uppdaterad information på svenskakyrkan.se/vaxholm
Med reservation för eventuella ändringar.

ONSDAGAR KL. 12

Onsdagar kl. 12 har sommaruppehåll och återkommer i september.

Diakonins månad inleds

SÖNDAG 25 AUGUSTI

KL. 11 Gudstjänst *medmänniskan*
Kyrkkaffe.



I sommar

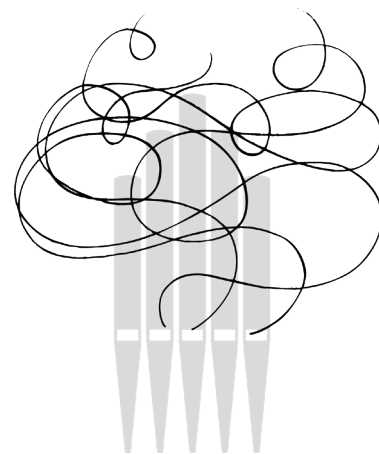
Midsommardagen

LÖRDAG 22 JUNI KL. 14

Friluftsgudstjänst. Ta gärna med något att sitta på och egen fikakorg. *Skarpö utsiktsplats*

Gudstjänst i Vaxholms kyrka varje söndag kl. 11.

Gudstjänster med mera hittar du på svenskakyrkan.se/vaxholm och på affischer, programblad i kyrkan samt Facebook och instagram.



Musik i Vaxholms kyrka

MUSIK I SOMMARKVÄLL

Välkomna i augusti på fyra fina kvällskonserter. I sommar gästas vi av världsartisten och organisten Nathan Laube som passerar Vaxholm under en europaturné - tänk att vi fick hit honom! Med Bach på svenska bjuder violinisten Lisa Rydberg och organisten Gunnar Idenstam upp fader Bach till dans. Bachs egna danssatser sida vid sida med svenska polskor. Pianisten Matilda Lindholm bjuder på musikaliska legender. Till sist men inte minst avslutar församlingens egen Christina Nordstrands jazzkvartett serien.

TORSDAG 8 AUGUSTI KL. 19

Pianoafton *Musikaliska legender*
Matilda Lindholm, piano

OBS! LÖRDAG 17 AUGUSTI KL. 19

Orgelkonsert. En av världens bästa organister gästas Vaxholm på Europaturné. Nathan Laube, USA

TORSDAG 22 AUGUSTI KL. 19

Bach på svenska Lisa Rydberg, violin
Gunnar Idenstam, harmonium.

TORSDAG 29 AUGUSTI KL. 19

Jazzafton Christina Nordstrands jazzkvartett.

Världsartisten Nathan Laube spelar på Musik i sommarkväll lördag 17/8



FOTO: LENA PERSSON/KON





Vaxholmsträff

En tisdag i månaden i församlingsgården.

Kl. 12.30 fikar vi tillsammans.

Datum för höstens träffar:

10 september *Låt hjärtat va me'*

Christina Nordstrand berättar om sin musikaliska resa från Malmö till Vaxholm genom teatern, gospel, jazz och visor. En musikalisk stund med mycket humor och sväng.

8 oktober Ann Mari Lindqvist berättar om Dag Hammarskjölds liv i ord och bild.

5 november *Störst av allt är kärleken*

Lisa Bengter, piano och sång.

Titti Björkegren, sång.

3 december *Folkvisor i juletid*

Elin Therese Birkelund, sång och Simon

Stålspets, gitarr.



Sommarkyrka

Sommaröppet i Vaxholms kyrka 17 juni–23 augusti.

Måndag–fredag kl. 12–16. Kyrkan är öppen för besök, ljusständning, fika och samtal. Sommarvård finns på plats.

Konfirmation 24/25

Första september öppnar webbanmälan till konfirmation 2024–2025.

Information och anmälningsblankett finns på hemsidan:

svenskakyrkan.se/vaxholm

Tisdagar för kropp och själ

Retreatdagar under sommaren i Resarö kapell. Tisdagar kl. 10–15 följande

datum: 16 juli, 23 juli och 30 juli.

Se hemsidan för info. Kontakt:

anneli.amilon@svenskakyrkan.se

Filosofiska hörnan - samtal om tro och liv

När vardagen rusar på och världens oroligheter är många väcks tankarna om livets mening och vår tro. Nu finns en samtalsgrupp där vi kan filosofera över våra livstankar. Christina Nordstrand, diakonassistent leder träffarna.

Samtalsgruppen fortsätter i höst.

Kontakt: christina.nordstrand@svenskakyrkan.se



Sommarloppis i kyrkan

Kyrkloppis i församlingsgården har sommaruppehåll från 20 juni men flyttar upp till sommarkyrkan i Vaxholms kyrka.

Ett litet urval av kläder, smycken och skor där pengarna går till Act Svenska kyrkan.

Öppet under sommarkyrkans tider. Ingen inlämning av kläder under sommaren.



Du är alltid välkommen att ringa

om du känner dig ensam eller är orolig. Men även om du bara känner för att prata. Telefonnummer till församlingens expedition är 08-541 300 03, du kan ringa på vardagar mellan kl. 10–12 samt måndagar och tisdagar kl. 13–14. Säg att du vill bli kopplad till präst eller diakon. Samtal med präst och diakon är kostnadsfria.

JOURHAVANDE PRÄST

Om du vill prata med en präst andra tider på dygnet (kl. 22–06) kan du ringa Jourhavande präst telefonnummer: 112. Chatten är öppen alla kvällar kl. 20–24. Digitalt brev är öppet dygnet runt.



EN KÄND HAR NR 199	BLIVIT PÅ- DRIVEN	UPP- LEVELSE- RESA	MÅNGEN RÄDDADES AV KRAM		TILLFÄLLE FÖR GOD- KALVEN	VAR REGNETS DAGAR I BIBELN	PRESS- PRESS "... DIEGO"	GÅR FRÅN MUN TILL HAND
UT- TRYCKA OÖGLI- ANDE					KANSKE 1/3 PJÄS			
			NÖD- SIGNAL					
HAR GJORT RULLAR LERA			ÄR EU-S MINSTA HUVUD- STAD	RUNT SKRIN VID KOR				
							SÅ KAN MAN FÖRSÄKRA	
ORDSMEJAN	KAN BE- GRÄNSA VÅRA LIV	ÄR EN KAPLAN	SOM DET RÖKTS I PROFET	HAR OFTA FLÅBUSAR ÄR STJÄRN- MÄNGD	FULL- BLOD GULD- MYNT	BLOTT SMÖRA		
								HALA
		HÖRDE EN TUPP GALA SMILA			SNOR KAN MAN JU SIN SPARGRIS	"MIN GUD" HAR LÅNG LUGG		
LONDONS ÖPPNADE TIDIGT KLARGÖRA				KAN MÅNGA MUNKAR SES I	SÅ SÄLTS TYG NAFS			
						KAN SES PÅ LJUS I KYRKAN	MILTJÄRD- PREFIX VISANS ÄR VILLANDE	
GLIMMER		FRÅN ETT LITET LAND I AFRIKA						
SHEERAN								
GJORDE JESUS I JERU- SALEM		SILVER		TYP...	FINNS RUNT SOLEN			

Korsordslösningen till föregående kryss hittar du på hemsidan.

Lämna eller skicka lösningen senast 20 augusti till Vaxholms församling, Box 38, 185 21 Vaxholm, Hamngatan 25.

Märk kuvertet *Korsord*.

Vinnaren får ett pris från skåpet med Fairetradevaror eller från bokbordet och kontaktas per post eller telefon.

NAMN:

ADRESS:

TFN:

GE EN GÅVA FÖR VÄRLDEN

Som månadsgivare tar du ställning för alla människors rätt till ett värdigt liv.

BLI MÅNADSGIVARE!



Skanna koden!



svenskakyrkan.se/act

tryggt
givande
givarverige

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

act Svenska kyrkan

150 ÅR AV INTERNATIONELLT ENGAGEMANG

Foto: Sam Ahl, Peter Orel/Life Kyrmär

