



Fann sin plats

Nu vill hon hjälpa andra

Malin Söderman är 23 år gammal och något av ett ungt styrelseproffs. Tonårstiden präglades av depression, ångest och hemmasittande. I kyrkan hittade hon en fristad och ny livsglädje. Idag känner hon ett kall att bli församlingspedagog.

– Jag vill bidra med att säga: Våga tro! Var inte rädd! säger hon.

TEXT: **INGER ALESTIG** FOTO: **MAGNUS ARONSON**

SOLEN GLITTRAR över Malmsjön som breder ut sig vid Värsta centrum strax söder om Tumba, cirka tre mil från Stockholm. Det är den kanske första riktiga vårdagen, och människor kliver av bussen, kisar mot det starka solljuset och plockar av sig tröjor och jackor. Värsta har strax under fem tusen invånare, i centrum finns bland annat bibliotek, matvaruaffär, pizzeria – och så Kyrkans hus.

Här växte Malin Söderman upp, yngst av fyra syskon. Som barn spelade hon bland annat fotboll. I Värsta är det också nära till naturen, med bad i Brosjön och skogen inom cykelavstånd.

Malin tar emot i Kyrkans hus ljusa lokaler. Här finns ett andaktsrum, liksom lokaler där ungdomarna i samhället kan träffas. Medeltida Grödinge kyrka ligger en bit härifrån.

MALIN HITTADE till gemenskapen i tonåren. Det var ungefär vid denna tid som barndomen förbyttes i en ungdomstid som till en början präglades av ganska mycket mörker. Vi ska återkomma till det.

Hon hade sjungit i barnkör, men sedan dess inte haft närmare kontakt med kyrkan. Vid jul gick familjen oftast till kyrkan, men annars inte. När det blev dags för konfirmation bestämde sig Malin

för att konfirmeras. Syskonen hade gjort lite olika men det var ”lite av en grej bland kompisarna att konfirmeras, vi skulle göra det tillsammans”. Men redan efter två träffar ville hon hoppa av.

— Jag mårde ganska dåligt i tonåren. Jag ville helst bara vara hemma, jag ville inte vara bland folk. Jag hade ångest och var deprimerad. Min mamma tyckte det var bra att jag ville bli konfirmerad, jag hade slutat med fotboll och hade inget att göra på fritiden, berättar hon.

När hon ville hoppa av sa mamman att då fick Malin själv ringa alla släktingar som tänkt komma på konfirmandavslutningen och ge återbud.

— Det tyckte jag var jobbigt, så jag fortsatte.

Och där någonstans, på vägen mot konfirmationen, började det vända för Malin. Det var framför allt två personer som kom att betyda mycket för henne: församlingspedagogen Maria och kyrkoherden. ”De pushade mig verkligen”, säger hon.

— Det som var viktigt var framför allt att få någon att prata med. Jag var väldigt stängd, jag ville inte prata med någon under den här tiden. Inte med föräldrarna, inte med kompisarna.

Hon minns särskilt ett tillfälle som blev viktigt för henne:

— Ungdomsgruppen skulle övernatta här i kyrkan. Församlingspedagogen såg att jag inte mårde så bra. Hon tog mig åt sidan, och satt och pratade med mig i en timme. Hon lyssnade, och hon dömde inte. Jag minns att jag tänkte: ”Det är faktiskt någon som lyssnar på mig.” Det var det hon gav mig. Någon som lyssnade.

Och som kanske såg dig också?

Som märkte hur du mårde?

— Ja.

KYRKAN KOM nu att bli den plats där Malin kände sig trygg, sedd och där hon kunde få vara sig själv, utan de krav och måsten som annars ställs på unga människor både i skolan och bland kompisar.

— Jag började gå till kyrkan när vi hade lunchrast i skolan. Jag satt här och hängde med de äldre i församlingen som var här på sopplunch.

Men att smita i väg till kyrkan var inte något som gav pluspoäng i kompisgången eller i skolan.

— Det är ofta lite ”skamsligt” att gå till kyrkan när man är ung. Jag fick höra ”Ska du i väg till kyrkan nu igen?” Till slut ville man nästan inte säga att man skulle hit.

Hemma i kyrkan

NAMN: Malin Söderman.

BOR: I Uppsala.

FAMILJ: Mamma, pappa, två systrar och en bror.

GÖR: Pluggar på Uppsala universitet med sikte på att bli församlingspedagog.

UPPDRAG i kyrkan: Avgick nyligen som ordförande i distriktsstyrelsen för Svenska kyrkans unga i Strängnäs stift. Jobbar också en del med konfirmandarbetet i Grödinge församling.

ÖVÄNTAT intresse: Älskar kor. Har därför fått en ko-hatt av kompisarna och en rad andra ko-attiraljer. Brukar passa på att gulla med de kor som finns på stiftsgården Stjärnholm när hon är där.



gerna kom och spökade för oss, säger hon och skrattar.

— Det var kull!

MALIN MÄRKTE att hon själv faktiskt gillade att leda samlingar, att ta ansvar. Plötsligt kunde hon, som varit tyst och haft dåligt självförtroende, stå och prata inför grupper. Men utanför kyrkan var det kämpigare. Grundskolan hade präglats av mobbing och Malin kämpade med sitt mående även under gymnasiet. Hon gick ”samhälle spetsutbildning” i Strängnäs, och pendlade från hemmet hos mamma i Tumba. Klassen var bra och hon trivdes i gymnasiet, men var ändå ofta sjukskriven under gymnasietiden.

— Att komma ur depressionen och må bättre

var en process. Jag hade koncentrationssvårigheter och kunde också agera utåt ibland, mest hemma. När jag var ute bland andra byggde jag en fasad.

— Jag fick hjälp av sjukvården först när jag var 12-13 år. I början fick jag prata med en kurator, senare kom jag till Bup (Barn-och ungdomspsykiatri). Där gick jag ända till 18-årsåldern.

Då fick hon också en neuropsykiatrisk diagnos, adhd. Efter det fick hon snabbt medicin och annan hjälp. Då började allt fungera bättre i skolan.

— Det blev ett skifte där, man får börja tänka på ett helt annat sätt. Numera har jag lärt mig att hitta strategier för att klara att läsa och annat.

Hela tiden var mamman ett stort stöd och föräldrarna uppmuntrade hennes engagemang i kyrkan, trots att de själva inte är särskilt kyrksamma.

— Det var inte en chock för dem att jag har en tro, men jag har inte växt upp i en jättekristen familj. Detta är något som jag själv har utforskat.

Och nu hade också Malin något som hon inte haft tidigare: en fristad i kyrkan och i sin tro, ”Gud var ett stöd för att jag skulle kunna ta mig igenom”. Men det var nu sista året i gymnasiet och mycket skulle tas igen.

— Jag hade inte gymnasieexamen när jag gick ut, men det fattades bara en kurs och den läste jag snabbt upp.

”Jag vill bidra med att **våga** tro. Att inte vara rädd.

EFTER GYMNASIET var det dags för nya steg. Malin Söderman bestämde sig för att göra ett år som ”ung resurs” i Grödinge församling. Året innebar att hon fick fungera som ungdomsledare och bistå församlingen på olika sätt. Efter resurs-året tog hon ett kanske lite oväntat steg.

— Jag gick en snickarutbildning. Varför? Jo, jag hade egentligen tänkt att välja bygglinje i gymnasiet. Men då vågade jag inte det.

Nu vågade hon. Det blev en ettårig utbildning i träarbete på Komvux, även om hon ganska snart märkte att det inte var snickeri som skulle vara hörnstenen i hennes livsval.

— Jag gillar att snickra och bygga och gör det gärna, men jag kände att det inte var något jag såg mig ägna mig åt i livet.

Nu hade i stället ett annat spår i Malins liv börjat plogas upp: ett spår som innebar ledaransvar, styrelseuppdrag, pedagogik, att tala inför människor, genomföra olika satsningar och projekt. Hon valdes in i distriktsstyrelsen för Svenska kyrkans unga.

— Det var en kompis som sa: ”Där passar du”. Först sa jag nej. Men sedan övertalades jag. I början vågade jag inte alls ta plats eller komma med förslag. Men sedan kände jag att jag växte med uppgiften. Det är stor skillnad på Malin då och Malin nu! säger hon med ett skratt.

Nu har hon suttit fem år i styrelsen, de två sista åren som ordförande. Hon har lett samlingar, an-

svarat för läger, talat inför grupper. En utveckling som hon som krisande tonåring själv aldrig trott att hon skulle genomgå.

— Om man hade tittat på mig då, som tonåring, går det nästan inte att förstå att jag skulle kunna stå inför 500 personer och prata. Jag vet inte riktigt vad som hände. Men jag hittade min trygghet i kyrkan och i församlingspedagogen Maria.

Du beskrivs av andra i kyrkan som ett stort ledarlöfte i dag, känner du igen dig i den beskrivningen?

— Å, jag vet inte...! Malin skrattar kort. Hon låter överraskad, halvt lite generad och halvt förtjust. Hon tillägger:

— Men det är klart, jag gillar att leda. Jag tycker om att tala inför grupper – om jag vet vad jag ska säga. Jag har bland annat hållit i utbildning i HBTQIA plus workshop i olika församlingar. Det har varit spännande, men jag har också fått mothugg.

— Helst vill jag dock tala inför unga människor, tillägger hon.

Det är där hon har sin plats, säger hon. Det är de unga hon brinner för, och också dem hon vill ägna sig åt i sitt yrkesliv. Nu går hon lärarutbildningen vid Uppsala universitet, med sikte på att bli församlingspedagog. Det innebär att hon först ska bli grundskolelärare, en 4-årig utbildning. Därefter blir det ett års kompletterande studier innan hon är färdig.

— Jag har tänkt länge att jag vill jobba med barn och ungdomar. Och nu kände jag starkt



TILLSAMMANS. Malin Söderman brinner för att unga kristna ska mötas, är man en liten ungdomsgrupp betyder det mycket att finnas i större sammanhang. Under våren avtackades hon av biskopen som ordförande för Svenska kyrkans unga i Strängnäs stift.

att jag ville bli församlingspedagog. Jag har inte tänkt på det som ett kall, men det skulle det absolut kunna vara.

Säkert har det spelat in att det var just en församlingspedagog som hjälpte henne under den jobbiga tonårstiden, menar hon.

— När jag ser unga som mår dåligt kan jag säga till dem: ”Det där var jag en gång i tiden”. Jag vill finnas till för dem som andra har funnits för mig.

SOM UNG student i Uppsala kan hon njuta av ett sjudande studentliv och massor av aktiviteter. Det är stor skillnad mot det lite stillsamma lunket i Vårsta. För ungdomar på mindre orter är det viktigt att komma ut och möta kristna ungdomar från resten av landet, säger Malin.

— Här i Vårsta var vi som mest tio ungdomar i konfirmandgrupperna. Ibland hoppade hälften av. Man var ibland bara tre-fyra på ungdomssamlingarna. Då är det väldigt viktigt att komma ut och se att det finns många ungdomar i kyrkan. Se att man inte är ensam.

HON BRINNER för att unga ska hitta sin plats, och att de ska våga komma till kyrkan.

— Jag vill bidra med att våga tro. Att inte vara rädd. Men också med att säga att alla frågor som ställs upp i ens tro är helt ok att ställa.

Hennes egen tro har utvecklats mycket sedan den började gro under konfirmationstiden.

— Under mitt år som ung resurs fördjupades tron. I början hade jag svårt att hitta vad tron betyder för mig, men där någonstans fick jag möjlighet att utforska det närmare. Det som är viktigt är framför allt bönen. Att be. Både att be i kyrkan och att be var som helst. Detta kan vara svårt för ungdomar: ”Kan jag be här på bussen?”.

Malin gör en kort paus, och lägger till med ett stort varmt leende:

— Ja, det kan du!



Prostarna tipsar om smultronställen i stiftet

Vill du upptäcka nya utflyktsmål i sommar och lära känna ditt stift lite bättre? Strängnäs kontrakts-prostar tipsar om några favoriter.

CAROLINE EDLUND, NORRA NÄRKE:

Hackvad kyrka ligger otroligt vackert lite utanför Örebro. I juli ställer de lokala konstnärerna Katarina Wetter, Annelie och Hanna Åblad ut, och även hantverk från lera och tråd finns med. På tisdagar kl. 13-16 kan man se kyrkan och hembygds-föreningen håller öppet för servering.



MARKUS VON MARTENS, REKARNE:

Musikgudstjäns-ten vid Sundbyholms marina den 23 juni blir startpunkten för årets jungfrufärd med min allmogebåt IONA ut till vackra Ridön. Visserligen korsar jag då gränsen till Västerås stift – men det må va förlåtet! Ridö-Sundbyholmsarkipelagen är Mälarens största skärgård med 160 öar.



YLVA EVENSEN:

En stund egenandakt i Alla helgons kyrka och sedan våfflor på Prosten Pihls café alldeles intill blir en bra dag. Är man sugen på musik rekommenderar jag musik i sommarkväll som vi har åtta torsdagar i Svärta kyrka.



ÅSA LINDGREN

SÖDERTÄLJE: Överhölö kyrkoruin som är tillägnad helgonet Sankta Lucia. Den ligger vackert och har en intressant historia. På midsommardagen klockan 16.00 firar vi gudstjänst i ruinen, så ta med sittunderlag och kaffekorg.



TOMAS HOLDAR, OPPUNDA-VILLÅTTINGE:

Allt det fina som vi gör i vanliga fall – musik, gudstjänster och kaféer – blir ju en extra fin upplevelse när vi flyttar ut i naturen. Och jag tycker att omgivningarna i Oppunda och Villåttinge är natursköna och perfekta för vila och återhämtning, här finns ruiner att ta med egen fika till eller kyrkor att förlora sig i. Även en enkel samling ger något för ande kropp och själ.



GUNLÖG AXELSSON ÖLUND, SÖDRA NÄRKE:

Pilgrimsleden i Viby församling. Den är ett fint sätt att njuta av naturen. Sedan vackra Sörön, som egentligen är en åkerholme, och historiska Engelbrektscholmen, där rikshövitsmannen och upprorsledaren Engelbrekt Engelbrektsson mördades.



PETER MOURATH, NYNÄS:

Det jag först kommer att tänka på är Hammersta slottsruin som har kopplingar till Ösmo kyrka, som också är sevärd – inte bara för Albertus Pictors målningar från 1400-talet. I juli finns det guide i kyrkan och våfflor i Sockenstugan.



CHRISTOFER LUNDGREN, DOMPROSTERIET:

Självklart ett besök i domkyrkan, och sedan en fika på Grassagården eller middag i hamnen. Nära finns också Värfruberga klosterruin på Fogdö, där man också kan bada, och Mariefreds kyrka som under året firar 400 år på olika sätt.



En dotters liv i ljuset av sin färs

Ett bortkastat liv
En roman om kärlek, ensamhet och tro
Sofia Lilly Jönsson (Albert Bonniers förlag 2024)



Ett bortkastat liv sägs vara en roman om kärlek, men är lika mycket en roman om ensamhet, om psykisk ohälsa och om att passa in. Den är också något så ovanligt som en roman där kristen tro blir synlig, utan att förlöjligas eller förminkas (dock finns en outtalad men ganska tydlig kritik mot kyrkan).

Romanens berättare har just förlorat sin pappa som hon haft ett komplicerat förhållande till. Det framkommer att pappan levtt ett ensamt liv, präglad av neuroser. Även berättaren har levtt i ensamhet och hon undrar om det är ärftligt att leva så. Genom tillbakablickar, både från pappans och från dotterns liv, rullas omständigheter och händelser upp. Vi får också följa berättarens bearbetning av sitt eget liv, i ljuset av pappans liv och bortgång. Parallellt löper en annan historia om ensamhet, berättad av en prostituerad kvinna i Stockholm på 1800-talet.

Romanen ställer frågor som: Varför blir man som man blir? Går det att ändra på sig själv? Vad måste man försvara och vad måste man ge upp?

MAGDALENA ÖHRLING

Bokanmälan

På djupet och bredden om vigningstjänster

Precis som övriga samhället är Svenska kyrkan stadd i ständig förändring. Boken Vigd till tjänst – om ämbetet i Svenska kyrkan (Verbum) tar upp frågor om vad det innebär att vara diakon, präst eller biskop idag. Den beskriver hur Svenska kyrkans ämbesteologi formas i teori och praktik, vilka dokument som är grunden för vigningstjänsten, och hur en yrkesvardag ser ut.



Praktisk – och andlig – hjälp när krisen kommer

Kyrkan och krisstödet
Handbok vid allvarlig händelse
Gudrun Rosén (Verbum 2024)

Förväntningarna på Svenska kyrkans insatser i kris är stora. Hon/vi ska förmedla dödsbud, vara länken till andra trossamfund, erbjuda en helande miljö, fullgöra begravningsverksamheten... För detta är Kyrkan och krisstödet en gedigen handbok i akut krisstöd, här finns något att hämta för var och en. Boken tar sin utgångspunkt i den akuta krisen och vi får verktyg både för krisstöd när en enskild person drabbas och vid större händelser, något vi alla behöver ha kännedom och kunskap om.



Gudrun Rosén, präst med lång erfarenhet från olika roller, beskriver utmaningar i

En måste-läsa-bok om det mesta i kristen tro

En fast punkt i livet
För dig som vill veta mer om kristen tro
Niclas Blåder (Verbum 2024)

Niclas Blåder skulle kunna säga (i linje med mitt favorit-Instagramkonto Livrust-kammaren): ”Du vill ha den. Jag har skrivit den. En koncentrerad, pedagogisk, genomtänkt grundkurs i kristen tro ur Svenska kyrkans perspektiv. Du behöver inte tacka.”

Det är lätt att luras av det trivsamma formatet och Anna Blåders luftiga och varma illustrationer, men det här är ingen bok som tar ett lättsamt grepp på trosundervisningen. Tvärtom så strävar Niclas efter att få med precis allt som är viktigt. Han utgår från det han kallar



de gemensamma nämnarna för alla som menar sig stå i någon kristen tradition: Gud, Jesus, Den heliga Anden, kyrkan, Bibeln, bönen, dopet och nattvarden. Han hinner också med världsreligionerna, kristendomens historia, det aktuella dagsläget, teodicéproblemet och det kristna uppdraget...

Allt ur ett uttalat svenskkyrkligt perspektiv, men med en förståelse, ja, närmast en förtjusning över alla kristna kyrkors olika sätt att närma sig det heliga: ”Mångfalden av kyrkliga uttrycksätt säger någonting viktigt om kyrkan – alla rymms”.

Köp in boken till nya förtroendevalda, starta en samtalsgrupp för konfirmandföräldrar eller ta ett par av kapitlen och deras avslutande temafrågor i bussen på väg till Taizé. Det blir inte svårt att hitta användningsområden för den här boken.

AGNETA LARSSON

unik möjlighet i att använda kyrkorum, riter, närvaro och musik som verktyg i krisarbetet. I boken finns också förslag på psalmer, dikter, agendor med mera att använda vid akut krisstöd. Här finns även metodförslag för stöd i krishantering för barn och unga, och deras anhöriga. Ljuständning är kanske en av våra vanligaste symbolhandlingar och ett bra tips författaren ger är att även ha batteriljus på plats så att även de yngsta barnen kan få vara med och tända ljus.

En helt klart läsvärd bok! Den är välskriven, matnyttig och lättillgänglig och bör läsas av många. Som studiecirkel i arbetslag, i krislädor hos församlingar, pastorat och stift eller varför inte som kurslitteratur på Svenska kyrkans utbildningsinstitut? Avrundar med en av alla fina dikter i boken: *Bär mig över djupen där jag inte bottnar. Lyft mig över hinder som känns alltför höga. Håll mig fast och stadigt så jag inte går vilse. Du som lät mig födas, hjälp mig nu att leva.* (Av Britt G Hallqvist).

MARIA HOLMGREN