

# paxat

DITT MAGASIN FRÅN SVENSKA KYRKAN I VÄRNAMO

Tema nr 4 2024:

frid





# Ledare

## Ett helat hjärta kan göra under i världen

Krig och konflikter startar inte ur tomma intet. De har en gång börjat som ett litet frö som sedan funnit sin mylla, vattnats och stärkts upp av de som inte förmått stå emot. Källan till alla krig och konflikter är människohjärtat – det skadade människohjärtat.

Myllan som ger näring till det skadade hjärtat är rädsla; rädsla för det annorlunda, rädsla för att tappa sina privilegier, rädsla för att saker och ting förändras. Rädslans svar på det som upplevs som hot är nästan alltid aggression, hat, lögn och förtal. Så primitiva är vi. Det är lätt att odla i rädslans mylla, det växer snabbt. För några år sedan var det omöjligt att tala illa om arbetslösa eller invandrare eftersom de ansågs som skyddslösa och i behov av hjälp. Den som ändå gjorde det ansågs med rätta som moraliskt depraverad. Därefter har man mer eller mindre medvetet gött ogräset med rädsla och falsk retorik. I dag är det därför ok att tala om arbetslösa som lata eller som parasiter – och det är ok att från etablerat politiskt håll säga att man bara vill ta emot invandrare som liknar infödda svenskar, sådant som för något år sedan gick under parollen rasism... och ingen höjer på ögonbrynen. Det skadade hjärtat har allt för länge smakat rädslans retorik och gett upp anständighetens gränser...

Det är kusligt lätt att odla fram hatiska tankar eftersom vi som människor är så mottagliga för dem. Därför kunde Putin starta sitt krig mot Ukraina, därför eldar Iran på med sitt hat mot Israel och Israel sitt hat mot palestinier, därför pågår krig och konflikter över hela världen och grupper

ställs mot grupper för banala politiska poänger. Förlorare är alltid den utsatta människan.

Du kanske inte ensam kan förändra världen – men en sak kan du göra. Du kan sluta fred i ditt eget hjärta. Allt börjar där. När änglarna besökte herdarna på julnatten sjöng de:

»Ära i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt.«

Det ord som vi översätter som fred eller frid är egentligen ordet Shalom – och det betyder allt det goda Gud ville ge – ett helt hjärta.

Jesus kommer med ett helat hjärta till dig. Han vill att du skall planteras om i ny mylla – inte rädslans mylla utan fridens. Han vill ge dig en ny väg att gå, som inte leder till hat, mörker och död – utan till livet. Det är den vägen vi som församling är kallade att upptäcka. Ett helat hjärta kan göra under i världen. Låt inte hatets retorik vinna över dig på sin sida – det finns en annan väg att gå. Jesus sa: Jag är Vägen, Sanningen och Livet. Följ mig...



Pär-Magnus Möller  
kyrkoherde

## ÖPPETTIDER EXPEDITIONEN

Våra telefontider är:

|         |        |
|---------|--------|
| Måndag  | 10-12  |
| Tisdag  | 10-12  |
| Onsdag  | Stängt |
| Torsdag | 10-12  |
| Freitag | 10-12  |

Växel: 0370-30 04 00

Alla våra kontaktuppgifter finns på vår hemsida [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo) eller ring växeln, så kopplar vi dig.



Vi svarar även på kyrkogårdsärenden.

Det går också bra att maila till oss: [varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se)

## PAXAT

Denna tidning ges ut av Svenska kyrkan i Värnamo. TELEFON 0370-30 04 00 ADRESS Paxat, Box 624, 331 26 Värnamo **E-post** [varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se) **Hemsida** [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo) **Ansvarig utgivare** Pär-Magnus Möller **Layout** João Figueiredo **Omslagsfoto** Kristna Fredsrörelsen **FOTO** IKON, Pixabay, Unsplash, Pexels, Wikimedia Commons (om inget annat anges) **Tryck** Värnamo Ljuskopiering AB **Upplaga** ca 11 000 ex. Tidningen delas ut till alla hushåll inom Värnamo församling. **Nästa nummer** februari

## FRED! – EN KRISTEN GRUNDSTEN

– Lotta Sjöström Becker  
delar med sig tankar  
om fred och  
fredsarbete

6



# Innehåll

5. Axplock
6. Fred! – En kristen grundsten
10. Att ställa in sökarljustet
13. Ageravolontärerna
14. På gång
16. Återbruka i juletid – Miljögruppen tipsar
17. Änglarnas sång på natten
19. Sommarmusik 2024
18. Fördjupning – Nytt liv i Prostgården
20. Hela människans nya kök
22. Fira in julen
23. Person i fokus – Elin Aronsson
24. Rättvist butik, café o secondhand, Julafton i gemenskap
25. ACT – 150 år, Julens gudstjänster
26. Kyrkogårdsförvaltningen informerar
28. Sommarkryss

## ATT STÄLLA IN SÖKARLJUSTET

– Cecilia Melder från  
SST pratar om  
existentiell folkhälsa

10



ÅTERBRUKA I JULETID  
– Miljögruppen tipsar!

16



TEMA FÖRDJUPNING  
– Nytt liv i Prostgården  
med Elin Anderi

18



TEMAFÖRDJUPNING  
– Änglarnas sång på  
natten

17



HELA MÄNNISKANS NYA  
KÖK – En ljuvlig doft  
som kan betyda frid

20





## Redaktörens förord

Jag har många gånger reflekterat över hur jag kan gå och lägga mig med en känsla av frid, trots allt elände i vår omgivning och världen.

Jag finner ro i att jag gör det jag kan utifrån mina förutsättningar. Om man vill förändra världen måste man börja med sig själv, och sedan i sin vardag och omgivning. Det sprider sig därefter.

Det kan låta klyschigt, men i grund och botten är det samma budskap som Jesus gav oss för 2000 år sedan:

"Jag säger er: Älska era fiender och be för dem som förföljer er.", "Saliga är de som skapar frid, de skall kallas Guds barn.", "Jag säger er: Stå inte emot den som är ond, utan om någon slår dig på den högra kinden, så vänd också den andra åt honom.", och "Frid lämnar jag efter mig åt er. Min frid ger jag er. Inte ger jag er en sådan frid som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och var inte modlösa."

Jag har inte plats här för att fördjupa mig i teologin, så jag sammanfattar grovt med att Jesus ville att vi skulle vara snälla mot alla. Att jag väljer att vara snäll mot någon annan kommer inte att skapa fred i världen imorgon, men min inställning i livet påverkar hur andra känner sig när de möter mig. Hur mår du när någon är extra snäll mot dig? Finns det något mer avväpnande än när någon bemöter oss med ett varmt hjärta?

De val jag gör i mitt liv bidrar också till att skapa momentum för en större förändring, både här och där. Så det gäller att hålla hjärtat extra varmt.

Och jag tror uppriktigt att det är en stor del av svaret på den fråga jag ställde i början av texten. Förutom att jag är välsignad med riktigt tung sömn, hjälper det att veta att jag gör det jag kan. Jag hoppas att detta nummer av PAXAT ger dig stor uppmuntran att göra det du kan.

Trevlig läsning!

João Figueiredo, kommunikatör

### TANKAR OCH IDÉER!

Har du tips, tankar och idéer på sådant som du skulle önska att vi tar upp i tidningen? Hör gärna av dig:

E-post: joao.figueiredo@svenskakyrkan.se  
Tfn: 0370-30 04 38

## BARN OCH UNGDOM



### BABYRYTMIKEN "TRYGGA RÄKAN"

i S:t Johannes kyrka, torsdagar förmiddag. Vi erbjuder två grupper, åldersindelningen är 3-8 mån och 8-16 mån vid start. Anmälan via [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo). Nya grupper varje termin.

### RYTMIKGRUPPEN "HIMMELBITARNA"

i S:t Johannes kyrka, måndagar 16.30-17.45. För barn 1-3 år tillsammans med vuxen. Anmälan via [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo). Nya grupper varje termin.

### ÖPPNA FÖRSKOLAN "KYRKIS"

i S:t Johannes kyrka, öppet måndagar 09.30-12. För dig med barn i åldern 0-6 år. Vi leker, har sångstund, pysslar och så finns det fika till självkostnadspris. Öppen grupp, ingen anmälan.

### AFTER SCHOOL

i S:t Johannes kyrka, måndagar 14.30-17. Blandade aktiviteter för barn åk 2-5. I Fryele församlingshem varannan onsdag kl 15-16.30. Blandade aktiviteter för barn åk 1-6.

### AMASING

i S:t Johannes kyrka. Kören för dig i åk 8 och uppåt. Vi sjunger pop, gospel, ballader och lite vad vi önskar för tillfället. Kontakta Ulrika Lindh.

### SÖNDAGSSKOLA/BARNKYRKA

i S:t Johannes kyrka, i samband med gudstjänst söndagar kl 10. För alla barn från 3 år. Varannan vecka, jämna veckor.

### UNGDOMSGRUPPEN LUX

i Värnamo församlingshem, torsdagar kl 18.30-21. För ungdomar åk 8 och uppåt. Vi träffas för att umgås, fika, ha andakt och hitta på roliga grejer tillsammans.

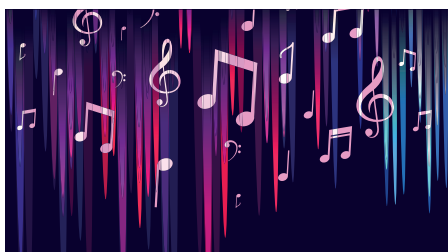
### TISDAGSGRUPPEN FUNKIS

i Värnamo församlingshem, var tredje tisdag kl 18.30-20. Roliga och blandade aktiviteter för ungdomar och vuxna med funktionsvariation.

**Besök [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo) för höstens startdatum mer info och kontaktuppgifter.**



# AXPLOCK



## Ekumenisk ungdomskör

Till våren blir det ett nytt ekumeniskt ungdomskörprojekt! Kör för dig 13–25 år. Vi kör 5 reptillfällen och fredag 4e april blir det konsert med fika och efterhäng i Allianskyrkan. Mer info kommer, kontakta musikpedagog Ulrika Lindh om du har frågor redan nu.



## Samtal om sorg

För dig som förlorat någon nära. Du deltar i en mindre grupp med 4–6 personer. Vi möts vid sex tillfällen och det serveras fika vid varje tillfälle. Vi startar nya grupper regelbundet efter behov. Kostnadsfritt att delta. Vi möts i församlingshemmet, Kyrkogatan 17. Intresseanmälan: Ritha Gavelli [ritha.gavelli@svenskakyrkan.se](mailto:ritha.gavelli@svenskakyrkan.se), tel 0370 – 300 423, eller hör av dig till församlingsexpeditionen.



## Nattvard i hemmet

Om du inte kan ta dig till en gudstjänst, välkommen att boka en tid i ditt hem. Kontakta någon av våra präster.



## Öppet hus i S:t Johannes kyrka

Onsdagar kl 14 jämna veckor. Gemenskap och olika programinslag. Möjligt att köpa fika till självkostnadspris. Den 11/12 är sista träffen innan juluppehållet. Återstart 5/2 – 28/5. Program finns i På gång-foldern och på vår hemsida.



## Härliga danser

Vi dansar cirkeldanser och heliga danser från världens alla hörn. Första tisdagen i varje månad: 7/1. 4/2. 4/3. 1/4 och 6/5 kl 18.00 – 20.00 i kyrksalen i Värnamo församlingshem. Inga förkunskaper behövs. Ta med vattenflaska och bekväma skor o kläder.



## SKU Värnamo

Vi är en rörelse av barn och ungdomar i Svenska kyrkan som vill växa i tro och ansvar. Vi träffas på torsdagar i församlingshemmet 18:30 (Lux). Vi är ca 50 medlemmar, men vi vill bli fler! Nyfiken? Mejla oss på [skuvarnamo@gmail.com](mailto:skuvarnamo@gmail.com) och kom igång!



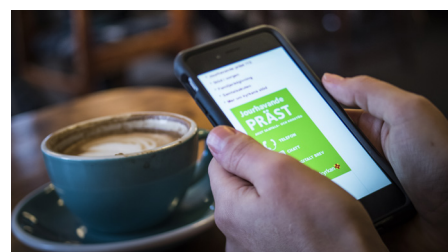
## Julvandring

Onsdag 11 december. Det lackar mot jul. Upplev julens händelser med hjälp av skådespel och inlevelse. Vandringen tar ca 30 minuter med start vid Värnamo kyrkas kyrkport. Invänta din tur och gå sedan tillsammans i grupp. Starttider mellan 16.00 och 18.00. Ingen anmälan!



## Kyrkbänk på stan

Du hittar oss i centrum vid Rutan. Varje tisdag kl 15.00–17.00 på torget vid Rutan i stan. Kaffe och kaka.



## Någon att prata med

I Svenska kyrkan finns utbildad personal som erbjuder samtalstöd. Oavsett tro eller livsåskådning är du välkommen till enskilda samtal. Det kan gälla svårigheter som berör: relationer, tro, kris, livsfrågor, förlust av någon som stått dig nära, eller om du bara behöver någon att prata med. Vi för inga journaler, vi har tystnadsplikt och samtalen är kostnadsfria.

**Tel:** 0370–30 04 00 – För direkt kontakt med någon av våra diakoner eller socionomer se våra kontakter på webben.

**Kyrkans SOS:** 0771–80 06 50

**Jourhavande präst kopplas via 112**

**Samtalsjour för döva via bildtelefon:** [svenskakyrkan.se/samtalsstod/samtalsstod/samtalsstodsamtalsjour-for-dova-via-bildtelefon](http://svenskakyrkan.se/samtalsstod/samtalsstod/samtalsstodsamtalsjour-for-dova-via-bildtelefon)



# *Fred!*

*- En kristen  
grundsten*

س بالضرورة ما قد تستيقظ  
من ماخاندني أو مانديلا، الاعتقاد  
نحوه أنت انطلاقاً من واقعك  
والى هدفك ...





*Tack vare digital teknik kan jag från mitt kontor träffa Lotta Sjöström Becker i sin avkopplade hemmamiljö. Helt oavsiktligt inträffade vårt samtal samtidigt som norska Nobelkommittén tillkännagav årets fredspris.*

*Lotta har en lång erfarenhet inom fredsarbete och är idag generalsekreterare för Kristna Fredsrörelsen. Vi försökte betrakta freds- och rättvisefrågor i nutiden, men även bena ut vem Lotta och vad Kristna Freds är.*

### **Vem är Lotta?**

Jag är från Bergslagen, uppvuxen i en klassisk kärnfamilj i Missionskyrkan i en mindre stad. Bland det mest spännande från min uppväxt i kyrkan var när missionärerna kom. Det gjorde stort intryck på mig. De berättade om hur det var ute i världen. Under min uppväxt kände jag en väldigt stark solidaritets- och "vi" känsla. Jag var också en glad scout.

### **Skulle du säga att du hade en bra uppväxt och att du lika gärna kunde ha valt ett bekvämt liv?**

Ja, absolut! Jag ville bli frisör när jag växte upp och jag blev erbjuden det jobbet i min hemstad. Men min längtan ut i världen tog över.

Jag åkte som barnflicka till USA. När jag var ung ville jag ha kul och göra spännande grejer. Jag testade också att jobba på en tidning, jobba med kommunikation och marknadsföring. Under en period testade jag att bli rockstjärna i ett band, men det gick inte heller. Så att jag har hamnat här där jag är var ingen som kunde ana när jag var ung.

Jag jobbade sedan som global samordnare på Ericsson global Communications när jag hälsade jag på min äldsta bror. Han jobbade inom biståndsbranschen i Kenya och Somalia. Under den resan fick jag någon slags uppenbarelse: det är inte detta jag vill göra resten av mitt liv. Nu gäller det att våga steget för det hade väl funnits inom mig en vilja att göra någonting annat.

I början på 2000-talet åkte jag som en del av Sveriges kristna råd som följeslagare till Israel och Palestina i tre månader för att se situationen med egna ögon. Jag bodde i en liten by utanför Nablus som var omringad av fundamentala bosättare. Det var otroligt lärorikt. Sedan fick jag tillfälle att stanna kvar och jobba i Jerusalem med israeliska fredsaktivister. Efter den erfarenheten fanns det ingen återvändo. Det var ickevåldet, freden och rättvisan som jag ville jobba med.

### **Har du haft förebilder i din livsresa?**

Ja! Det är så otroligt viktigt att ge cred till de människor jag mött på livets väg och har visat mig alla möjligheter. Det är viktigt att ha mentorer och förebilder.

Jag hade turen att träffa en person som heter Sue Williams och är Kväkare. Otrolig fredsaktör. Hon tipsade mig om ett projekt på Sri Lanka med en organisation som heter Nonviolent Peace Force. Så jag åkte dit under inbördeskriget och jobbade två år på en av de värsta platserna. 80% av människorna i distriktet blev internflyktingar och man såg krigets brutalitet.

Barnsoldater flydde från de väpnade grupperna. Kyrkan hade en otroligt stark roll, barn kunde ta skydd i kyrkor eller kyrkägda skolor och de väpnade grupperna respekterade kyrkans område, de gick inte in och tog tillbaka barnen.

Det var en otroligt lärorik tid, men jag insåg också att jag som svensk hade ett otroligt privilegium för att jag kunde åka hem när jag kände att tiden var inne.

### **Vilka är Kristna fredsrörelsen och vad verkar ni för?**

Vi är partipolitiskt obundna, men tyvärr uppfattas vi ofta vara en politisk organisation åt vänster. Så är det inte alls. Vi agerar helt och hållet utifrån den kristna fredsteologiska pacifismen och jobbar med ickevåldsliga metoder och tron på fred och rättvisa. Vi har givetvis nära band till kyrkorna, vi får t ex kollekt från olika stift eller bidrag från kristna samfund.

Kristna Freds startades 1919 av två präster som satt i styrelsen för Svenska Freds. De tyckte att det behövdes en fredsrörelse som bygger på den kristna och personliga övertygelsen, som genom tron verkar för fred och rättvisa. Man ville även kritisera Svenska kyrkan som då var en del av statsmakten och militären.

I början jobbade man mycket med att stödja vapenvägrare eller mot kärnvapen, mot vapenexport, alltså de här klassiska stora frågorna. Sedan nittio-talet har vi också börjat jobba internationellt. Kristna Freds har till exempel jobbat i 30 år med medföljning av människorättsaktivister i Latinamerika.

Vårt motto är: tillsammans förändrar vi världen både här och där.

### **Jobbar ni bara med Svenska kyrkan?**

Kristna samfund är vårt främsta hem och målgrupp, men inte den enda. De flesta som är med i Kristna freds är kristna, men inte alla. Pacifismen grundas i alla tre abrahamitiska trostraditioner och ahimsa i hinduism och buddism.

### **Hur använder man det kristna budskapet i arbetet?**

Vi försöker följa och inspireras av Jesus som en ickevåldsförebild. Jag tycker han var väldigt tydlig med att det som ska driva oss är kärlekens budskap och att söka sanning och rättvisa. Att leva och verka för fred och rättvisa är ett sätt att levandegöra min övertygelse och tro.

### **Freden är på tillbakagång. Hur har du upplevt utvecklingen?**

Sedan Ukrainakriget startade kan man säga att det finns en



ökad intensitet i samtalen om krig och fred. Och att första tiden präglades av ett tunnelseende. Man räds att det kan utbryta krig nära oss och att det är Ryssland som är förövaren och det blir någon stor känsla av att "vi måste försvara oss och visa oss starka". Svaret blev då att gå med i Nato som var ett otroligt stort skifte, men också ett känslomässigt beslut för att kunna påvisa att vi har handlingskraft.

Så, tyvärr tror jag det har blivit mycket polariserat: antingen är du för krig eller antingen är du för fred. Och att prioritera fred har blivit en motsättning till att man måste göra antingen eller. Och jag tycker det är otroligt olyckligt.

Eftersom vi i Sverige har levt i fred och trygghet så länge så är vi inte vana att diskutera och prata om de här frågorna. De senaste utvecklingarna har påvisat ett stort behov av att tänka på vad krig och upprustning medför.

Att kriga löser inga problem. Krig ger inte fred. Det är otroligt svårt att avsluta ett krig. Vi behöver ta in att fred tar lång tid att bygga, men väldigt kort tid att rasera, vilket vi ser just nu.

**Många trodde att Jesus skulle leda ett väpnat uppror mot Romarriket... Tror du att vi som kristna kan dra paralleller mellan vår samtid och Jesus samtid när det gäller just fredsfrågor och synen på krig och fred?**

Jag inspireras av Lilla fredsboken som KG Hammar skrev under pandemin. Man kan reflektera över vad Jesus och Bibeln säger om fred och rättvisa. Det första scenariot han utgår ifrån är när Jesus rider in i Jerusalem på en åsna och Pontius Pilatus kommer med sina soldater från andra sidan Jerusalem. Så det tycker jag är en intressant spegelbild att utgå ifrån.

Den romerska freden kom med vapenmakt, styrka och handlingskraft. "Vi tar hand om er, ni är säkra, men bara om ni gör som vi säger och accepterar förtrycket." Väldigt likt vår samtid.

Jesus kom ridande på en liten åsna i all enkelhet och kommer med fredsbudskap och kärleksbudskap att vi ska se varandra som medmänniskor. Han utmanar makten genom att söka sanning och rättvisa, utan vapenmakt. Det blir en helt annan världsbild om hur vi bygger en värld tillsammans som jag tror



*Det krävs att vi börjar prata om vilka som har tillgång till den här tryggheten och freden och vilka som inte har det och konsekvenserna av mina val: Vilka röstar jag på? Vad väljer jag att stödja? Det tror jag kyrkan också kan utmanas av att reflektera, vilka vill vi vara? Hur bidrar vi egentligen till fred?*

*Någonting som Kristna freds vill bidra till är ett konstruktivt samtal om det här.*



*Lotta talar på en Kristna freds- demonstration.*

Vi behöver bygga upp en förmåga i samhället att stå emot konflikter. Det är superviktigt och det gör vi inte med vapenmakt, utan det gör vi med att stärka vår demokrati och vårt civilsamhälle samt att ha starka demokratiska institutioner. Jag tror att vi behöver prata mer om olika perspektiv, lyssna på varandra även om vi tycker olika – hitta forum där vi får utrymme att prata.

**På senare år har många politiker målat upp NGO-organisationer, särskilt de som jobbar för fred och demokrati som hot...**

Jag tror att vi är i en obalanserad tid och tyvärr är freds rörelsen i skottgluggen. Eftersom vi är kritiska och ifrågasätter de här besluten som har tagits så ses vi som ett hot eller något negativt. Vi har inte ändrat vår retorik eller arbetsmetod, men uppfattas mer radikala än tidigare. Det är intressant, det är inte vi som har flyttat oss, utan det är samtalet. Det är absolut utmanande och det är supersvårt att få samma relation till våra beslutsfattare som tidigare. De ifrågasätter oss, de ser oss inte som en resurs. Det förlorar hela Sverige på.

utmanar många. Makt är någonting man vill behålla. Och idag har vi en väldigt uppdelad värld där några få har många privilegier och en stor majoritet har inte det.

Vi måste prata om vilka som har tillgång till den här tryggheten och freden och vilka som inte har det och konsekvenserna av mina val: Vilka röstar jag på? Vad väljer jag att stödja? Det tror jag kyrkan också kan utmanas av att reflektera kring: vilka vill vi vara? Hur bidrar vi egentligen till fred?

Någonting som Kristna freds vill bidra till är ett konstruktivt samtal och reflektion om det här.

**Skulle du säga då att stå upp för fred är en naturlig kristen inställning, en avgörande del av den kristna tron?**

Den kristna tron har en otroligt stark grund i fred och rättvisa. Vi behöver reflektera över att ha varit en statsreligion: vad har den makten gjort med den idén? Jag kan inte säga vad kristen tro är för andra, men för mig är ju grundbulten i min övertygelse att bidra till fred och rättvisa.

**Många är idag rädda för att prata om fred på grund av polariseringen i samhället. Negativa epitet dyker snabbt upp om man pratar om fred till exempel i Ukraina eller Mellanöstern. Hur kan vi göra för att våga tala ut?**

Det är så konflikter är, det är ju så de byggs upp: Massor av känslor, berättelser om varför vi måste hata dem, eller därför måste jag fortsätta kriga för det här, eller att man mobiliserar motstånd mot fienden och stärker fiendebilder...

Vi måste inse att i konflikter försöker man prata för sin sak och det är väldigt mycket känslor och så gäller det även för Mellanöstern eller Ukraina. Och för oss kristna hänger mycket ihop med ens tolkning av tron, vem man är och hur man tror världen kommer sluta, osv. Det är en sådan otroligt stor och existentiell konflikt vi pratar om.

Utmaningen, och det som Kristna freds driver, är att fred och rättvisa är för alla och inte bara för en del. Så, istället för att ställa frågan om vem som ska vinna eller vilken sida som har mest rätt, ställer vi frågan: hur får vi fred och rättvisa för alla som drabbas av den här konflikten? Då får du helt andra svar. Inga korta snabba militära lösningar hjälper heller i det svaret.

Det finns bara förlorare i krig, några få vinnare utöver krigsindustrin. Vi måste ställa andra frågor istället för att begära enkla svar. Att ta bort en ledare löser inte problemet. Det är en fruktansvärd situation som vi måste ta ansvar för och inte bara skicka vapen utan även fråga "Hur kan vi bidra till inte bara avsaknad av våld utan också fred och demokrati?"

**Hur kan medlemmar i Svenska kyrkan bidra till fred?**

Att vara medlem hos Kristna freds är redan i sig en aktiv handling. Det ger oss mer resurser och kraft att både representera och bredda samtalet av vad som är fred och rättvisa, men också att kunna verka och prata mer här i Sverige. Medlemsantalet ökar stadigt.

Sedan tycker jag att ett första steg är att börja försöka prata med varandra. Vad är viktigt och varför är det viktigt att leva i fred och demokrati? Hur kan vi bidra till att fler i Sverige och i världen får ha en trygg vardag? Och hur kan vi uppmuntra våra beslutsfattare att satsa mer på fred än på upprustning?

**På landsbygden kan det upplevas att en organisation som Kristna freds är lite av ett storstadsfenomen. Tröskeln kan upplevas för hög för många då saker brukar hända långt borta från landsbygden. Hur kan man uppmuntras till engagemang i fredsfrågor?**

Man kan ta initiativ och vara aktiv! Man kan starta en grupp av likasinnade som också vill bidra till förändring och sedan kan man träffa lokala politiker och prata om hur de tänker att vår kommun ska bidra till ökad fred och rättvisa i samhälle. Starta en lokalgrupp för Kristna freds!

I vår närhet sker det mycket som rör freds- och demokratifrågor. Diskriminering och rasism, fattigdom, det finns segregerade städer och byar där man inte möts, osv. Det är viktigt att inte glömma det! Även i dessa frågor kan man försöka bidra mer aktivt.

Vi hjälper gärna till med utbildningar i fredliga metoder både för att samtala men också för att visa civilkurage eller hantera konflikter. Så det finns alla möjligheter, allt handlar om vad man orkar att göra. Det viktigaste är att sätta i gång någonting.

Vi lever i en tidsepok där man främjar mycket individens frihet, som på något vis har blivit dess egna värsta fiende och även för demokratin eftersom alla ska vara ensamma i sin individualitet. Att vara organiserade betyder att du inte är ensam. Det innebär att vara i ett forum av likasinnade men också samla kraft för att bidra till förändring tillsammans.

**Stora högtider kommer snart. Många upplever att det blir ganska jobbigt att säga emot sina polariserade släktingar. Hur ska man agera?**

Jag vill betona att vi som vill ha fred och rättvisa inte får tystna utan fortsätta samtalet. Det finns en enkel metod: Istället för att gå i klinch och börja argumentera, börja ställa frågor istället. "Hur tänkte du nu? Vad tror du händer då? Men, vad händer med alla dem som drabbas då?" Vi kan alltså ställa frågor för att inleda reflektion, för att då lyssnar båda aktivt.

Man vill få den här personen att förklara och reflektera över varför man har de här uppfattningarna. Då gäller det att inte fokusera på att vinna argumentation utan att starta en process. Försök få personen att reflektera och öppna upp. Det är så vi bygger broar.

TEXT: JOÃO FIGUEIREDO

FOTO: PRIVAT / KRISTNA FREDS

*Bild nedan och på sid 6: Lotta hos NOVA i Afghanistan.*

*PAXAT omslag: Lotta är förberedd för att träffa de konservativa i Afghanistan.*





# *Att ställa in sökarljuset*

Jag möter Cecilia Melder, som arbetar på myndigheten SST. Cecilia är teologie doktor i religionspsykologi med inriktning på existentiell folkhälsa. Hon är en av få som har forskat på existentiell hälsa i en svensk kontext. Det blir ett samtal om att försöka finna frid i en orolig tid.

**TEXT:** CHARLOTTE SÄLL / **FOTO:** PAUL LINDBERG



### Vad är existentiell hälsa?

– Det handlar om vårt grundläggande förhållningssätt till livet – oss själva, våra nära relationer och världen i stort – något som påverkar hur vi mår. Ungefär som en krockkudde, ett skydd som fungerar som en stötdämpare vid påfrestningar i livet.

I sin doktorsavhandling har Cecilia Melder använt en enkät som Världshälsoorganisationen (WHO) har tagit fram. Förutom frågor om fysisk, psykisk och social hälsa innehåller enkäten frågor om existentiell hälsa. Dessa frågor kretsar kring åtta aspekter av existentiell hälsa. Avhandlingen lyfter möjligheten att det genom att aktivt arbeta med dessa aspekter går att stärka existentiell hälsa och därmed hälsa i vid bemärkelse. I samarbete med Vuxenskolan och Lena Bergqvist har Cecilia arbetat fram ett material för att i samtalsgrupper arbeta med existentiell hälsa. Samtalskortet används i Region Jönköpings län och också i vår församling här i Värnamo.

### Hur blev du intresserad av existentiell hälsa?

– Som ung arbetade jag inom sjukvården som biträde och la redan då märke till att detta hur människor mårde inte bara var kopplat till en fysisk diagnos. När jag sedan började arbeta som församlingspräst blev det än tydligare att jag ville stötta människor att må så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar, det blev en drivkraft för mig.

### Vad innebär frid för dig?

– Frid är vila, utan krav på prestation, att få känna sig tillräcklig – good enough.

### Finns det verktyg eller konkreta råd för att söka efter inre frid?

– Jag tänker att vi inte alltid kan ha den där känslan av vila och tillräcklighet. Men vi kan aktivt söka efter stunder då vi upplever frid. Att hitta pauser i vardagen som blir en slags mikromeditation, att koppla av och koppla på. Det behöver inte handla om att sätta sig ner och meditera, utan det kan vara att stå i duschen, dricka kaffe, hämta posten, meka med bilen eller något annat där vi kan känna: Det här är min stund, min tillräcklighetstid. Inte minst så här i julförberedelser är det viktigt att kunna söka frid i stressen som byggs upp. Och att ha lagom ambitioner så att inte sökandet efter mikropauser blir en stress i sig. Ibland har jag tänkt att jag skulle skaffa en almanacka där veckodagarna inte hette måndag, tisdag, onsdag – utan fridsdagen, hoppdagen, helhetsdagen. Ett sätt att ställa in sökarljuset och aktivt söka efter dessa viktiga aspekter i vardagen. Det kan vara genom möten, något man läser eller hör. Jag tänker att vi har de fysiska och psykiska förutsättningar som vi har, och det kan vi ofta inte förändra. Men den existentiella hälsan är något som vi faktiskt kan förstärka i livet.

## Åtta teman för existentiell hälsa

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Under våren 2025 erbjuder vi en samtalsgrupp om existentiell hälsa i Värnamo församling. Datum presenteras i nästa nummer av Paxat.

För intresseanmälan hör av dig till Charlotte Säll, 0370-30 04 13 eller [charlotte.sall@svenskakyrkan.se](mailto:charlotte.sall@svenskakyrkan.se)



## En inre frid och fred när världen stormar utanför

Hur kan vi finna inre frid i en tid där världen runt oss känns kaotisk? Krig, inflation och andra svårigheter gör livet utmanande och får oss att känna oss instängda i en värld av oro.

Livet möter oss ofta med sådant vi helst hade sluppit, och när det är mörkt både ute och inuti oss, är det lätt att känna hopplöshet. Frågan "Hur ska det sluta?" dyker ofta upp som en moln. Är det så här det känns att vandra i mörker? Ja, det kan kännas precis så.

Men det finns ett löfte:

**"FÖR DEM SOM VANDRAR I MÖRKER  
SKA ETT LJUS SKINA KLART."**

När ljuset får tränga igenom vårt mörker, påminns vi om julens budskap. Att Gud blir människa och delar vårt liv, våra utmaningar och sorger. Gud väljer att gå bredvid oss, hela vägen, alltid. Som psalm 858 uttrycker, är löftet inte att mörkret försvinner helt eller löser alla problem, utan att himelens dörrar har öppnats och sprider ett ljus som skingrar mörkret omkring oss.

Detta ljus erbjuder oss ett nytt perspektiv. Himlen och jorden möts, och vi påminns om att vi aldrig är ensamma, oavsett vad vi går igenom. Ljuset är inte reserverat för några få, utan gäller oss alla – de som vandrar i mörkret, de som sörjer, de som lider, de som inte accepteras. Det är ett hopp som sträcker sig till hela mänskligheten, från varje hörn av jorden.

Julens berättelse handlar om ett barn som föddes i ett enkelt stall och lades i en krubba, en djurens matskål, eftersom det inte fanns någon annan plats. Detta enkla ödmjuka sätt att födas symboliserar kärlek, hopp och att Gud är nära oss alla människor. För som psalmen fortsätter:

**"HIMLENS PORTAR HAR ÖPPNATS  
OCH LJUSET FRÅN HIMLEN  
STRÅLAR HIT NER. I VÄRLDEN  
HAR MÖRKRET SKINGRATS OCH  
ÄNGLASKARORNA LER."**



## PSALM

Psalmer i 2000-talet

858

För dem som vandrar i mörkret ska ett ljus skina klart.  
Ja över dem som undrar ska ett ljus gå opp!  
För himmelens portar har öppnats  
och ljuset från himmelen strålar hit ner.  
I världen har mörkret skingrats och änglaskarorna ler.

För dem som gråter och lider ska ett ljus skina klart.  
För dem som fryser i skuggan ska en sol gå opp!  
För himmelens portar har öppnats  
och ljuset från himmelen strålar hit ner.  
I världen har mörkret skingrats och änglaskarorna ler.

För dem som hatas och plågas ska ett ljus skina klart.  
Ja över dem som torteras ska ett ljus gå opp!  
För himmelens portar har öppnats  
och ljuset från himmelen strålar hit ner.  
I världen har mörkret skingrats och änglaskarorna ler.

För dem som ej accepteras ska ett ljus skina klart.  
Ja över dem som föraktas ska ett ljus gå opp!  
För himmelens portar har öppnats  
och ljuset från himmelen strålar hit ner.  
I världen har mörkret skingrats och änglaskarorna ler.

För alla människor på jorden låt ett ljus skina klart!  
För onda som för goda låt ett ljus gå opp!  
För himmelens portar har öppnats  
och ljuset från himmelen strålar hit ner.  
I världen har mörkret skingrats och änglaskarorna ler.

TEXT: Lars Westberg  
MUSIK: Jerker Leijon

LJUSET  
LYSER I MÖRKRET  
OCH MÖRKRET HAR INTE  
ÖVERVUNNIT DET  
- JOH 1:5 -



## MORGONBÖN

### MÅNDAG-FREDAG

Vi firar morgonbön i Värnamo kyrka 09.00. Sänds även digitalt via Facebook och Youtube.



## MÄSSA/GUDSTJÄNST

### TISDAG

Mässa i Värnamo kyrka 09.00. Vi inleder med morgonbön och går sedan över i att fira en kort mässa. Efteråt finns det möjlighet att äta en enkel frukost i Värnamo församlingshem.

### ONSDAG

Mässa i Värnamo kyrka 18.00.

### TORSDAG

RefleXmässa i S:t Johannes kyrka 18.00  
Några gånger per termin, se hemsidan för datum.

### SÖNDAG

Mässa i S:t Johannes kyrka 10.00

Högmässa i Värnamo kyrka 11.00

Kvällsgudstjänst/konsert i Värnamo kyrka 18.00 (Vissa söndagar, se hemsidan).

Mässa/gudstjänst i Fryele eller Nydala 16.00 (Vissa söndagar, se hemsidan).

## MUSIKGUDSTJÄNSTER/ KONSERTER

### Söndag 8 december 18.00

"Änglasväng" – advents- och julmelodier i jazzosande och svängkryddade tappningar. Medverkande: Jakobs fyra med Fredrik Stenberg

### Tisdag 17 december 18.00 och 19.30

"Vi sjunger in julen" i Värnamo kyrka tillsammans med församlingens körer och kulturskolans kammarorkester. Insläpp från 17.40 Och 19.10. Fri entré!  
*Ingen biljettbokning!*

### Fredag 20 december 19.30

(insläpp 19.00). Julkonsert i Nydala klosterkyrka med Värnamo Kammarkör under ledning av Marianne Gärdesmed. Fri entré! *Ingen biljettbokning!*

### LUNCHMUSIK

Onsdagar 12.05 i Värnamo kyrka. Lunchmusiken startar säsongen den 12 februari. Mer om programmet hittar du i På gång-foldern, på vår hemsida och sociala medier.

### KONSERTER I VÄRNAMO KYRKA

Information om våra konserter hittar du på vår hemsida, sociala medier och i På gång-foldern som finns att hämta i våra kyrkor.



## MÖTESPLATSER

### ÖPPET HUS – S:T JOHANNES KYRKA

Onsdagar kl 14 jämna veckor. Gemenskap och olika inslag. Möjligt att köpa fika till självkostnadspris. Den 11/12 är sista träffen innan juluppehållet. Startar igen 5/2. Program finns i På gång-foldern och på vår hemsida.

### MÖTESPLATS FRYELE – FRYELE FÖRSAMLINGSHEM

Fredag kl 10–12 i Fryele församlingshem finns det möjlighet till gemenskap och fika. Den 13/12 är sista träffen innan juluppehållet. Start igen den 17/1.

### HÄRLIGA DANSER

Tisdagar 18.00–20.00 i kyrksalen i Värnamo församlingshem. 7/1, 4/2, 4/3, 1/4 och 6/5. Kom och var med och dansa



cirkeldanser från världens alla hörn! Inga förkunskaper behövs. Ingen föranmälan. Ta med sköna skor och vattenflaska. Dansledare: Heidi Sydmark.

### PROMENADGRUPP

Måndagar 14.00. Vi samlas vid Prostsjöns parkering, går en runda och avslutar med eget medtaget fika.

### SOPPLUNCH

Sista torsdagen i varje månad, med start den 30/1, bjuder vi in till sopplunch i Värnamo församlingshem. Vi inleder lunchen med en andakt. Soppa, hembakat bröd, kaffe och kaka, allt det för 70 kronor.

### FÖRSAMLINGSKVÄLL

Onsdagen den 19/2 kl 19.00 i Värnamo församlingshem. Vi inleder kvällen med mässa kl 18.00 i Värnamo kyrka.

### KYRKBÄNK PÅ STAN

Du hittar oss i centrum vid Rutan varje tisdag 15–17. Kaffé och kaka. Varje tisdag kl. 17–19. När det blir mörkare och kallare finns vi på kyrkbänken kl. 16–18 (tiderna kan komma att ändras vid dåligt väder då vi kommer att finnas någonstans inomhus).



## SAMTAL/FÖRDJUPNING

### BIBELSAMTAL

Onsdagar 18.45 efter veckomässan i Värnamo kyrka samlas vi i Rättvist butik och café för samtal.

En samtalsgrupp där samtalet utgår från den vecka i kyrkoåret vi befinner oss i – tro och liv, texter och traditioner. Gruppen är både för den som känner sig ny i kyrkans värld och dig som varit med ett tag.

Enkelt fika går att köpa.

### BÖNESAMLING

Torsdagar 17.00 i Värnamo församlingshems källarvåning.



## JULVANDRING

### ONSDAG 11 DECEMBER

Det lackar mot jul. Upplev julens händelser med hjälp av skådespel och inlevelse. Vandrigen tar ca 30 minuter med start vid Värnamo kyrkas kyrkport. Invänta din tur och gå sedan tillsammans i grupp. Starttider mellan 16.00 och 18.00. Ingen anmälan!



## OCH MYCKET MER!

### HEMSIDA OCH KONTAKTUPPGIFTER

Du kan läsa mer om våra verksamheter och hitta våra kontaktuppgifter på: [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo).

Där hittar du bland annat information om:

- barnverksamhet
- enskilda samtal
- Pelarsalen
- Rättvist butik, café & secondhand
- och mycket mer.



Gilla oss på Facebook, följ oss på Instagram – [svkvarnamo](https://svkvarnamo), eller håll utkik på [svenskakyrkan.se/varnamo](https://svenskakyrkan.se/varnamo) för uppdaterad information.

Du kan också prenumerera på vår Youtube kanal – [@vmoforsamling](https://vmoforsamling) för livesändningar.





# Återbruka i juletid



TEXT OCH FOTO:  
MILJÖGRUPPEN

Vi i miljögruppen vill slå ett slag för återbruk. Det gör vi bland annat genom att använda vårt eget material från Paxat nr 4 2020. Riktigt smart tycker vi! Vilken slapp prestation tycker kanske du. Ja, det vill vi också slå ett slag för – Ta det lugnt, det bli jul ändå.

## Alternativ paketinslagning

Om du har tänkt slå in julklappar vill vi tipsa om några alternativ till vanligt paketpapper.

### Tyg

Leta upp några fina kökshanddukar, juldukar eller broderade lakan. Knyt om med ett snöre i naturmaterial.

### Tapet

Om mönstren är lite för galna kan du använda baksidan ut. Håll på plats med hjälp av tygband.

### Korg

En del presenter gör sig finast utan att bli inslagna. Använd istället en korg, en skål eller öppen tygpåse.

### Plåtburk

Det finns så många fina plåtburkar. Knyt gärna fast en hälsning ihop med till exempel kanelstång eller en kotte.

### Glasburk

Gräddkola, torkad svamp eller chutney passar ju bra i en glasburk. Klipp gärna till en tygbit att knyta runt locket

### Levande ljus

Fortfarande är nog paraffinljus vanligast i handeln, men de tillverkas av petroleum, alltså fossila bränslen. Välj istället ljus gjorda av stearin eller bivax. Kolla också så att det inte är någon tillsatt palmolja i.

### Rättvis choklad

Det konsumeras mycket choklad runt jul. Vi vill uppmana alla att kolla en extra gång så att chokladen är märkt med någon av rättvisemärkningarna Fairtrade eller UTZ. De jobbar aktivt mot barnarbete och slaveri.

### Ekologiska pepparkakor

Många sorters pepparkakor innehåller tyvärr palmolja. Bakom ingrediensen palmolja döljer sig ofta både regnskogsskövling och brott mot mänskliga rättigheter. Ta dig tid att läsa innehållsförteckningen och välj helst ekologiska så bidrar du till ökad biologisk mångfald.

Vi vill önska dig en riktigt miljövänlig och fridfull Advent och Jul!



På en vit mur i Köpenhamn, strax innan man kom fram till Kongens Nytorv kunde man på 1990-talet läsa orden: FRED ÄR ETT RESULTAT. Det stod målat med stora gröna ojämna bokstäver.

Första gången jag såg det hajade jag till: Vadå? Ett resultat?? Jag trodde att FRED var ett tillstånd. Något som bara var och så som det skulle vara. Jag var ung och så tänkte jag om fred, då.

Livet har jag lärt mig att fred är något bräckligt. Länder och människor som lever i fred kan snabbt befinna sig i en helt ny situation.

*OM ni inte håller er lugna och jag får som jag vill – då bryter jag freden.* Så hotar den som planerat och skapat ett övertag för att ta det den vill ha. Och den som övermannas lär sig tåla och vara nöjd med situationen. *Ta vad du vill ha, jag tänker se lite åt sidan. Låter du mig vara då?* Eller så måste man resa sig till försvar. Och så är freden bara ett minne.

Ibland verkar fred vara ouppnåbart, kriget bara fortgår och fortgår. Till slut vet man inte varifrån kraften skall komma att säga: Nog nu. GÖR FRED.

Natten då Jesus föds in i vår värld, för att leva vårt liv och lära oss Guds väg. Den natten bryter änglarnas sång igenom och sången som vanligtvis bara surrar runt Guds tron i det höga, den hörs in till oss. De sjunger, som alltid: Åra åt Gud i höjden – det lär ju vara lite av deras eviga uppgift. Men de lät oss också höra den andra delen av den eviga sången. Den som berättar om Guds önskan för oss: Önskan om: Fred på jorden. Fred på jorden åt människor som Gud älskar.

Och så var han född, för att Gud älskar oss. Fridsfursten som skulle visa vägen.

Det sista Jesus möter i sitt liv här, som en av oss, är svek, lögn, våld och en förnedrande smärtsam död på korset. Men livet segrade, döden kunde inte hålla honom kvar. Och när han efteråt, som uppståndenen, stiger in i rummet där hans närmaste, skrämde och förvirrade sökt sig samman. Då hälsar Jesus dem med orden: Frid åt er alla. Guds frid och fred åt er.

Han står där och bär sitt liv. Han som kunde sagt och gjort så mycket annat, han möter vännerna med önskan om fred. Och änglasångens ord som ljud i natten då han föddes blir till verklighet i honom. Guds fred står framför dem. Framför oss för all framtid. Fridsfursten, resultatet av Gud kärlek.

# änglarnas sång på natten





# Nytt liv i



Med vacker utsikt över Prostsjön ligger huset som bär på en lång och rik historia. Kyrkoherden har numera flyttat ut och nu finns det planer på att fylla platsen med nytt liv. Pär-Magnus Möller och Elin Anderi möter därför Paxat för att berätta om gårdens framtid. Det är höst när detta skrivs, men på platsen anas vår i luften.

**E**lin Anderi, du är kanske ny för många av Paxats läsare, kan du säga några ord om dig själv?

*Elin:* I grund och botten är jag socionom och sedan en tid är jag anställd i församlingens diakonala arbete. Det är mycket att sätta sig in i och en spännande del av min tjänst är att utforska möjligheterna och vägarna framåt med Prostgården.

**Vad finns det för planer för Prostgården?**

*PM:* Kortfattat så är tanken att det ska bli en öppen gård för församlingen eller, som någon uttryckte det, ett församlingens vardagsrum. Här ska du ha möjlighet att träffa andra, även vid tillfällen då det inte pågår en direkt verksamhet i huset. Grundtanken är att det ska vara ett ställe för gemenskap och kreativitet, för vila och för samtal. Där har vi utgångspunkten, även om det är mycket som ännu inte är bestämt.

**Vilka är människorna som ni hoppas ska mötas här?**

*Elin:* Vi önskar att Prostgården ska vara till för de som redan

har sin plats i församlingen, men också att nya människor ska hitta hit och hitta ett hem. Förhoppningen är att församlingen tillsammans ska hjälpa till att bära och utveckla platsen.

**Om ni tillåter er att drömma fritt, vad kan Prostgården få för roll?**

*PM:* Under alla år som jag varit i Värnamo har det påpekats att vi borde göra något mer av Prostgården, då läget och den omgivande miljön är fantastisk. Det finns också ett värde i den långa och rika historien som platsen har. Gården har egentligen alltid varit församlingens plats och nu ska den få bli det i ännu större omfattning.

*Elin:* Jag tror att det finns ett utrymme för att gården kan få fylla många olika roller och funktioner. Ett område, som jag tror kommer bli viktigt för Prostgården, är måltiden. Att få laga mat och äta tillsammans har ett stort värde. Jag hoppas att gården kommer vara en möjliggörare för andligt liv och återhämtning, som i sin tur kommer mynna ut i kreativitet på olika sätt. Förhoppningsvis kommer gården också leda till



# prostgården

goda samtal mellan besökare, men också vara en väg in till självårdssamtal och samtalsgrupper för de som önskar det. I den tillhörande och redan vackra trädgården finns det också potential för både skapande och återhämtning.

## På vilket sätt kommer Prostgården att byggas om och renoveras?

*PM:* Gården ska bevaras så långt det är möjligt, men kommer att anpassas för en publik verksamhet. Det planeras för ny el, ventilation, tillgänglighetsanpassning och ett rejält kök. Det är svårt att lova när allt ska vara klart, men vi hoppas att det har hänt en del till sommaren.

## Säg något mer om hur gården kommer att användas?

*PM:* Vi har initialt tänkt att vi inte ska flytta församlingens redan pågående verksamheter till huset. Tanken med gården är just att det ska vara något nytt och det kommer att få ta sin tid. Församlingsliv är något levande och organiskt och om vi vill se ett genuint engagemang så behöver den tillväxten ske i samspel med de gåvor och förmågor som vi har i församlingen.

*Elin:* När vi skapar någonting tillsammans så bryter det också med vår ensamhet och det tror jag är jätteviktigt.

## Hur gör man om man vill veta mer eller engagera sig i Prostgården?

*Elin:* Då får man gärna ta kontakt med mig så tar vi det därifrån. Vi är, som sagt, i början av en process och vi kommer så småningom bjuda in till träffar där vi kan drömma och tänka tillsammans.

**Tack för intervjun!**

På bilden nedan och till vänster: Kyrkoherden Pär-Magnus Möller och diakonassistenten Elin Anderi i Prostgården.





# En ljuvlig doft som kan betyda *frid*

Den goda mjuka och varma doften av lagad mat sprider sig långt ut på gatan, när jag promenerar till lunchserveringen på "Hela människan / LP Finnveden", en av de allra första höstdagarna det här året.

Hur många gånger har vi tänkt på att en varmrätt kan vara källa till frid i vår tillvaro?





Väl inne möts jag av en lika varm stämning, några sitter tillsammans och äter och andra står i kön för att köpa sin mat. Idag serveras högrevsburgare och pommes frites och tallrikarna är välfyllda.

Jukka Laine, en trogen gäst på caféet, äter sin lunch här flera dagar i veckan. Han berättar att han inte lagar någon mat själv, utan det är här på caféet som han får lagad mat. På frågan om vad som är godast, lyser han upp och svarar: "All mat här är god, jag kan inte välja. Det har blivit en bra rutin att komma hit och dessutom är det billigt."

Vid ett annat bord sitter Kerstin Berggren, diakon, och Malgorzata Karlsson, volontär, och äter. Dan Lindau, verksamhetschef, slår sig ner och berättar att man under ca sex månader haft stängt lunchserveringen på grund av att man har gjort en större renovering av köket. I början av september kunde man äntligen börja servera lunch igen och det var en stor glädje för alla som besöker Hela människan. "Det nya köket har verkligen blivit ett lyft för hela verksamheten", säger Dan. "Det är fler volontärer som hittar till oss, vilket i sin tur skapar ett större engagemang ut i samhället. Det blir som ringar på vattnet, och det är otroligt viktigt. För vi klarar inte att bedriva den här verksamheten utan alla er som står bakom oss på olika sätt, i böner, engagemang, gåvor och pengar."

Kerstin nickar instämmande, och säger, "När man äter mat hos oss är det så mycket mer än bara mat. Här erbjuder vi en gemenskap, vi delar livet med varandra, stort som smått, och

det är något som vi alla människor behöver. Måltiden blir en plats där hela människan får ta plats."

Jag frågar Malgorzata vad hon tror det betyder för gästerna att komma till Hela människan och hon svarar: "Många av dem som kommer hit är ensamma och här får man dela gemenskapen. Hit är alla välkomna, oavsett vilka bekymmer man har. Man blir accepterad som man är."

Jag byter bord igen och får nu en pratstund med Åke Törnkvist som är kökschef. Åke har varit med som volontär i många år, och berättar om det gamla slitna köket som var så svårarbetat. "Det tog en timme för potatisen att koka upp," säger Åke som gläds över renoveringen. "Det nya köket har verkligen gett oss bra förutsättningar för att kunna laga mat till de ca 20 gäster vi har varje dag."

Det är flera volontärer som turas om att laga mat. Och på menyn står oftast god och rejäl husmanskost, alltid lagad med mycket kärlek. När det dyker upp fler gäster än man räknat med, då ser man snabbt till att laga till extra mat, så att ingen blir utan.

Vi samtalar vidare om måltidens betydelse för gästerna och är överens om att det vi alla människor behöver utöver själva maten är att bli sedda och lyssnade på. "För att jobba här behöver man ett stort hjärta, och det betyder så mycket för mig personligen att vara här" säger Åke. "Och när gästerna säger att det smakar som mammas mat, ja då går det rakt in i hjärtat och man vet att man har lyckats."

På bilden till vänster: Åke Törnkvist, Peter Rockström, Mats Sesö och Dag Olsson.

TEXT: MARIA EKDAHL / FOTO: KERSTIN BERGGREN

## Du kan göra skillnad! GE BORT EN MATKASSE

Vill du vara med och bidra till att en medmänniska får mat på bordet? Du kan bidra med valfri summa.

SWISHA DITT BIDRAG TILL:

**123 696 36 98** – Märk betalningen "Matkasse". Vill du ge en gåva kontant kan du kontakta församlingsexpeditionen.

### GÅVOBEVIS

Ge bort en matkasse åt någon annan som julklapp. Swisha ditt bidrag och hämta ett gåvobevis på församlingsexpedition i Värnamo församlingshem.

Perfekt gåva till någon som redan har allt!





# *Fira in julen*

## *Sjung in julen*

Tisdag 17 december

Välkommen att Sjunga in julen tillsammans med församlingens körer och Kulturskolans kammarorkester. Konserten framförs vid två tidpunkter under kvällen.

Fri entré! *Ingen biljettbokning!*

Värnamo kyrka 18.00, 19.30 (Insläpp 17.40, 19.10)

## *Julkonsert*

Fredag 20 december

Återigen har vi förmånen att få lyssna till Värnamo kammarkörs traditionella julkonsert under ledning av Marianne Gärdesmed.

Fri entré! *Ingen biljettbokning!*

Nydala klosterkyrka 19.30 (Insläpp från 19.00)



# Att mötas är avgörande för hoppet

*Elin Aronsson är kommunikationsstrateg med inriktning på själavård, diakoni och påverkansarbete på nationell nivå i Svenska kyrkan. Vi har pratat om hur fredsfrågan kan tas i uttryck på lokal och relationell nivå och om möjligheten vi har att faktiskt kunna påverka vår omvärld genom att börja i det som ligger nära oss själva.*

**S**edan ett par år har det blivit svårare att nå ut i bruset med budskap om det långsiktiga arbetet för fred. Världsläget är väldigt svårt och just därför behöver vi med mod fortsatt hålla i fredsfrågan. Svenska kyrkan är en av alla aktörer inom civilsamhället som i orostider vill nå ut med budskap om hopp och fred. Elin berättar om den fredsgudstjänst ärkebiskopen bjöd in till i slutet av förra året. Det har givetvis hänt mycket i världen sedan dess, men utifrån den politik och opinion som råder anser Elin att kyrkan, utifrån tro och teologi, står stadigt i att kunna prata om fred. Ett av ärkebiskopens budskap var att vi inte ska vara ensamma i vår sorg över världsläget utan att vi behöver samlas. Ett tydligt budskap som kyrkan bärs av med tanke på de många fysiska mötesplatser kyrkan har.

Elin har tidigare arbetat som sociolog med förebyggande socialt arbete och ser det som ett fredsarbete i sig att bygga just mötesplatser och på så sätt rusta och stärka individer. En beskrivning som öppnar upp förståelsen för fredsarbete med tanke på att begreppet inte sällan relaterar till globala konflikter och därför kan uppfattas svårt att påverka. Vi samtalar vidare om hur vi som enskilda medborgare kan förstå fredsfrågan som något konkret vi alla kan påverka där Elin resonerar som följande.

*"Jag tänker att de allra flesta kan engagera sig i någonting. Det kan vara allt ifrån en insats i det lokala föreningsarbetet eller deltagande i en manifestation för fred. Sveriges föreningsliv är ju otroligt och det finns där och väntar på dig. Ett starkt civilsamhälle är en förutsättning för ett gott demokratiskt samhälle. Jag tänker ofta på allt jag har lärt mig, hela demokratikolan genom att få påverka, att få ha en röst och att över huvud*

*taget få vara någon. Det har gjort jättestor skillnad för mig personligen. Sen att kunna vara där för andra människor också, samspelet mellan att få och att ge.*

*Personligen tänker jag också på mina egna barn och vikten av att prata om fredsfrågor med dem om allt som händer, på de nivåer där de befinner sig såklart. Det är ju både svårt och jobbigt för man har inte svar på allt. Men mycket handlar också om att ingjuta en massa kärlek!"*

Som det antyds i funderingarna ovan har allt sin utgångspunkt i våra egna liv. Det finns alltid saker vi kan uppmärksamma och göra i vårt eget närområde och i våra personliga relationer för att vara med och skapa fred här och nu. Elin lyfter modet och mötet med andra som centralt när hon fortsätter sitt resonemang.

*"Vi behöver prata med och se varandra, grannar och andra i din egen lilla sfär. När man jobbar med själavårdsfrågan förstår man att frågan om hur någon mår kan göra hela skillnaden för vissa människor. Sen tror jag på att bryta sina egna barriärer, att inte bara vara i sina egna invanda sammanhang. Församlingen kan*

*vara en sådan plats där man träffar människor från helt andra sammanhang, men Sverige är väldigt segregat. Vi kan leva ganska nära varandra men ändå inte ses och där skulle jag vilja att vi tog lite mod till oss. Att som ideell fotbollsledare träffa människor jag aldrig annars skulle ha träffat har varit väldigt värdefullt. Norrköping är mångkulturellt och det är fantastiskt att i möten med barnens kompisars föräldrar ta kontakt och skapa nya relationer. Som ärkebiskopen sa vid fredsgudstjänsten: att mötas är ett sätt att vårda hoppet. Och jag tror att vi på riktigt måste mötas för att vårda det där hoppet."*

**TEXT:** ELIN ANDERI  
**FOTO:** GUSTAF HELSING







## Jul i gemenskap på Libanongården

GEMENSKAP PÅ JULAFTON kl. 13-17

Firandet inleds med julbord kl.13-14. Under eftermiddagen blir det program, kaffe och tårta och firandet avslutas med julbön kl. 16.30.

Köp biljetter på Café Duvan (Arken) och Rättvist Café (Storgatan 41).

**PRIS:** 100 KR

Barn (7-15 år): 50 kr, under 7 år gratis. Biljetter finnas att köpa till och med fredag 13 december.

### Vill du hjälpa till?

Vi söker fler som vill vara med och hjälpa till under julgemenskapen. Är du en av dem? Hör av dig till Elin Anderi, Tel: 0370-30 04 14  
E-post: [elin.anderi@svenskakyrkan.se](mailto:elin.anderi@svenskakyrkan.se)

*Varmt välkommen önskar kyrkorna i Värnamo!*



**rättvist**  
butik • café • secondhand

Butik, café & second hand, Storgatan 41

Våra öppettider är:

Tisdag-fredag kl. 11.00-17.00  
Stängt under jul och nyår 23/12 - 6/1

**Adventsfika för 35kr under december månad!**

**Vi strävar efter att vara en butik för *alla*.**

Välkommen!



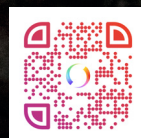


# Sprid ljus i mörkret

I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt.  
Act Svenska kyrkan arbetar för fred i de mest konfliktdrabbade delarna av världen.  
Tillsammans gör vi skillnad. **Swisha din gåva för fred till 900 1223.**

tryggt  
givande  
givasverige

90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL



## Julens gudstjänster

### Julafton

- 10.00 Samling kring julkrubban i S:t Johannes kyrka
- 11.00 Samling kring julkrubban i Nydala klosterkyrka
- 17.00 Julbön i Värnamo kyrka
- 17.00 Julbön i Fryele kyrka
- 23.00 Julnattsmässa i Värnamo kyrka

### Juldagen

- 07.00 Julotta i Värnamo kyrka
- 07.00 Julotta i Fryele kyrka
- 11.00 Högmässa i Värnamo kyrka

### Annandag Jul

- 11.00 Högmässa i Värnamo kyrka

### Söndagen efter jul

- 11.00 Högmässa i Värnamo kyrka
- 16.00 Mässa i Fryele kyrka

### Nyårsafton

- 16.00 Nyårsbön i Fryele kyrka
- 17.00 Nyårsbön i Värnamo kyrka

### Nyårsdagen

- 11.00 Högmässa i Värnamo kyrka

### Trettondagsafton

- 11.00 Högmässa i Värnamo kyrka
- 16.00 Mässa i Fryele kyrka

### Trettondedag Jul

- 17.00 Högmässa i Värnamo kyrka





# Kyrkogårdsförvaltningen

# Informerar

## Textifyllning

Om färgen i texten behöver bättras på gravstenen kan kyrkogårdsförvaltningen hjälpa till med det under vinterhalvåret. Vi kan både förgylla med bladguld och fylla i med färg. Nytt för i år är att vi även kan fylla i med guldffärg vilket är ett billigare alternativ än bladguld. Hör av dig för offert. I kostnaden ingår både färg och arbete.

## Gravlyktor

Sätt gärna namn på gravlyktan så att vi vet var den hör hemma. Under sommaren brukar vi flytta bort kvarlämnade lyktor från askgravplatsen för att alla blommor ska få plats och ibland hittar vi lyktor på oväntade ställen. Då är det bra om den gravsattes namn och årtal står någonstans på lyktan.

## Försiktighet med glas

Vår personal plockar bort trasiga glasföremål så snart de upptäcks. Detta gäller även lyktor där glaset gått sönder. Det är för att minimera skaderisken för såväl besökare som personal. Undvik glasföremål så långt det är möjligt så hjälps vi alla åt att hålla krossat glas borta från planteringsytorna.

## Bristande belysning

Vi ber om ursäkt för att det är så mörkt på den gamla delen av Värnamo Norra kyrkogård. Det kommer att dröja ett tag innan vi får en ny belysning på plats.

## Test av gravstenar

Kyrkogårdsförvaltningen ska se till så att alla gravstenar som är högre än 0,3 meter inspekteras och testas så att de uppfyller de säkerhetskrav som finns. Varje gravsten ska testas vart femte år. Vi påbörjade arbetet med att testa gravstenar för lite drygt tio år sedan och har nu hunnit med alla fyra kyrkogårdarna. Under tiden har det förstås tillkommit en mängd nya gravstenar och det kan också ha hunnit hända en del med de som tidigare godkänts. Så nu börjar vi snart om från början.

Under arbetets gång har vi upptäckt gravstenar som varit helt oförankrade. Vi har också upptäckt dubb som rostade sönder, dubb av kopparrör som vikt sig och gravstenar med enbart en dubb i mitten (så att den kan rotera).

Att en gravsten kan vickas behöver inte betyda att den är osäker, men ju mer någon testar att vicka den desto osäkrare kan den bli. Vi vill avråda från att vicka på gravstenarna. Det är många kilo som kan falla om det vill sig illa.

## Tid för begravning

Enligt begravningslagen ska stoftet efter en avliden begravas eller kremeras snarast möjligt och senast en månad efter dödsfallet. Askan efter en avliden som har kremerats ska gravsättas inom ett år från kremeringen.

## Tack!

Tack för all fin feedback vi får, det uppmuntrar och värmer! Tack även till er som hört av er när något blivit fel, det gör att vi kan bli bättre!

### EXPEDITIONEN HAR ÖPPET

Expeditionen har öppet  
10.00–12.00 mån–tis, tors–fre.  
Kyrkogatan 17, Församlingshemmet  
Kapellgatan 3, Kyrkogårdsförvaltningen  
Telefon: 0370–30 04 70  
e-post: varnamo.kyrkogard@svenskakyrkan.se







Uppståndelsekapellet i vinterskrud.  
FOTO: TOBIAS MUNKHOLM





|                                |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  |                                         |  |
|--------------------------------|--|-----------------|--|--------------------------|--|------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------------|--|
| JESUS DÖPTES I<br>VILKEN FLOD? |  | SMÄRTA<br>RUNDA |  | TRÄD<br>VAXBLEK          |  | BERÖM            |  | OSKRIVET<br>BLAD<br>MED<br>TABULA |  | BLEV<br>930 ÅR                          |  |
| TRIXA<br>MED<br>BOLLAR         |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  |                                         |  |
| VIMMEL-<br>KANTIG              |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  |                                         |  |
|                                |  |                 |  | FINT<br>VARUHUUS         |  | KAN DET<br>KÄTT  |  |                                   |  |                                         |  |
| BELÄG-<br>NING                 |  |                 |  |                          |  | NICKE<br>NYFIKEN |  | ASÅTARE<br>VÄL<br>AVVÄGT          |  |                                         |  |
| MULLER                         |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  |                                         |  |
| FASTE                          |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  |                                         |  |
| GRÖN-<br>OMRÅDE                |  |                 |  |                          |  |                  |  |                                   |  | MATT 2:11<br>GULD, RÖKELSE<br>OCH ..... |  |
|                                |  |                 |  | 3,14<br>SIGNIFI-<br>KANS |  |                  |  | VÄG-<br>BRYTARE                   |  | ↓<br>6E<br>UTSLAG                       |  |

|   |                                      |                          |                                   |                                   |                                 |                                         |                                    |                                             |                                     |                            |                        |                          |                                   |                       |                                  |                          |  |               |
|---|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|--|---------------|
|   | PAPPERS-<br>HÖGAR                    | KUBMA-<br>TERIAL         | ↓                                 | GULD-<br>MAKARE<br>KAN HA<br>ANDA | ↓                               | HÖG-<br>FJÄLLS-<br>OMRÅDE               | VINYL-<br>SKIVA                    | KASTBY                                      | HUNGRIG<br>SOM EN                   | TÖRSTIG<br>GEN-<br>GÅNGARE |                        |                          |                                   |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ |                                      |                          |                                   |                                   |                                 |                                         |                                    |                                             |                                     |                            |                        |                          | FÖRE<br>EURO I<br>ITALIEN         |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ |                                      |                          |                                   |                                   |                                 | TRÄ-<br>VÄGG                            |                                    |                                             |                                     |                            |                        |                          | SYNS<br>VILSEN                    |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ |                                      |                          |                                   |                                   |                                 |                                         | ELLER<br>SENARE                    | PEPITA-<br>MÖN-<br>STRAD                    |                                     |                            |                        |                          |                                   |                       | SILVER                           |                          |  |               |
| ↓ | VEGETA-<br>TION                      |                          | KUFISK<br>FORS-<br>SMED           |                                   | ↓                               |                                         |                                    |                                             |                                     |                            |                        |                          |                                   |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ | SAKNAR<br>INNE-<br>HÅLL              |                          |                                   |                                   | BÄR PÅ<br>ARV                   | MJUK<br>HUVUD-<br>SAK                   |                                    | FÄGEL-<br>LÄT                               |                                     | ↓                          | VARA PÅ<br>BENEN       |                          |                                   |                       |                                  | HÄRM-<br>APA             |  |               |
| ↓ |                                      |                          |                                   |                                   |                                 | RUM FÖR<br>HUNGRIG<br>TA ETT<br>FELSTEG |                                    |                                             | PLAGG-<br>DEL<br>ARBETAR<br>PÅ BYRÅ |                            |                        |                          | BERG-<br>MATE-<br>RIAL            | PRO-<br>NOMEN<br>VAXT |                                  |                          |  |               |
| ↓ | BUK-<br>SMÅRTOR<br>PUDEL<br>ÄR EN    |                          |                                   |                                   | BINDER<br>FAST<br>FRANSK<br>VÄN |                                         |                                    |                                             |                                     |                            | KOL-<br>PARTIK-<br>LAR | FRÅGA<br>EFTER           |                                   |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ | KÄR-<br>LEKS-<br>FULLT               | STOR<br>FOLK-<br>SAMLING | GARNI-<br>TYR<br>VIRVEL-<br>STORM |                                   |                                 |                                         |                                    |                                             |                                     | ↓                          |                        | RELIGION<br>HÄRT<br>SKAL |                                   |                       |                                  |                          |  | TORKAT<br>BÄR |
| ↓ |                                      |                          |                                   | ÄTER<br>DANSKAR<br>LYCKAS<br>MED  |                                 |                                         | ÄR DET<br>VÄL<br>BRA ATT<br>VARA I | ETT AV TVÅ<br>SAKRAMENT I<br>SVENSKA KYRKAN | →                                   |                            |                        |                          |                                   |                       |                                  | MARAIS<br>HITTAR<br>DU I |  |               |
| ↓ | SKRIFT-<br>SAMLIN-<br>GEN            |                          |                                   |                                   |                                 |                                         |                                    | STYR-<br>HUJUL                              | BLEV<br>BORT-<br>GLOMD              |                            |                        |                          |                                   |                       | FLOD<br>FOT-<br>BOLLS-<br>LEGEND |                          |  |               |
| ↓ | HIMLA-<br>KROPP                      |                          |                                   |                                   | ETT<br>LITET<br>BRÄK            | GERSHWIN<br>SKYND-<br>IVÄG              |                                    |                                             |                                     | ↓                          | ÖVERSTA<br>SKIKT       |                          | ETT<br>BESTÅR<br>ALLTID<br>AV TVÅ |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ | UMAMI<br>ÄR EN                       |                          |                                   |                                   |                                 | ASTRID-<br>SYSTER<br>RYMD-<br>VARELSE   |                                    |                                             | KÄNSLO-<br>LAGE<br>BRUTAL           |                            |                        |                          |                                   |                       |                                  |                          |  |               |
| ↓ |                                      |                          |                                   |                                   |                                 |                                         | MUN-<br>HUGGAS                     |                                             |                                     |                            |                        |                          |                                   | SPÅNADS-<br>VAXT      |                                  |                          |  |               |
| ↓ | ÄNGEL SOM<br>VISADE SIG FÖR<br>MARIA | FÖR-<br>SVAGAS           |                                   |                                   |                                 |                                         | GRÄT                               |                                             |                                     |                            |                        |                          | PÄRNU-<br>BO                      |                       |                                  |                          |  |               |

Korsordsmakare: Hanna Fredholm

G R A T T I S

Tack till alla korsordslösare som skickade in sina svar på det senaste korsordet. Vi gratulerar vinnarna:

**Lisbeth Fag, Ulla Bossius och  
Mildred Danielsson**

**Rätt svar i nr 3, 2024:**  
Förlora inte modet

# HÖSTKRYSS

Lös korsordet och skicka in meningen du får fram i de färgade rutorna. Kom ihåg att ange din adress så att vi kan skicka eventuell vinst.

Sänd in lösningen till:  
Svenska kyrkan, Box 624, 331 26 Värnamo

...eller mejla lösningen till:  
varnamo.forsamling@svenskakyrkan.se

**SKICKA DITT  
SVAR SENAST DEN  
10 JANUARI!**

Tre vinnare får varsitt  
presentkort på 100 kr i  
Rättvist butik och café.



**Svenska kyrkan**



**@vmoforsamling**



**@svkvarnamo**