JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

SEPT – OKT

HÖST I JÄRFÄLLA sid 3, 12

KORSORD sid 15

Pågen gör nytta för Järfällas missbrukare

sid 8

Tolv steg för gemenskap

sid 10

MARIA BJERLE:

Viksjö kyrka står mitt i byn

sid 4

Svenska kyrkan
JÄRFÄLLA

Hemester

SÅ FICK VI LÄRA OSS ett nytt ord – Hemester.

Pandemin påverkar inte bara vår vardag med att tvätta händerna, hålla avstånd, stanna hemma vid minsta symtom, undvika kollektivtrafik och att arbeta hemifrån då det är möjligt. Alla 70+ som måste hålla distans till andra inklusive nära och kära. Den påverkade även vår sommar.

Många har inte kunnat ha den sommar som de brukar utan har fått hitta nya vägar till rekreation och återhämtning. Några upplever detta oerhört irriterande, stressande och frustrerande medan andra vittnar om att de fått upp ögonen för nya perspektiv och möjligheter. Det innebär att några kommer tillbaka till vardagen med besvikelse och andra nöjda med att de fått nya insikter.

MÅNGA AV OSS har svårt för förändringar. Vi känner att vi tappar kontrollen, vi ser svårigheter och problem och möter förändringar med motstånd. Andra ser mer positivt på förändringar. De ser möjligheter och tycker att det är lite spännande. Ytterligare andra är mer ljumma och tänker att vi får väl se hur det blir.

Oavsett om det är pandemi eller inte så innehåller våra liv förändringar. Det kan vara förändringar i samhället, på min arbetsplats, i mina relationer eller med min hälsa. Ibland önskar vi förändringen och är positiva, och ibland vill vi inte ha dem och blir därför ledsna och besvikna. Lika ofta tror jag att vi rycker på axlarna och tänker, nåja, det blir säkert bra.

Oavsett hur vi förhåller oss, så är det viktigt att vi har möjlighet att möta förändringen tillsammans med någon annan. För att klara en förändring behöver vi en känsla av sammanhang. Den kan vi inte alltid kan skapa själv. Vi behöver hjälpa varandra med att göra det.

En känsla av sammanhang får vi när vi upplever våra liv som meningsfulla, begripliga och hanterbara. Meningen med just mitt liv kan jag bara komma fram till själv. Den kan självklart variera över tid och det jag känner som meningsfullt idag behöver inte vara det nästa år. I samtal med andra kan jag komma fram till och formulera vad jag tycker är meningsfullt just nu.

Vi behöver också begripa eller förstå vad det är som händer i våra liv. Det är inte helt lätt med den massiva information vi får del av via tv, radio, tidningar och sociala media. Eftersom denna inte är samstämmig ställs det dessutom stora krav på oss att bedöma, värdera och kritiskt granska såväl källor som fakta i sig. Även detta behöver jag kanske hjälp med.

NÄR VI HITTAT EN mening och upplever att vi begriper eller förstår hur allt hänger samman behöver vi verktyg för att hantera våra liv. Jesus har gett oss de tre viktigaste verktygen i våra liv – Kärlek, Respekt och Förlåtelse. De gäller både oss själv och våra medmänniskor.

- Älska din nästa såsom dig själv.
- Allt vad du vill att andra ska göra mot dig skall du också göra mot dem.
- Förlåt oss våra skulder liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.

Du som inte har någon att samtala med är alltid välkommen till någon av våra kyrkor. Där kan du samtala med en medarbetare eller någon annan medmänniska.

KRISTER KAPPEL
KYRKOHERDE OCH PROST

Svenska kyrkan
JÄRFÄLLA

Utges av Svenska kyrkan i Järfälla. Denna tidning klassas som samhällsinformation och delas ut till samtliga hushåll i Järfälla kommun.

Ansvarig utgivare: Krister Kappel
E-post till redaktionen:
jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Församlingsexpeditionen har besöks- och telefontid:
Må–tor kl 9–15, lunch kl 12–13
Fre kl 9–12
Telefon: 08-580 218 04
Fax: 08-580 218 25

Postadress:
Svenska kyrkan i Järfälla
Box 139, 177 23 Järfälla
Besöksadress:
Kyrkvägen 8, Barkarby

På internet:
www.svenskakyrkan.se/jarfalla
www.facebook.com/jarfallaforsamling
Instagram: @svk_jarfalla
http://kyrkoherdenstankar.blogspot.com

Våra kyrkor:
Barkarby: Järfälla kyrka, Kyrkvägen 8
Jakobsberg: Maria kyrka, Sturevägen 3
Kallhäll: S:t Lukas kyrka, Svarvargränd 1
Viksjö: Viksjö kyrka, Agrargränd 2

Omslag:
– Viksjöandan handlar om öppenhet och dialog, säger Maria Bjerle, präst och arbetsledare i Viksjö kyrka, tillika biträdande kyrkoherde i Järfälla församling.
Foto: David Lagerlöf

Tryck: Pressgrannar, Linköping
Nästa nummer utkommer 24-25 oktober

Klimatkompenserad Gruppförsändelse
DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Dessa fabulösa berättelser jag får höra. Vilka intressanta liv jag får ta del av.

8

Hänt sen sist 14

Recept till en härlig äppelkaka med frötäcke 16

Händer i Järfälla sid 12

BARN OCH FAMILJ

Öppen förskola

finns i alla församlingens fyra kyrkor. Ett enkelt sätt för föräldrar med barn på 0–5 år att träffas och ha kul. Vi är ofta utomhus.

JÄRFÄLLA KYRKA
måndagar 9–12 (Babycafé, för föräldrar med barn upp till 1 år)
onsdagar 13–16
torsdagar 9–13
fredagar 9–12

VIKSJÖ KYRKA
måndagar 9–12.30
onsdagar 9–12.30
torsdagar 9–12.30
fredagar 9–12.30

MARIA KYRKA
måndagar 9–14
onsdagar 14–18
fredagar (jämna veckor) 14–19

S:T LUKAS KYRKA
onsdagar 9–12
fredagar 9–12

Dansverkstan

Myror i byxorna och musik i kroppen? Hoppa på en barndansgrupp! För barn från 5 år och uppåt på torsdagar, i S:t Lukas kyrka, Kallhäll.

17.30 **BARNDANS**
För barn födda 2013-14 som inte dansat förr, eller dansat lite (upp till 1 år)

18.15 **BARNBALETT**
För barn födda 2011–12 med 1–2 års erfarenhet.

15.45 **BALETT**
För barn födda senast 2010 med 2–3 års erfarenhet.

Vi krattar för en uthållig höst!

HÅLL UT, HÅLL AVSTÅND! Vid det här laget kan de flesta av oss nog budskapen utantill, och fortsätter ta vara på oss själva och varandra genom att hålla distansen, även om det inte alltid är lätt. I Järfälla församling fortsätter vi följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer för allas hälsa och trygghet.
Det innebär att

- verksamheter för seniorer har fortsatt paus
- konserter och liknande större evenemang flyttas till ett senare tillfälle
- du som sjunger i någon av våra körer kommer att få information av din körledare

VI LIGGER I STARTGROPARNA för att dra igång som vanligt igen så snart omständigheterna tillåter. Håll koll på svenskakyrkan.se/jarfalla och facebook.com/jarfallaforsamling för senaste nytt.

Heroes och Champions

HEROES är en grupp med pyssel och skoj för barn i åk F-2 på tisdagar
kl 16.30–18 i S:t Lukas kyrka, Kallhäll.
Anmälan till asa.diurlin@svenskakyrkan.se tel 08–580 219 07

CHAMPIONS är drop in-kul för lite större barn, i åk 2–6, på tisdagar
kl 15–15.30 i S:t Lukas kyrka, Kallhäll.

Thank God it's Friday

Fredagar 4, 25/9 och 9, 23/10 kl 19–22

Starta helgen med oss!

Fredagshäng och kyrkmys för dig som går på högstadiet eller gymnasiet. På våra ungdomskvällar finns plats för alla. Vi käkar, hänger, lirar pingis, handlar i kiosken, game:ar och har en mysig stund i kyrkan där ungdomsbandet spelar.

1 *Maria Bjerle och Björn Skogsberg i kyrksalen i Viksjö kyrka.*

2 *I Viksjö kyrka hålls en öppen kaffeservering varje dag.*

3 *Maria Bjerle och Evami Svensson på Vivels konditori i Viksjö centrum- diskuterar samarbetet.*

Öppenhet mitt i byn

Viksjö kyrka lever verkligen upp till det gamla ordspråket. Den står bokstavligen mitt i byn, vid torget i Viksjö centrum, mitt emot köpcentret. Det finns en stark ambition att kyrkan ska vara en väsentlig och aktiv del av vardagen i Viksjö. Tanken är så central att man sedan en tid allt oftare talar om Viksjöandan som ett begrepp.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

– VIKSJÖANDAN HANDLAR OM öppenhet och dialog, säger Maria Bjerle, präst och arbetsledare i Viksjö kyrka, tillika biträdande kyrkoherde i Järfälla församling.

– Viksjö kyrka fick även namnet ”Öppenhetens kyrka” när den invigdes 2005, inflikar Björn Skogsberg, präst i kyrkan.

– Bakgrunden finns i de olika samtalsgrupper som fanns för flera år sedan och som kallades Viksjödialogen, fortsätter Maria. Många av dem som är aktiva i arbetet idag har tidigare varit med i olika samtalsgrupper genom Viksjödialogen.

– Öppenheten inkluderar förstås även samarbete med andra kyrkor inom Järfälla församling, betonar Björn. I S:t Lukas kyrka i Kallhäll håller vi exempelvis varannan fredag TGF (Thank God it's Friday) som är inriktat på ungdomar och där jag arbetar.

– Lokalerna i Kallhäll är bättre lämpade för ungdomsverksamheten, förtydligar Maria Bjerle.

I Viksjö är man mer inriktad på barn. Här finns bland annat Öppna förskolan, som är öppen måndag, onsdag, torsdag och fredag (under coronan bedrivs verksamheten utomhus).

– Vi har två verksamheter som vänder sig till barnfamiljer, fortsätter Björn Skogsberg. De kallas Familjelördag och Familjetorsdag och anordnas en torsdag och en lördag i månaden, så det blir ungefär varannan vecka.

– Då är det öppet hus, och föräldrar kan komma med sina barn för olika aktiviteter. Evenemanget vänder sig till hela familjen och det är fritt fram för den som vill hjälpa till. På lördagarna serveras en enkel lunch och på torsdagarna lagas middag från grunden tillsammans med Jens Alexandersson, assistent i barn- och ungdomsverksamheten. En gång per termin kommer någon artist till Familjelördagen.

– Vi är måna om att lyssna på vad församlingsmedlemmarna vill, betonar Maria Bjerle. Några frågade om man inte kunde laga mat tillsammans och ha en måltidsgemenskap. Då startade vi en matlagningsgrupp, en öppen grupp där den som vill kan vara med den dag man vill.

– Där har vi det väl förspänt, säger Björn med ett brett leende. Jens Alexandersson har arbetat som kock i London och lagar fantastisk mat, där allt görs från grunden.

> *Kyrkan finns här för att tjäna församlingsborna. Den ska alltid vara öppen, från morgon till kväll.*

– Varannan måndag har vi en meditationsgrupp som leds av en församlingsbo. Det är ett initiativ från den person som leder gruppen, hon saknade en sådan verksamhet.

– Kyrksalen i Viksjö kyrka har inte en altartavla utan ett fönster mot gatan, fortsätter Maria. En församlingsmedlem tyckte att utsikten var lite grå och föreslog att vi skulle plantera paradisäppelträd utanför fönstret, så att det finns något mer att titta på. Det gjorde vi.

– Ett annat exempel är när en katolsk kvinna saknade en madonna. I protestantiska kyrkan har vi normalt inte madonnabilder, men hon hade en hemma och naturligtvis fick hon sätta upp den i kyrksalen.

En lite udda verksamhet som man är tämligen ensam om i Viksjö är söndagsskola för vuxna. Det visade sig finnas ett behov av mer kunskap även i åldersgrupper som inte är de vanliga för söndagsskolan.

– Den har vi anordnat en gång i månaden och det kommer deltagare från andra kyrkor också, berättar Maria Bjerle. Då håller en präst en föreläsning.

– Det är väldigt nyttigt för oss präster också, vi måste läsa på ordentligt, säger hon med ett skratt.

DENNA MÄRKLIGA VÅR och sommar, då allt fokuserat på att hindra spridning av ett visst virus, har kyrkan fått en väldigt speciell funktion. De flesta verksamheter har fått ställas in eller starkt begränsas. Den öppna caféverksamhet som lockade mellan 20–50 besökare varje tisdagseftermiddag har pausats tills vidare.

– I stället har vi i kyrkan skapat en öppen kaffeservering varje dag 13–15, berättar Maria Bjerle. Då kan församlingsbor komma och få en kopp kaffe och bulle. Det brukar komma ett femtontal varje dag. En del sitter inne i kyrkan, andra i trädgården, eoch några sätter sig ute på torget. Vi är väldigt strikta med distansering och hantering av livsmedel.

En av dem som upptäckt verksamheten är Maud Sigra, som tycker att den är väldigt viktig. Hon ger en skakande beskrivning av de äldres situation under coronabekämpningen.

– Vi är många äldre som inte vill leva längre, berättar hon. Vi har ingen framtid, inget att se fram emot. Vi får inte träffa barn och barnbarn, inte umgås. Många känner sig fruktansvärt ensamma och är starkt deprimerade.

– Många styrs väldigt hårt av anhöriga och hindras från att träffa andra människor. Vissa har blivit livrädda för att gå ut. En dam jag känner är så rädd att hon inte varit utanför lägenheten på länge. Nu orkar hon inte längre, utan går lite fram och tillbaka på torget utanför ICA, men utan att träffa någon. Hon är så oerhört ensam.

– Jag ska ringa henne, säger Maria Bjerle.

– Gör det, svarar Maud. I den här situationen är kaffestunderna i kyrkan otroligt viktiga. Jag har inte varit aktiv i kyrkan tidigare, nu går jag hit nästan varje dag.

KAFFESTUNDERNA i Viksjö kyrka kommer att fortsätta så länge de behövs. De har blivit ett viktigt andningshål för många i församlingen. En stor hjälp har församlingen genom samarbetet med Vivels konditori i Viksjö centrum, som skänker bröd varje dag.

Vivels är ett familjeföretag, nu inne på tredje generationen, där det sociala engagemanget tar sig flera olika uttryck. Evami Svensson beskriver närmare:

– Vi arbetar helst lokalt, som vi gör i Viksjö. Vivels har flera lokala engagemang genom de nio konditorier som finns i Stockholmstrakten. Skänka bröd är bra ur flera aspekter, det är livsmedel som vi annars skulle vara tvungna att slänga.

– En annan typ av samarbete har vi med Situation Stockholm, som gör de hemlösas tidning. Vi har skapat en tårta och en bakelse speciellt för dem, där vi skänker en del av intäkterna. Vi samverkar också med företaget Karma, vilket innebär att en gäst kan betala för mat som skänks till någon behövande som kommer till ett av våra konditorier men inte har råd själv.

– Vårt sociala engagemang är väldigt hands on, understryker Evami Svensson.

Varje dag tar Viksjö församling emot ungefär en halv säck bröd i gåva från Vivels. En del skickas vidare till andra kyrkor inom församlingen. Maria Bjerle ser stora möjligheter att utveckla den här typen av samarbeten.

– Vi skulle vilja utveckla samverkan med andra företag och affärer i Viksjö centrum, menar hon. Vissa företag har redan ett utvecklat arbete tillsammans med Järfälla församling, exempelvis skänker ICA Viksjö mat till julbord i Maria kyrka sedan flera år. Jag ser stora möjligheter för utökade kontakter mellan Viksjö kyrka och det lokala näringslivet.

– Jag skulle också vilja utveckla kulturverksamheten i Viksjö kyrka. Vi har två körer, en kyrkokör och en gospelkör, men jag vill också anordna författarträffar, andra konserter med mera.

– Kyrkan finns här för att tjäna församlingsborna, säger Maria Bjerle med eftertryck. Den ska alltid vara öppen, från morgon till kväll. Jag och Björn Skogsberg sitter nära ingången så vi alltid ser när någon kommer. Det är viktigt att alla blir sedda och kan få kontakt, det är en central del i själavården.

Maud Sigra i samtal med Maria Bjerle. Maud har kommit till kyrkan varje dag under våren och coronakrisen.

Evami Svensson på Vivels konditori visar den tårta som säljs till förmån för Situation Stockholm.

VIKSJÖ KYRKA

Kyrkan invigdes 2005 av dåvarande biskopen Caroline Krook. Kyrkobyggnaden och församlingslokalerna är ritade av Nyréns arkitektkontor, som även utformat altaret, dopfunten och ambon (predikstolen). Den öppna och luftiga arkitekturen är inspirerad av Jesaja 9:2: "Det folk som vandrar i mörkret ska se ett stort ljus".

Kyrkobyggnaden rymmer förutom kyrksalen också församlingsrum och arbetsrum. Tanken är att samla hela verksamheten i en enkel form med tydliga samband.

Takhöjd i både vapenhus och kyrkorum är tio meter. Kyrkssal och församlingssal kan förenas genom att två stora dubbeldörrar öppnas.

Det finns ingen altartavla i kyrksalen, i stället finns ett stort fönster ut mot Viksjö centrum. Altarfönstret är gult (det eviga ljusets färg), övriga fönster är färgade i rött (Guds och den Helige Andes färg), blått (botens och ångerns färg) och grönt (växandets och mognandets färg).

Maria Bjerle och Björn Skogsberg.

Maria Bjerle.

”Tror att jag gör en del nytta”

Christer ”Pågen” Nilsson har ägnat mer än 40 år av sitt liv åt att arbeta med missbrukarna i Järfälla kommun. En bra bit över pensionen fortsätter han och har inga planer på att trappa ner.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

– DET HAR ALDRIG varit ett jobb, det är ett sätt att leva.

Christer ”Pågen” Nilsson talar om sitt engagemang för missbrukarna i Järfälla kommun. Han började arbeta med den här klientgruppen 1971 som ett extrajobb för att få lite extrapengar under studietiden. Men det blev snabbt något annat.

– Jag tycker om de här människorna. De litar på mig. Jag tror att jag gör en del nytta. Det där med 40-timmars arbetsvecka är bara löjligt, jag jobbade konstant 50-60 timmar, ofta på helger och ibland på julafton också.

Extrajobbet övergick snart till en socialsekreterartjänst. Efter mer än 40 år på den posten är han pensionär sedan flera år men fortfarande aktiv. Missbrukarna fortsätter att höra av sig, Pågen fortsätter att svara. Han slutar inte att ligga på socialtjänsten med synpunkter på vad han anser bör göras för klientgruppen.

– Hembesök var vanliga förr, fortsätter Pågen. Sådana görs inte inom socialtjänsten numera. Man har skurit ner på allt, men mest på missbrukarvården.

NEDSKÄRNINGARNA SER han i hela samhället, i alla kommuner, det är inte specifikt för Järfälla kommun. Pågen är inte imponerad av hur socialtjänsten utvecklats under de decennier han varit verksam.

– En person som missbrukat i 10–15 år kommer inte ur sitt missbruk över en natt. Det tar ofta 10–15 år att ta sig ur också. Bor man dessutom kvar i Järfälla finns alla de gamla kontakterna kvar, det gör det ännu svårare att lämna ett missbruk. Då måste det finnas ett nätverk som kan stötta socialt.

– De som fått hjälp att lämna sitt missbruk och idag lever vanliga liv ger mig rätt: tidiga och konsekventa insatser, inte fördömanden utan dialog är det som gäller. Jag har hjälpt många, flera av dem har också blivit mina vänner.

– Det syns ofta tidigt på ett barn om det är trassligt hemma. Då måste insatser sättas in direkt. Det kan förstås vara knivigt att resonera med föräldrarna om att deras barn behöver hjälp om föräldrarna inte inser detta själva. Därför behöver förskola och skola alla resurser de kan få för att ta hand om och stötta barnen. Ibland måste man också snabbt omhänderta ett barn.

Han slår ut med armarna i en uppgiven gest.

– Det finns ju forskning på detta. En missbrukande person kostar samhället miljontals kronor, bortsett från det elände personen drar ner över sig själv. I ett inledande skede kanske insatserna för missbruksvård är kostnader, men i längden lönar det sig alltid.

Pågens engagemang inskränker sig inte till missbrukarna, ett drygt 40-tal fosterbarn har avlöst varandra och hittat en fast plats hemma hos honom och hans fru.

– Hela familjen måste vara med på det, annars fungerar det inte, betonar Pågen.

Intresset och solidariteten med medmänniskorna finns med från början. Pappan, som bodde i Ystad som ung, räddade flyktingar från andra världskrigets krigshärjade Europa som dumpats från båtar utanför Skånes Östersjökust. Senare var pappan aktiv i idrottsrörelsen för dess sociala potential.

– Kanske kommer det därifrån.

En sak som kommer därifrån är i alla fall smeknamnet. Pappan arbetade en period på brödföretaget Pågen. Christer fick också jobb där som brödutkörare. Ibland hamnade någon påse kanelsnäckor hemma hos en missbrukare som inte hade råd att köpa eget bröd.

– Det tyckte de var just, och så började de kalla mig Pågen.

Även om arbetet med klienterna är slitsamt på vissa sätt ser Pågen det som väldigt belönande ur andra synvinklar.

– Dessa fabulösa berättelser jag får höra. Vilka intressanta liv jag får ta del av. Det är fantastiskt!

FÖRRA ÅRET NOMINERADES Pågen till utmärkelsen Min lokala hjälte i Järfälla. Han blev nog mest förvånad av alla.

– Det var missbrukarna som nominerade mig.

Lite senare i höst fyller Pågen 75 år, oförtröttligt aktiv, oupphörligt lyhörd och medkännande med sina klienter. Hur länge tänker han hålla på? Han ler finurligt.

– Min mamma fyllde nyss 98. Hon är pigg och visar inga tecken på att tröttna på livet. Kanske har jag bra gener.

Han funderar lite.

– Jag tänker nog vara besvärlig för socialtjänsten i Järfälla ett bra tag till.

”Dessa fabulösa berättelser jag får höra. Vilka intressanta liv jag får ta del av.

Christer ”Pågen” Nilsson tar emot i sitt kök i villan.

DOKUMENTÄR OM PÅGEN
2010 gjorde regissören Fred Skymberg en dokumentärfilm om Christer ”Pågen” Nilsson. Där berättar han om sina erfarenheter av att arbeta med missbrukare. Vi får också följa med på fältet när han möter klienter.

”Pågen” har blick för vad som behöver göras för de utsatta i samhället.

Tolv steg för gemenskap

Alkoholism är en sjukdom som kan ta sig många förödande uttryck. Organisationen AA (Anonyma Alkoholister) har till syfte att skapa en gemenskap som ger medlemmarna kraft nog att stå emot begäret. Sedan mer än 30 år finns Jakobsgruppen i Järfälla, som håller sina möten i Maria kyrkas källare.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

– MÖTENA ÄR DEN bästa medicinen.

Kattis är ung, glad, engagerad, kommunikativ, lyssnande – det vill säga långt från schablonbilden av en person med alkoholproblem.

– Därför är jag så angelägen om att få berätta min historia.

Hon kom till AA (Anonyma Alkoholister) för åtta år sedan. Då visste hon sedan länge att det inte var hon själv som styrde sitt liv. Alkoholen hade tagit över och dominerade totalt.

– Då hade jag varit alkoholist i flera år. Under det senaste året hade jag kämpat varje dag för att slippa dricka alkohol den kommande helgen – och misslyckats varje gång.

– Du vaknar på söndag med ångest deluxe och en fruktansvärd bakfylla och är berusad fram till kvällen. Då börjar abstinensskakningarna. På måndag går du till jobbet och lovar dig själv att aldrig dricka igen, tisdag likadant. På onsdag tycker du att det kanske inte var så farligt ändå, på torsdag har du bestämt vad du ska göra på fredag. Då går du, egentligen inte ens medvetet, till Systemet för att handla alkohol – och så är det igång igen.

– Det är detta som är sjukdomen. Den är progressiv, det blir bara värre, snart kanske du börjar dricka igen redan på tisdagen, sedan dricker du varje dag.

Alkoholism är en sjukdom som det inte finns någon medicin mot. Enda sättet är att försöka bryta dåliga vanor och kompromisslöst avstå från alkohol.

NÄR KATTIS BESTÄMDE SIG för att gå till sitt första AA-möte var hon nervös, hon trodde sig inte passa in där.

– Men jag mötte många i samma situation som jag själv och med liknande erfarenheter. Du måste inte vara hemlös, arbetslös, socialt utslagen och ligga på en parkbänk för att vara alkoholist. Jag hade hem, arbete och familj, min parkbänk var soffan hemma. Jag fann en styrka i att upptäcka att alkoholproblem kan ta sig så olika uttryck och drabba människor i alla åldrar och med skiftande ställning i samhället.

Uppväxt i Bollnäs flyttade hon för ett antal år sedan till Järfälla. Här fick hon kontakt med Jakobsgruppen, Järfällas AA-grupp, som har varit verksam i mer än 30 år. Idag hålls möten måndagar och fredagar i en lokal i Maria kyrka i Jakobsberg.

AA är en organisation som finns över hela världen. Fokus ligger på gemenskap och stöd till den som vill sluta dricka alkohol. Det är inte en nykterhetsrörelse i traditionell bemärkelse. Huvuddelen av arbetet görs i grupperna, där medlemmarna är anonyma och var och en berättar sin historia inför gruppen. Det finns också öppna möten, dit intresserade och anhöriga är välkomna för information. Det långsiktiga arbetet i AA utgår från ett tolvstegsprogram (se faktaruta), men grunden är frivillighet.

– Det finns inget tvång i AA, betonar Kattis. De flesta mötesdeltagare arbetar enligt tolvstegsprogrammet, men den som inte vill det är välkommen i alla fall. Huvudsaken är viljan att sluta dricka alkohol.

AA ÄR INTE EN religiös organisation, ändå nämns Gud i flera av stegen. Kattis nickar.

– Det är ett faktum som många har svårt för. Jag värjde mig själv mot allt tal om Gud. Men det som avses är helt enkelt den kraft du behöver för att få styrkan att sluta dricka. ”Gud” kan vara vad som helst som ger dig den styrkan.

Grupperna är det centrala i AA, det finns ingen övergripande organisation. Kattis beskriver det som en triangel som står på sin spets. Den breda basen är grupperna, spetsen är Kansliet, som har till uppgift är att hjälpa grupperna på olika sätt, exempelvis genom att producera litteratur i ämnet, stödja nya grupper och liknande. Det finns inga terapeuter i AA, men de flesta knyter an till en sponsor (speciell kontaktperson) som hjälper till i arbetet med programmet. Sponsorn är alltid en AA-medlem som själv gått igenom tolvstegsprogrammet. Kattis har varit sponsor för flera personer.

> *Det är en win-win-situation. Att ge andra stöd hjälper även mig att avstå från alkoholen.*

– Det är en win-win-situation, säger hon. Att ge andra stöd hjälper även mig att avstå från alkoholen.

– Jag har inte haft återfall, men sådana är vanliga. Oftast beror det på att många efter en tids möten tror sig kunna hantera situationen.

– Det finns inga garantier för att jag som nykter alkoholist kan avstå från att dricka. Det är en ständig kamp. Men jag vet att jag är nykter idag, när jag vaknar i morgon vet jag att jag är nykter även denna dag. En dag i taget, det är ett motto för AA. När en dag läggs till en annan blir det så småningom till år.

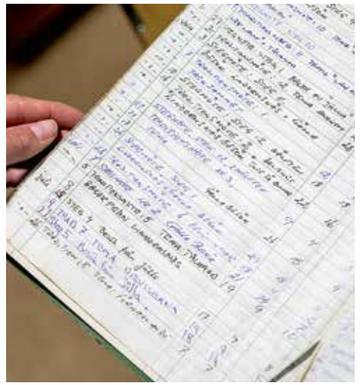
– Det är viktigt att inse att livet inte blir problemfritt för att jag avstår alkohol. Men genom AA-mötena har jag fått ett lugn och en möjlighet att hantera livets skiftningar, bearbeta kriser och liknande. Då kan AA-gruppen vara trygg och hjälpa mig att ta ansvar för det jag gör.

Kattis lyfter fram ett par av stegen som särskilt viktiga. I steg nummer fyra inventerar du dig själv och skriver listor över vad som gör dig arg, vad du är rädd för och liknande. Steg nummer åtta handlar om att be alla de människor man gjort illa genom sitt missbruk om förlåtelse. I dessa två steg har sponsorn en särskilt stark funktion som samtalspartner och hjälp att analysera situationen.

DE MEDLEMMAR SOM vill kan engagera sig och ge service och hjälpa till med olika saker i gruppen. Kattis är lokalansvarig i Jakobsgruppen.

– Det är också en hjälp för att hålla mig nykter, säger hon. Då vet jag inför varje möte att det är jag som låser upp och förbereder för gruppen. När jag är ensam här, tänder stearinljusen och lägger ut lappar med AAs motton – ”En dag i taget”, ”Det viktigaste först” och så vidare – då känner jag ett fantastiskt lugn.

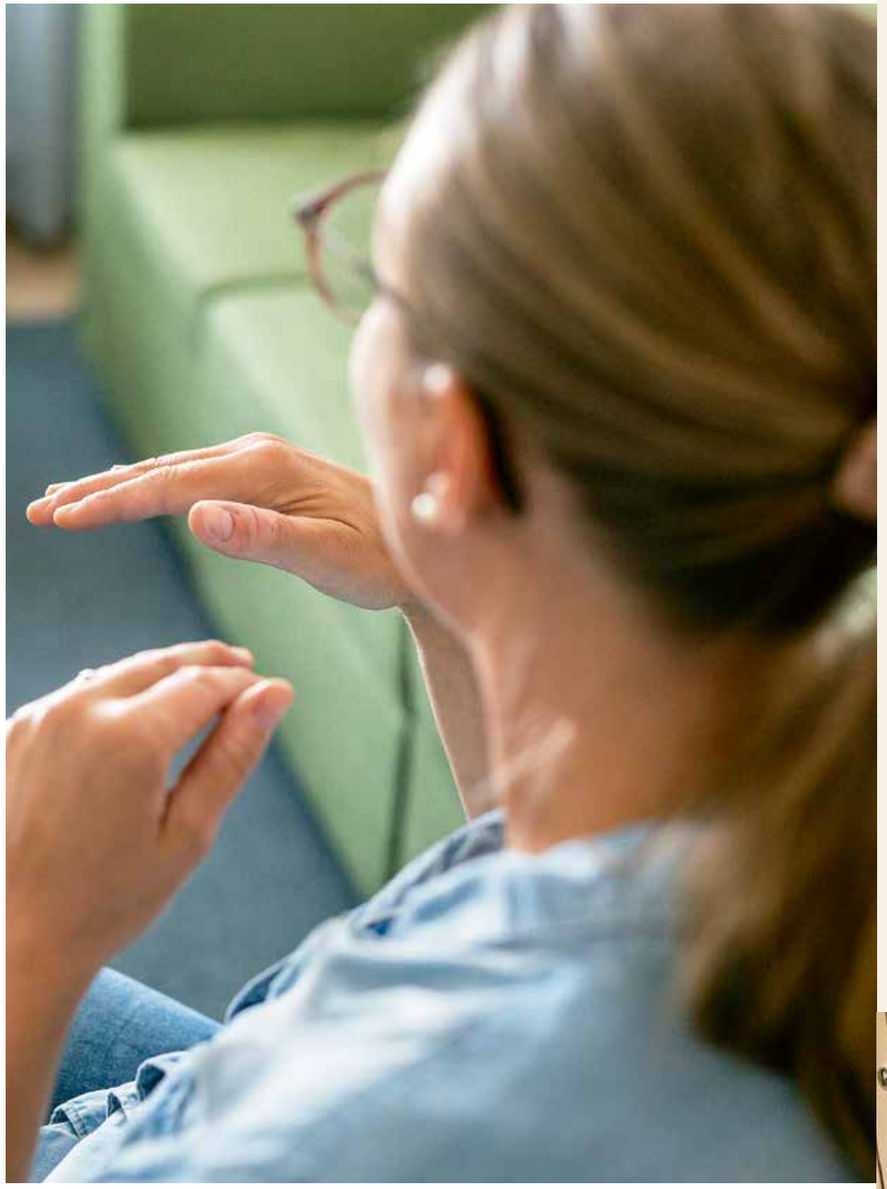
– Det är det kanske starkaste ögonblicket för mig.



Ett par av AAs motton. Lapparna läggs ut i lokalen under gruppens möten.

Kattis visar en sida ur planeringsagendan.

Kattis beskriver AAs verksamhet i Jakobsgruppen i Järfälla.



FAKTA OM AA

- Grundades 1935 i USA.
- Kom till Sverige 1945, men drevs då av professionella nykterhetsvårdare. Den första traditionella AA-gruppen i Sverige bildades 1956 och började hålla möten på Kristinehovs Malmgård i Stockholm. Malmgårdsgruppen är fortfarande aktiv.
- Internationellt finns drygt 116 000 AA-grupper med mer än 2 miljoner medlemmar.
- I Sverige finns ca 470 AA-grupper och medlemsantalet uppskattas till omkring 10 000.
- AA är självförsörjande och tar inte emot ekonomiska bidrag utifrån.
- AA driver inte behandlingshem och är inte religiöst.
- AA är inte en nykterhetsrörelse och tar inte ställning i samhällsdebatten.
- AAs enda syfte är att hjälpa den alkoholist som lider.

Läs mer på aa.se

AA:S TOLV STEG

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Flera andra organisationer arbetar efter tolvstegsprogram som bygger på AAs, ett exempel är NA (Anonyma Narkomaner).

Jakobsgruppens mötestider i Maria kyrka.

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:
Tusen möjligheter

Vi ligger i startgroparna för att dra igång verksamheterna igen så snart omständigheterna tillåter. Håll koll på svenskakyrkan.se/jarfalla och facebook.com/jarfallaforsamling för aktuellt program.

MÖTAS & UMGÅS

Diakonala centret i Maria kyrka

De flesta av verksamheterna i Diakonala centret är igång igen. Om du behöver hålla dig hemma men ändå vill prata med någon är du välkommen att höra av dig! Du hittar kontaktuppgifter till våra präster och diakoner på svenskakyrkan.se/jarfalla/praster-och-diakoner.

Café Maria

Mysigt och hembakat fika till självkostnadspris. Öppet alla vardagar 9.15–15.

MORGONANDAKT
Inled dagen med en stilla stund. Kl 9–9.15, alla vardagar utom tisdagar.

LUNCHANDAKT
Ta en paus mitt på dagen, kl 12 måndagar och torsdagar.
Levande piano- eller orgelmusik på torsdagar.
Enkel mässa kl 17.30 på torsdagar.

FREDAGSFRID
Några timmars tyst eller lågmäld gemenskap varje fredag kl 9–12. Andakt, promenad, meditation, mässa och fika.

Livsberättargrupp

För dig som är senior och vill berätta om ditt liv och ta del av andras livsberättelser. Vi är ute om vädret tillåter, annars inne med gott avstånd, och vi börjar med fika.
Tisdag 1 sep kl 13.45–15.30 och fem tillfällen till vid/i S:t Lukas kyrka.

Frågor och anmälan
Michaela Persson, församlingspedagog, 08-580 219 01
michaela.persson@svenskakyrkan.se

Jessica Holmgren, präst 08-580 218 86
jessica.holmgren@svenskakyrkan.se

Ändringar kan ske med kort varsel. Kolla alltid svenskakyrkan.se/jarfalla för aktuell information!

FÖRDJUPNING

Kristen väg till tro

Torsdagar kl 17–19.30
Maria kyrka
Välkommen till gemenskap, soppa, mässa och samtal!
Sex torsdagskvällar med start **1 oktober**.
Vi börjar kl 17 med soppa, fortsätter kl 17.30 med mässa, sedan samtal om kristen tro. Avslut senast kl. 19.30.
Anmälan till
selma.haraldsdottir@svenskakyrkan.se

Pilgrimsvandring
Frösunda kyrka – Lindholmen

Lördag 3 oktober
kl 11–17
Ta Roslagsbanan. Samling vid Frösunda station kl 11.
Kläder efter väder.
Egen matsäck.
Andakter under vandringen, 11 km.
Öppet sinne.
Anmälan senast 1 oktober till
Anders Gezelius Hägglund, 08-580 218 79,
anders.hagglund@svenskakyrkan.se

Busstur till Görvälns griftegård

Bussturerna på fredagar fortsätter i höst. Bussen avgår från Jakobsbergs station till Görvälns griftegård kl 11, och går tillbaka till Jakobsbergs station kl 12.

PÅ FINSKA

Hur har du det?

Församlingens seniorer har fått en hälsning i corona-tider.
Om du vill tala med någon får du gärna ta kontakt med vår finsktalande präst Omar Ud-Din.
Du kan ringa eller maila
08-580 219 08,
omar.ud-din@svenskakyrkan.se

Mitä kuuluu?

Seurakuntamme seniorit ovat saaneet tervehdysen koronatilanteessa. Jos haluat puhua jonkun kanssa saat mielellä ottaa yhteyttä suomenkieliseen pappiimme Omar Ud-Din.
Voit soittaa tai lähettää viestin, puh
08-580 219 08,
omar.ud-din@svenskakyrkan.se

Svenska kyrkans sverigefinska samtalsjour:
https://www.svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Gudstjänst
Nu firar vi mässa på söndagarna i våra kyrkor igen!

Du är varmt välkommen under eget ansvar, och inom ramarna för Folkhälsomyndighetens rekommendationer om avstånd och hygien.

Viksjö kyrka kl 10
S:t Lukas kyrka kl 11
Maria kyrka kl 15
Järfälla kyrka kl 16

Våra kyrkor är öppna mellan kl 9–16

Musiken gör Järfälla till centrum i Sverige

I SAMHÄLLSDEBATTEN beskrivs ofta förorterna som utanförskaps- och problemområden. Men när det gäller musiken är fokus ett annat: musikaliskt sett är förorterna Sveriges centrum. Artister som Silvana Imam, AYA, Jelassi, Elias Abbas, Dree Low, 1.Cuz, Einár, Jaffar Byn, Yasin Byn, Greekazo och många andra har rötter i ytterstadsområden.

Ofta skildrar texterna en tuff miljö. Vissa artister har till och från anklagats för att förhärliga droger och kriminalitet, men de försvarar sig med att de beskriver den miljö de växt upp i. Hur som helst knyter denna rika musikkultur ihop ytterstadsområden runt om i Sverige, och flera av artisterna toppar streaminglistorna med miljontals lyssningar.

DET VAR DEN RIKA musikkulturen som hägrade när Nox Studios för några år sedan flyttade från City ut till Järfälla. Pelle Broberg, en av grundarna till Nox, ville skapa ett centrum för musik i Järfälla och skapa en plats där Järfällas unga kunde lära sig allt om musikskapande och testa sina idéer.

Nox Studios är ett välkänt begrepp i musikbranschen, och till studion söker sig artister från hela världen för att göra inspelningar. Världen är fortfarande arbetsfält, det som ändrats är att besöksadressen inte längre är på Stureplan utan i Jakobsberg.

> *Vi vill att förortens nya begåvningar ska söka sig hit och utvecklas tillsammans med oss.*
>
> PELLE BROBERG, NOX STUDIOS

Pelle Broberg och Niklas Bergström på Nox Studios.

– Det är en enorm kreativitet här ute, säger Pelle Broberg. Vi vill hjälpa till att kanalisera den och hjälpa fram nya artister. Förutom att göra inspelningar anordnar Nox kurser och utbildningar, vi vill att förortens nya begåvningar ska söka sig hit och utvecklas tillsammans med oss.

Nox flyttade till Jakobsberg 2017. Allt fungerade fint fram till våren 2020 – då ändrade coronan spelplanen för allt och alla, inte minst inom kulturen.

– De första avbokningarna kom i mars, sedan ökade det lavinartat. Sommaren har varit i princip stendöd, fortsätter Pelle Broberg. Vi arbetar mest med band och grupper på Nox Studios. Att jobba hemifrån är knappast ett alternativ för den här typen av musik.

Han är bekymrad, men samtidigt ivrig på att möta nya utmaningar.

– Vi måste hitta nya sätt att skapa, distribuera och ta betalt för musik, betonar han. Vi kommer att hitta nya lösningar. Och det kommer att finnas behov av bra musikstudior även i framtiden.

PER AXEL NORDFELDT

FOTO: KIMBERLY IHRE

Tusen Möjligheter är Järfälla församlings egen tidning, som delas ut till alla hushåll i Järfälla kommun sex gånger per år. Nästa nummer kommer 24–25 okt.
Om du inte får tidningen i din brevlåda, hör av dig till oss på e-post **jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se** så skickar vi den.

...hänt sen sist

Sommaröppen förskola i Maria kyrka

Vi har blåst mängder av såpbubblor som varit till stor glädje för barnen och kanske mest oss vuxna. Sångstunder ute i det gröna var mysigt. Vi har pysslat med pärlor och fotoramar, även målat egna vindsnurror. När det var som varmast hade vi vattenlek tillsammans. Vi lekte lekar och fikade. Sommaröppna förskola avslutades med melonkalas.

Utdelning av matlådor under juli

UNDER FEM ONSDAGAR I JULI har vi delat ut drygt 1 000 matlådor från Citicon. Om vi räknar med vårens lådor så har vi hittills delat ut 2 470 matlådor.

Kyrkvantar levererade hem

UNDER SOMMAREN har vi haft beställningar av material-påsar till våra kyrkvantar. De som bor i Järfällaområdet har fått levererat till brevlådan, för att undvika att gå till ett ombud för att hämta ut. Påsarna finns också att köpa i våra kyrkor.

Konfirmation på annorlunda sätt

PRECIS SOM I ÖVRIGA SAMHÄLLET påverkas församlingens verksamhet av Corona-pandemin. En del verksamheter har pausats och en del har flyttats till framtiden. Något som varken har pausats eller flyttats är vår konfirmandverksamhet.

I sommar har vi genomfört fyra olika konfirmandalternativ. De två grupper som skulle ha åkt till Assisi i Italien åkte i stället till Vässarö i vår norra skärgård, den grupp som skulle åkt till Åland åkte till Tammsvik i Upplands-Bro och den grupp som skulle vara i Stockholmstrakten genomfördes i stort sett som planerat.

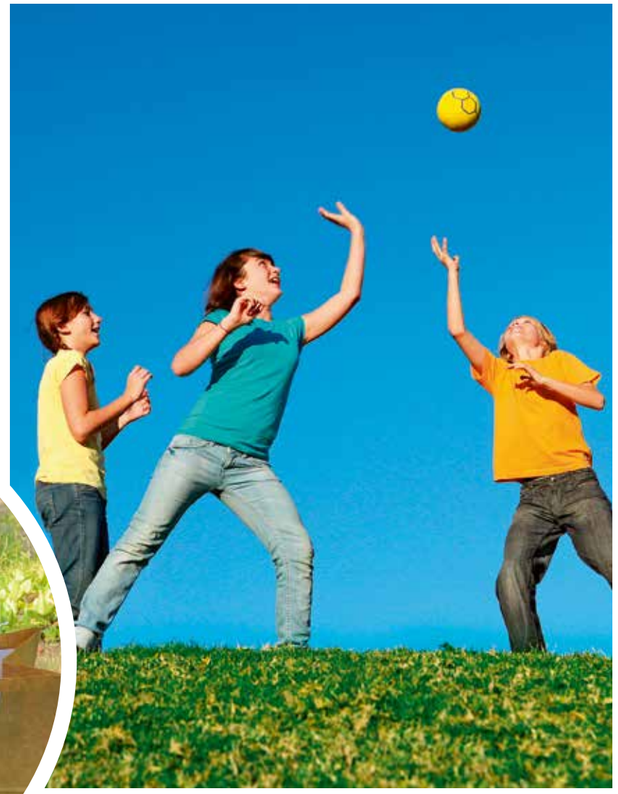
Själv hade jag förmånen att, tillsammans med en kollega och tre ungdomsledare, få åka till Tammsvik med 16 fantastiska konfirmander. Förutom konfirmandundervisning fanns det gott om tillfälle till bad, lekar, fotboll och andra spel.

Det som kännetecknat alla våra konfirmandalternativ är att själva konfirmationsgudstjänsten fått genomföras på ett annorlunda sätt. I vanliga fall brukar kyrkan vara full av släktingar och vänner, men nu har vi behövt begränsa antalet deltagare så att vi följt FHM direktiv om max 50 personer. Det har vi löst på olika sätt i samverkan med konfirmander och föräldrar. Några konfirmationsgudstjänster har genomförts utomhus på olika stationer och några har genomförts i kyrkan med live-sändning till släkt och vänner.

KONFIRMATION ÄR INTE ett prov eller en examen därav har man inget förhör i gudstjänsten. Vi har också kommit ifrån idén om att se det som en redovisning, som de flesta förknippar med prestation. I stället får konfirmander predika, vilket jag tycker mycket bättre överensstämmer med hur vi genomför konfirmandundervisningen.

De konfirmander jag hade glädjen att vara med, höll fantastiska predikningar om vikten av gemensamma måltider, gemenskap, möjligheten att bygga nya relationer och lära känna varandra. Om förmågan att göra det bästa av livet, vikten av att våga vara sig själv, att kunna be om hjälp och om att alla människor är lika mycket värda.

KRISTER KAPPEL



korsord

DEL AV SÖDRA SVERIGE									PAPPA TILL ABEL	SOCKER-FORMAT		UPPE-HÅLL
KYRKA PÅ VASA-VÄGEN / TYG-LÄNGD												
										ARBETAR HALLÅA PÅ / STIRRA		
RÄTTS-NORM / LÄGGER PÅ HÖG											SVART I SYNEN	
FOLKTOM									DISHAR-MONI / COGITO, ... SUM			
										FÖRST I BIBELN / TYSK BIL		
	OMSKA-KANDE		TELEFON-KORT	KÄND KROKO-DIL		TANIG	HAR TIPP	RADIUM			PUSSEL-BITAR	
												MITT-SKEPP
						SES MED DOMINI		SON TILL BOR OCH BESTLA / SPEL				
FÖR-STÄRKA		KVÄVE		OVANA / ÄR VÄL LAMM					SKYNDA IVÄG			
SÄGER VÄL INTE TIGERN?					TRÖST FÖR SMÅ					INTE IGÅNG / DEL AV KRONA		
UTAN-PÅ-VERK		GRILL-REST	INKOMST				ROV-FÅGEL	TUNT TYG	SYNS I SKÖRD / TÄNDA EN BRASA			STÅR ORUB-BLIG
			DÅRFINK		TECKEN PÅ DYRKAN						SIFFRA	
KALL PERIOD						PÅ EGEN HAND						
STÖRRE ÄN DUNGE					HÖG-VATTEN					HAR LUGN I MAGEN		
GIFTIGT FÖR HUNDAR						PARVEL						

Skicka in meningen i de grå fälten på e-post: jarfalla.tusenmojligheter @svenskakyrkan.se eller ett vykort till Tusen Möjligheter, Järfälla församling, Box 139, 177 52 Järfälla senast den 11 oktober. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Rätt svar i nummer 3
Du är värdefull

Grattis
Maria Bogren, Tomas Olsson och Katharina Staflund som får två biobiljetter var.

Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Kryssa för lämpliga alternativ

- ☐ Jag vill bli medlem i Svenska kyrkan
- ☐ Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning
- ☐ Jag är döpt i någon annan evangelisk-luthersk ordning
- ☐ Jag är inte döpt, men vill ha mer information om Svenska kyrkan
- ☐ Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning
- ☐ Jag är konfirmerad i annan kristen kyrkas ordning

Namn _____

Personnummer _____

Gatuadress _____

Postnr och ort _____ _____

Ort och datum _____

Namnunderskrift _____

Lägg talongen i kuvert, frankera och adressera till
Järfälla församling
Box 139
177 23 Järfälla

Härlig äppelkaka med frötäcke

En god äppelkaka som blir en hel efterrätt om den serveras med grädde, vaniljsås eller vaniljglass.
God att äta i sensommar och tänka tillbaka på härliga sommarminnen.

Äppelkaka med frötäcke

10 bitar

Ingredienser
150 gram rumsvarmt smör
1½ dl strösocker
3 ägg
2½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk kardemumma
1½ tsk vaniljsocker
3 st syrliga äpplen
Topping
100 gram smält smör
2 msk ljus sirap
1 msk grädde/ mjölk
1½ dl muscovadosocker
2 msk solroskärnor
2 msk pumpakärnor
½ msk vallmofrön
½ krm salt

Gör så här:
Sätt ugnen på 200 grader. Vispa smör och socker vitt och poröst. Rör i ett ägg i taget. Blanda alla torra ingredienser och rör ner i smeten. Häll i en rund springform, stick i äppelklyftor tätt. Grädda mitt i ugnen i 200 grader i 20 minuter.
Gör under tiden toppingen
Smält smör, häll i sirap, socker och grädde, låt koka ihop några minuter. Häll i solroskärnor, pumpakärnor, vallmofrön och salt.
Efter 20 minuter, höj värmen till 225 grader och häll försiktigt på toppingen på kakan och sätt in i ugnen igen i ca 10 minuter.
Serveras med vaniljsås, grädde eller vaniljglass.

KRISTINA ERIKSSON
HUSMOR I MARIA

Sticka våra kyrkvantar – beställ material och mönster!

Pilgrimsvanten

Järfälla kyrkvante

S:t Lukasvanten

Maria-vanten

Viksjövanten

Stickcaféet på söndagar i Prästgården vid Järfälla kyrka har uppehåll tills vidare. Men det går utmärkt att köpa materialsatser för vantarna ändå! **Maila oss på jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se** så löser vi leveransen Glöm inte att skriva vilken vante du vill sticka.

Pris per påse med garn och mönster är 140 kr. Betala med Swish till 123 006 77 93. Märk ”kyrkvanten”.