

liv.



En generation som vill förändra

Sid 4-8



**Svenska
kyrkan**



En influencer utan sociala medier?

Sid 10-11

En framtid med robotar

Visionerna om robotisering är inte alltför avlägsna inom Svenska kyrkan, i alla fall inte när det gäller gräsklippning! Vi möter robotpionjären Stefan Lindgren på Alhem.

Sid 16-17

ODR Samhällsinformation

Innehåll

Nr 1 2025

4-8. En generation som vill förändra

Noomi och Albin ger liv till statistiken i Ungdomsbarometern – och framtidstron en personlig röst.

9. Från mörker till ljus

Malin Lindahl om det skaviga i livet och att ha någon som stöttar oss i det.

10-11. En influencer utan sociala medier

En är präst – en är psykolog och psykoterapeut. Tillsammans funderar de över en influencer som aldrig dör.

12-14. Matchad – men utanför Tinder

Julia sökte kärleken med hjälp av nätdejting, men hittade den offline!

16-17. Robotar ett klipp för kyrkogårdar

– Vi ska bli bäst inom kyrkan i Sverige på gräsklippar-robotar, menar maskinreparatören Stefan Lindgren.

24. Stärk din själskänsla

Alla känslor är en del av livet. Du är inte ensam om att känna som du känner.



VIK. ANSVARIG UTGIVARE

Annika Lundström

REDAKTÖRER

Janne Lindberg, Linda Randgard,
P-O Sjödin

GRAFISK PRODUKTION

Svenska kyrkan Skellefteå

OMSLAGSFOTO

Patrick Degerman

REDAKTIONSRAÅD

Sara Pettersson, Robert Koss,
Ulrika Markgren, Lars Elveros,
Lasse Forslund, Tom Randgard,
Martina Fältskytt och
redaktörerna

E-POST REDAKTION

magasinetliv@
svenskakyrkan.se

KONTAKT

Bureå församling
Skärvägen 2A
932 52 Bureå
0910-70 80 60 (Exp)
burea.forsamling@
svenskakyrkan.se

Burträsk-Lövsångers pastorat
Kyrkogatan 1
937 31 Burträsk
0914-437 00 (Exp)
burtrask.forsamling@
svenskakyrkan.se

Prästgårdsvägen 16
932 61 Lövsånger
0913-100 23 (Exp)
lovanger.forsamling@
svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan Skellefteå
Storgatan 63
931 34 Skellefteå
0910-70 84 00 (Vx)
skelleftea.pastorat@
svenskakyrkan.se

HEMSIDA

svenskakyrkan.se/skelleftea/liv

TRYCKERI
Ågrenshuset



JAG GER UPP!

När hoppet bara är en tunn lina vi håller oss i, vart tar vi vägen då?

Det finns så mycket i vår tid som vill dränera oss på hopp:

Krisberedskap, krigsberedskap.

För många är varje dag mer än nog av kamp. Vi, eller människor omkring oss, mår dåligt. Köerna är långa och hjälpen dröjer. Ungdomsbarometern visar att bara 25% av de unga ser positivt på samhällets framtid.

Var finns det hopp?

Parallellt med allt som dränerar oss börjar vi människor alltmer resa murar av rädslor omkring oss. Ett vi och dom växer fram och ord som ond, farlig och skyldig kan läggas på "dom andra".

Men om vi stannar till ett ögonblick mitt i allt och ställer oss frågan; vem ska egentligen ta ansvar och bry sig om? Svaret är ganska enkelt. Vi behöver **alla** ta ansvar, för att omsorg, kärlek, medmänsklighet och hopp ska fortsätta leva och växa.

Ibland räcker bara inte orken till. Var fyller du på med hopp i din vardag?

För mig som kristen, vänder jag mig till Gud med min frustration och uppgivenhet. Det är påsk igen. Tiden då vi får följa Jesus väg genom ångest och kamp mot Golgata och påminnas om att Gud har delat och delar våra liv in i det mörkaste. Han räddade oss, från ondskan, synden och döden i sin seger på korset. Är det någon som verkligen vill visa oss på hopp, är det Jesus. Han förmår det vi själva inte gör.

Vända mörker till ljus, hopplöshet till hopp och hat till kärlek.

"Allt förmår jag i honom som ger mig kraft", står det i Filipperbrevet 4:13.

Vi behöver inte bära allt själva, inte ens något. Gud står redo, att ta emot allt vad våra liv är och ge oss det vi behöver.

Gud förmår.

Det ger mig hopp.

Jag ber; Gud, fyll oss med hopp.

Sara Pettersson

Kyrkoherde
Burträsk-Lövsånger



EN GENERATION SOM VILL FÖRÄNDRA

GENERATION Z VÄXER UPP I EN TID PRÄGLAD AV ORO, MEN OCKSÅ AV EN STARK VILJA ATT FÖRÄNDRA VÄRLDEN. NÄR VI MÖTER ALBIN VIDMARK OCH NOOMI ÅBERG FÅR STATISTIKEN LIV – OCH FRAMTIDSTRON EN PERSONLIG RÖST.

INTERVJU: JANNE LINDBERG / LINDA RANDGÅRD FOTO: PATRICK DEGERMAN

Ljuset har återvänt, men vintern är fortfarande närvarande när vi en krispig februarikväll träffar Albin Vidmark och Noomi Åberg i lobbyn på Stiftsgården i Skellefteå. Det är en passande plats för vårt samtal – en plats som nu ska bli ett nav för meningsfulla möten och verksamheter som booster må bra-känslan.

Vårt samtal skulle bland annat beröra Ungdomsbarometerns undersökning som släpptes i slutet av förra året. Slutsatserna i undersökningen ställde faktiskt en hel del föreställningar på sin spets, kanske främst mot bakgrund av hur världen utvecklats på förhållandevis kort tid.

UNGDOMSBAROMETERN

Ungdomsbarometern är ett analysföretag som undersöker vad unga tycker, tänker och gör – och hur det påverkar samhället. I slutet av 2024 släppte de sin senaste rapport, som målar upp en bild av Generation Z präglad av både ljus och mörker. Många unga ser en framtid med sämre

ekonomiska villkor än sina föräldrar, något som bryter med den tidigare trenden av ökad välfärd för varje generation. En växande andel skjuter också upp tanken på familjebildning på grund av en osäker samhällsutveckling. Samtidigt framträder en ny syn på tro – nyfikenheten och öppenheten ökar, och allt fler ser tron som en källa till hopp och en drivkraft för förändring.

EN FRÅN "STAAN" OCH EN FRÅN BYGDEÅ

Noomi Åberg, snart 20 år, är född och uppvuxen i en by utanför Bygdeå i Robertsfors kommun. Kyrkan har alltid varit en trygg punkt för henne, och redan som tioåring började hon sjunga i kyrkokören där hon fortfarande är med. Engagemanget har vuxit med åren – hon har gått ledarutbildning och varit aktiv i Svenska kyrkans arbete i sin hemförsamling. Förra året deltog hon i Act Svenska kyrkans utbytesprogram "Ung i världsvida kyrkan", där en resa till Tanzania blev en

ögonöppnare. Klimatförändringarna blev påtagliga när hon mötte människor som drabbats av uteblivna skördar och tvingats flytta. Idag kombinerar Noomi jobb inom barnomsorgen med arbete i församlingen, där hon både är aktiv i verksamheten och föreläser om sitt internationella engagemang.

Albin Vidmark, 22 år, jobbar också inom barnomsorgen. Hans hjärta klappar särskilt för ungas plats i kyrkan. Han är kyrkorådsledamot för Skellefteå pastorat, ordförande för Svenska kyrkans unga i Luleå stift och del av biskopens råd för unga vuxna. Engagemanget i kyrkan har fått honom att fundera på en framtid som församlingspedagog – en roll där han kan fortsätta arbeta med det som ligger honom varmt om hjärtat.

Vi möter ett par reflekterande och framtidsblickande unga vuxna som hjälper oss att vidga perspektiven.



Generation Z

Generation Z, eller Gen Z, är en benämning på personer som vuxit upp efter millennieskiftet, ibland preciserat som personer födda mellan 1995 och 2012, eller mellan 1997 och 2009.

Generation Z är den första generationen som vuxit upp med mobiler och ständig tillgång till snabbt internet.

KRISEN SOM STÄNDIG FÖLJESLAGARE

Albin och Noomi har verkligen vuxit upp i skuggan av krisen: Klimatkris, pandemi, ökad polarisering och nu krig i Europa. Albin reflekterar över att hans generation förmodas få det sämre ställt än sina föräldrar:

– Ja, det stämmer nog ganska bra, när mina föräldrar flyttade hemifrån fanns det gott om lägenheter och de var nästan gratis, det fanns alltid jobb... När jag skulle börja flytta hemifrån kom det en pandemi och bostadspriserna ökade samtidigt, menar Albin.

Krig i närområdet skrämmer och utmanar våra tankebanor. Albin fortsätter:

– Vad gör jag om Sverige blir attackerat? Jag har alltid tänkt att jag inte ska vara med i militären, men nu, kanske, om jag måste...

Albin reflekterar över hur det politiska klimatet har förändrats över tid. Han noterar att allt fler extrema rörelser får makt genom demokratiska val, samtidigt som samhället blir allt mer polariserat och hårt. När osäkerhet ökar växer hoppet om snabba och enkla lösningar. Albin tror att detta är en av de främsta förklaringarna – men han frågar sig också om snabba lösningar verkligen är hållbara på lång sikt?



I TANZANIA SER VI EFFEKTER REDAN NU

Noomi som tillbringade tre månader i Bukoba stift i nordvästra Tanzania fick se klimatkrisens följder väldigt tydligt. De regnperioder som jordbrukare är beroende av flyttas eller uteblir vilket får svåra konsekvenser både för skörd och djurhållning. I västvärlden pratar vi ofta om nödvändigheten av omställning, det är inte fullt lika enkelt där ramarna är trängre och den tekniska utvecklingen inte går lika fort. Det finns en inbyggd orättvisa i systemen menar Noomi, när det inte är de som bidrar mest till koldioxidutsläppen som drabbas av följderna.

– Det är inte så många som har resurser och kan eller vill bidra till innovationer för omställning. En del satsningar görs av bland annat Act, men det är fortfarande svårt för landet Tanzania.

”Det är inte de som bidrar mest till koldioxidutsläppen som drabbas”

FRAMTIDEN

Trots framtidsspaningarnas dystra ton finns ändå en känsla av hopp i hur Albin och Noomi resonerar. Ungdomsbarometern visar att många unga skjuter upp familjebildning på grund av osäkerheten kring framtiden. En del upplever att det känns fel att sätta barn till världen i rådande läge. Noomi vänder på det och menar istället att om man har barn så har man också en anledning att kämpa för framtiden. Albin kan förstå slutsatserna från Ungdomsbarometern, men ser ändå sig själv bilda familj inom en inte alltför avlägsen framtid. Han bär också på en längtan att studera vidare

Noomi tänker att det faktum att färre väljer att bilda familj också kan ha med en ny riktning i samhället att göra. Förut var det helt självklart med familj och barn, nu kan det ha vänt. Albin flikar att föräldraskapet verkar vara en jätteutmaning och nästan en prestation idag, med all kunskap och alla metoder som står till buds.

Noomi fjärrar sig lite från kraven på att ha en utstakad framtid. Hon väljer att ha visioner, men de får mest fungera som stöttepelare, som inte är cementerade.

– Man måste alltid vara öppen för att livet tar andra vändningar och jag tror att man kan bli ganska deppig om man går en utstakad väg bara för att det förväntas av en. Jag hoppas att jag kommer att ha gjort en massa galna saker när jag är pensionär!



EN TRO SOM EN FAST PUNKT

Trots den ökade oron i världen syns i undersökningen vi pratar om en markant ökning i andelen ungdomar som uttrycker en inre tro eller framtidstro. Denna tro kan vara både religiös och sekulär och fungerar som en viktig resurs för att hantera vardagens utmaningar. Många ser sin tro som en källa till hopp och en drivkraft för att arbeta för förändring. Noomi håller med:

– Att ha en tro och att ha ett hopp att hålla i handen tror jag är jätteviktigt, särskilt när vi lever i en tid där vi exponeras för så mycket mörker. Kanske särskilt via sociala medier. Det känns som att allt är tyngre för oss eftersom det kommer närmare. När det är mycket som känns mörkt blir ljuspunkterna tydligare och viktigare. Jag tror att det är väldigt viktigt att både våga se mörkret men också välja att vara i ljuset och samla energi för att inte drunkna i mörkret.

Albin inser att det är lätt att missa det positiva när allt större fokus läggs på negativa händelser och beteenden. Båda är röran- de överens om att den spegling dagens ungdomar ofta omed- vetet gör i sociala medier säkert ligger till grund för en stor del av den psykiska ohälsa som ökat lavinartat bland barn och unga idag. Han säger också att hans tro har hjälpt honom i situationer där han inte mått bra. Den ger ett framtidshopp och en trygghet.

I Tanzania mötte Noomi ett samhälle med betydligt större utma- ningar, men också en starkare gudstro än vad vi möter här. Men i takt med samhällsutvecklingen behöver nog fler och fler även i vår del av världen något att hålla fast vid. Här fyller tron en viktig funktion menar Noomi.

– När vi har ett system som fungerar så bra som vårt riskerar vi att sluta oss in i det och ta mycket för givet – att allting bara fungerar och att vi klarar oss själva. Men jag tror inte alltid vi mår så bra av det. I Tanzania är systemet inte lika stabilt och man behöver både varandra och Gud. Jag tror att det bästa skulle vara att vi både hade ett fungerande system och vågade tro samtidigt

JESUS PÅ GOOGLE

Bara genom ett par tangentryckningar på bokstäverna J och E kommer Jesus upp väldigt snabbt i sökmotorerna idag. I ett land som länge ansetts som genomsektulerat blir detta såklart ett intressant fenomen. Det har funnits en ”beröringsskräck” kring tro och religion som kanske luckras upp lite nu. Mycket handlar nog om förutfattade meningar. Både Albin och Noomi har fått lättare att prata om sin personliga tro när de blivit äldre. Det blir enklare att sätta ord på, definiera och förklara sina grundtankar när man levtt ett tag med tron, gått på några nitar och dessutom hittat ett språk som passar.

OFFLINE DET NYA ONLINE?

Vi pratar om influencer-kulturen som länge har dominerat sociala medier. Idealen kan kännas ouppnåeliga, men trots det har många svårt att inte jämföra sig med influencers – något som både utmanat självbilden och skapat stress. Samtidigt visar Ungdomsbarometerns undersökning att många unga idag eftersträvar en bättre balans i sin skärmtid, och vissa väljer till och med att lägga undan mobilen helt. Kan offline bli det nya online?

Både Noomi och Albin känner en försiktig längtan efter mer balans och ser en trend bland sina vänner där fler vågar visa upp en mindre polerad bild av sina liv på Instagram. Även om den förändringen kanske inte sker på bred front, spås mer skräddarsydda sätt att använda internet växa i framtiden – något som kan ge oss mer tid till annat än att bara scrolla.

Generation Z beskrivs som mer trygghetssökande än tidigare generationer, och i Ungdomsbarometern lyfts Jesus fram som en oväntad kandidat till "Årets influencer". Vad skulle göra Jesus unik i den rollen? Albin svarar:

– Jag ser Jesus som en väldigt bra medmänniska som inte är fast i sin egen bubbla. Han tänker mindre på sig själv och mer på andra.

Noomi håller med och menar att om Jesus var influencer, skulle fokus hamna på helt andra saker än det vi är vana vid att se idag.

ENGAGEMANG OCH HANDLING

Dagens unga kan ibland uppfattas som mindre engagerade, särskilt eftersom det är svårt att rekrytera och behålla dem i medlemsorganisationer. Men i själva verket har deras engagemang ökat över tid – något som bland annat syns i det stigande valdeltagandet bland förstagångsväljare.

Albin brinner för att barn och unga vuxna ska få en större plats i Svenska kyrkan. Han är en del av biskopens råd för unga vuxna och engagerar sig också i kyrkorådet. Noomi har tidigare varit politiskt aktiv utanför kyrkan, idag vill hon satsa på Svenska kyrkans internationella arbete och är även volontär i olika verksamheter.

Både Albin och Noomi ser idealitet och frivillighet som områden där Svenska kyrkan har utvecklingspotential. Man trivs där man behövs! Mycket handlar om tillit och förtroende – och ibland kan det räcka långt att bara få frågan om att engagera sig.

– Vi skulle ju inte ha suttit här om vi inte fått frågan, menar Noomi.



”Vi skulle ju inte ha suttit här om vi inte fått frågan”

LÄNGTAN EFTER SPONTANITETEN

Ett samtal som började i mörker fick en positiv vändning när vi mötte två unga vuxna som, trots världens kaos, ser hoppfullt på framtiden. Två unga som längtar tillbaka till tiden när vi kunde springa mellan husen eller genom trapphusen för att låna en kopp socker av grannen. Ett par unga vuxna som vill slippa känna ångest över om det är okej att ringa någon utan att först boka en ringtid via DM. Två unga vuxna som kanske inte är som alla andra – men ändå kanske är precis det.

Albin drömmer om en framtid där vi tar ansvar när det behövs, som i klimatfrågan. En framtid där vi bryr oss om varandra, vågar be om hjälp och strävar efter att vara goda medmänniskor. Noomi vill att vi fokuserar mer på gemenskap och lär oss att låta våra svagheter ge plats för andras styrkor. Att vara stark handlar inte om att stå ensam – vi behöver se oss själva och varandra som pusselbitar, där ingen är likadan men alla är viktiga för att helheten ska fungera. Ett par unga som vill förändra – och som ger framtidsstron en röst.

*"Vi har blivit itutade
att livet ska vara
fantastiskt"*



Från mörker till ljus

"Ibland är det jättejobbigt att ha småbarn".

De orden yttrade min svärmor till mig när mitt första barn var några månader. Hon tittade mig rakt i ögonen, så där som bara hon kunde, så man verkligen kände hennes värme och att hon såg hela mig, med alla mina brister och fel. Det hon gjorde, som betydde allra mest, var att hon bekräftade mina känslor. Inget "men njut nu", eller "små barn, små bekymmer". Hon såg mig och min ångest och bekräftade att det var okej att känna så. Jag var inte dålig för det.

I dagens samhälle så är vi upptagna av att vara lyckade. Yta och prestationer har blivit det viktigaste och om man tycker saker känns jobbiga så har man nog inte försökt nog mycket. Vi är individer och inte ett kollektiv, så om du misslyckas så är det bara DITT fel. Vi har blivit itutade att

livet ska vara fantastiskt, så när det inte känns så försöker vi ofta fly från det. Vi vill fly för att vi tror att det kommer vara för evigt. Men något som livet har lärt mig är att efter mörker kommer alltid ljus.

Och livet är inte alltid fantastiskt, det är skavigt och jobbigt att vara människa och jag tror att det är så det ska vara. Därför behöver vi inte vara rädda för mörkret, inte fly från det. Ibland kan det till och med vara bra att stanna i det en stund och lära sig att det är inte farligt. Och om vi har tur så kommer det stå någon där och hålla oss i handen, medan det är jobbigt och läskigt. Precis som min svärmor gjorde.

Malin Lindahl, pedagog i Kågedalens församling.

EN **INFLUENCER** UTAN SOCIALA MEDIER

JESUS KAN BLI ÅRETS INFLUENCER 2025, ÄR SLUTSATSEN SOM DRAS I UNDERSÖKNINGAR AV VÅR SAMTID. MEN VAD BETYDER DET EGENTLIGEN? KAN EN 2000 ÅR GAMMAL PERSON FORTFARANDE INSPIRERA MÄNNISKOR?

TEXT: Linda Randgard FOTO: Janne Lindberg

Robert Koss, präst och kyrkoherde, och Matz Sparrman, leg. psykolog och psykoterapeut, möts en eftermiddag för att tala om just detta och om påskens budskap, relationens kraft och vad det innebär att leva i ett samhälle där vi både är beroende av och ibland fjärrar oss från varandra.

VAD GÖR EN INFLUENCER TIDLÖS?

Robert: Det är fascinerande – en man som levde för 2000 år sedan, utan hem-

sida, utan sociala medier, och ändå talar vi om honom som en av vår tids största influencers. Hur är det ens möjligt?

Matz: Kanske för att han stod för något som är äkta. Han gjorde något för andra. Han levde det han lärde, han gick genom mörker och död, och kom ut på andra sidan till ljus och liv. Det finns något där som fortfarande berör oss. Det är en rörelse som är så universell att vi fortfarande kan känna igen oss i den.

Robert: Vi ser det ju idag också. När oron växer och tryggheten svajar, kriminaliteten kryper ner i åldrarna, och vi allt oftare frågar oss själva: Vad håller jag på med? Vill jag det här livet? Då söker vi oss till det som verkligen betyder något. Relationer. Sammanhang. Människor som bär oss när vi själva inte orkar.

JAGET OCH LAGET

Matz: "Ingen lever för sig själv." Det är något jag ofta ser i mitt arbete som psykolog. Vi är beroende av varandra, på gott och ont. Det negativa beroendet får oss att krympa. Det positiva gör att vi växer.

Robert: Som i idrott. Efter Super Bowl fick en av spelarna frågan: "Vad var nyckeln till segern?" Han svarade: "Vi vann för att vi älskar varandra." Den tryggheten gör att man vågar mer. Precis som i en gemenskap där man vet att man har en plats, oavsett hur man presterar. Ingen i ett vinnande lag säger: "Det var bara jag som vann." Man säger: "Jag fick vara en del av ett bra lag."

Matz: Det handlar om balansen mellan jaget och laget. "Laget gör att jag växer, och mitt jag kan bidra till laget." Vi bygger varandra. Och församlingen kan vara



Robert Koss

just det. En plats där du får vara en del av gemenskapen och känna dig älskad. Det är ljuset i mörkret.

Robert: Men det är ju läskigt att släppa in andra. Att visa sig sårbar.

Matz: Det intressanta är att en kräfta måste byta skal för att kunna växa. Men innan det nya skalet härdat är den helt oskyddad. Då är det extra viktigt att befinna sig i en miljö där det är tryggt att vara sårbar, där någon kan stå kvar och skydda en tills styrkan återvänder.

ATT FÅ BÖRJA OM

Robert: Det sägs att det bara finns två måsten i livet: att dö och att välja. Jag tror att vi hela tiden står inför val – väljer jag bara jaget, eller väljer jag laget? Eller kan jag få plats i både och?

Matz: Det här handlar om val. Vad vänder jag mig till när livet skakar? Vad bygger jag min trygghet på? Ibland behöver vi ställa oss själva de där frågorna för att hitta tillbaka. Jesus vandrade i relation. Han omgav sig med andra, vare sig det var 5000 eller bara de 12 lärjungarna. Han levde aldrig isolerat. Han drog sig tillbaka för att reflektera, men han gjorde det aldrig ensam. Han tog med sig sina nära vänner. För han visste att vi behöver varandra. Det handlar om ett beroende – men inte det negativa, utan det positiva beroendet. Och en församling idag kan vara en relationsbank, en plats där vi hittar varandra när grunderna skakar.

Robert: Och just därför är syndabekännelsen så viktig. Inte för att banka in skuld, utan för att låta oss släppa det gamla och skapa något nytt. Jag tänker på den gamla bilden av att stöpa ljus. Vi tar bort de brända kanterna, smälter ner det gamla och formar något nytt. För många är ju påskan just det – en påminnelse om att vi alltid kan börja om.

INFLUENCERN SOM BJUDER IN

Robert: Om Jesus nu är en influencer, så är han en som inte tvingar sig på. Han bjuder in, han tvingar sig inte på. "Kom", säger han. Det är upp till var och en att svara.

Matz: Ja, han erbjuder *relation*, ett sätt att leva i ljuset istället för att fastna i mörkret. Och just där ligger styrkan. Ingen av oss klarar sig ensam.

Robert: Och kanske är det precis det vi behöver 2025. En influencer som visar att vi inte är ensamma, att vi behöver varandra och att det alltid finns en väg från mörker till ljus.



Matz Sparrman

MATCHAD – MEN UTANFÖR **TINDER**

HON HAR SVEPT HÖGER OCH VÄNSTER I NÅGRA ÅR.
HON HAR HAFT DEJTER SOM VAR MAGISKA OCH ANDRA SOM Knappt
HANN BÖRJA INNAN HON VILLE HEM. HON HAR LÄST MELLAN RADERNA
PÅ BIOGRAFIER, TOLKAT PROFILBILDER OCH FÖRSÖKT LISTA UT VILKA SOM
EGENTLIGEN MENADE ALLVAR. MEN KÄRLEKEN KOM FRÅN ETT OVÄNTAT HÅLL
– NÄR HON SLUTADE LETA.

TEXT: Linda Randgard FOTO: Privat

När Julia Lindgren, 31, skaffade Tinder första gången var det mest av nyfikenhet. Året var 2014, och dejtingappen började precis bli populär i Sverige.

– Jag har alltid varit relationsorienterad, så för mig var det aldrig bara ett tidsfördriv som jag vet att det kan vara för många. Jag sökte verkligen en relation redan från början, berättar hon.

Tinder är alltså appen som under första halvan av 2010-talet kom att förändra sättet att dejta. Idag träffas 30% av alla svenska par via nätdejting och själva appen bygger på en enkel princip: svep vänster för nej, höger för ja. Om båda sveper höger blir det en matchning, och så kan en konversation börja och slutligen kanske man kommer överens om en dejt! Enkelt. Men möjligen också lite problematiskt.

”DET ÄR JU EN PROFIL MAN SWIPEAR”

Julia har en klarsynt och balanserad syn på Tinder. Hon vet att appen öppnar möjligheter, men hon har också sett hur den kan skapa beroende och leda till ett yligt

urval. När man presenterar sig själv väljer man bilder där man kommer som mest till sin fördel och det är lätt att lockas att skönmåla sin presentation, att skapa sitt ”digitala jag”. I sökandet efter en matchning går urvalsprocessen snabbare och snabbare, berättar Julia, som också utvecklat en strategi att ”läsa” Tinderprofilernas dolda budskap i både bild och text.

– I början gav jag folk en chans, men efter ett tag blev jag så selektiv att jag sorterade bort personer för småsaker. En dålig bild, en för kort bio eller bara en känsla – och så svepte jag vänster.

Jag tänker på det Julia berättar; de snabba valen, att likt en romersk kejsare på gladiatorspel ge tummen upp eller tummen ner till en annan människa, beslut som fattas på någon sekund: Tappar man inte känslan för att det är en annan person man bedömer?

– Alltså, Tinder kan ju definitivt tjäna som ett tidsfördriv, och blir det lätt något destruktivt i att sitta och bedöma människor.

Även om det oftast var till det positiva så går det fort att liksom avidentifiera människan. Så det är ju egentligen en profil man swipear och inte en person.

Det verkar gå fort att glömma att det handlar om någon som har tankar, känslor och en egen historia.

VERKLIGHETEN BAKOM PROFILERNA

Under sina år på Tinder har Julia gått på olika dejter. En del har varit trevliga, några har varit katastrofala och ett fåtal har känts som något som hade kunnat bli mer. Oftast har personen hon träffat stämt rätt bra med profilen hon swipeat, men det har absolut hänt att en del tagit tillfället att putsa på sin egen fasad och framställa sig som den person man vill vara, snarare än den man är. Det är en av sakerna hon reflekterat mycket kring: Hur vi bygger profiler av oss själva, medvetet eller omedvetet, och hur det ibland leder till att vi själva inte riktigt lever upp till vår digitala version, vilket också kan leda till en inre stress.

– Det är klart att det är lätt att vara

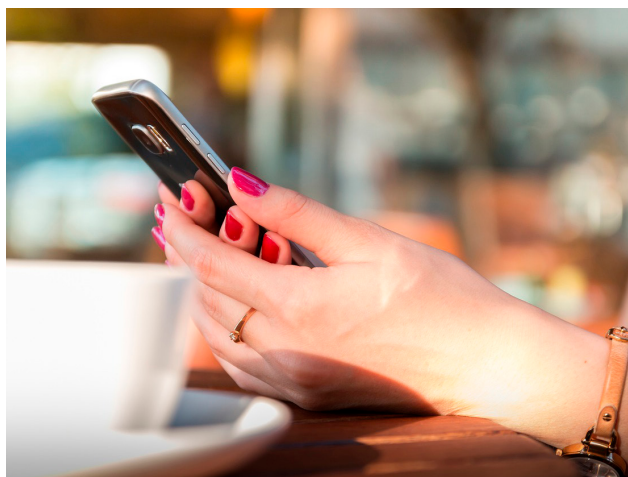
*"Det är klart att det kan
påverka självkänslan, även
om man inte tror det."*



snygg med filter och modig och rolig bakom en skärm, men när man faktiskt möts så reagerar alla människor olika. En del blir väldigt nervösa och helt olik sig från när vi skrivit med varandra, kanske för att det är sådana de är, eller för att de är medvetna om att bilden de målat upp inte stämmer helt med verkligheten.

KÄRLEKEN FANNS UTANFÖR SKÄRMEN

Julia har en bakgrund som socionom och vidareutbildar sig till diakon. Hon arbetar som diakoniassistent och träffar dagligen många människor. Hon ler stort när hon berättar om en ideell pensionär i en av kyrkans verksamheter som engagerat sig djupt i Julias letande efter kärleken. Till slut kom dagen då Julia tröttnade på Tinderdejtdet.



– Jag hade precis ställt in en Tinder dejt, till denna kvinnas stora besvikelse, så jag skämtade med henne och sa att "om du vill att jag ska träffa någon får du fixa det!" Och några dagar senare fick jag ett namn skickat till mig på Messenger!

Det var en före detta arbetskollega till pensionären, som hon var övertygad om att Julia skulle passa bra tillsammans med. De fick kontakt och det visade sig att han inte var så jätteduktig på att skriva meddelanden – så hade de matchat på Tinder så skrattar Julia att hon förmodligen aldrig gett honom en chans! Men hon gick på en dejt ändå.

– Jag var sjuk, osminkad och knappt i form att stå upp. Men han tyckte jag var den vackraste han sett...

Och, reflekterar hon, det kanske behövdes någon som såg andra sidor av både henne och honom och såg hur de sidorna skulle

komplettera varandra. Trots att han inte stämde överens med vad hon letat efter tidigare, så sade det "klick" och de är fortfarande tillsammans. Tinder finns inte längre i hennes telefon.

VAD GÖR TINDER EGENTLIGEN MED OSS?

Julia är inte ensam om sin upplevelse. Enligt den senaste Ungdomsbarometern och andra undersökningar börjar allt fler unga vuxna ifrågasätta dejtingapparnas roll. Frustration över ytliga interaktioner och känslan av utbytbarhet gör att många söker sig bort från algoritmernas logik och tillbaka till mer spontana möten. Såklart är Tinder bra för alla som inte finns i ett naturligt sammanhang där vi träffar nya vänner, men de närapå obegränsade valmöjligheterna innebär också det som forskningen talar om som "valfrihetens paradox", vilken innebär att alltför många val gör det svårare för oss att avgöra vilket som är det bästa. Det skapar en ovisshet där valen man gör även blir otillfredsställande. Julia håller med:

– Det kanske kommer någon *ännu* bättre om jag fortsätter swipea!

När du fattar blixtnabba beslut baserat på ett par bilder och en kort bio, så betyder det ju att andra gör samma sak med dig, att också din person kokas ned till en profil för andra att bedöma och värdera.

– Det är klart att det kan påverka självkänslan, även om man inte tror det. Vänner och bekanta till mig beskriver det som att om du ser någon du verkligen gillar och sveper höger men aldrig får en match, då kan det kännas som en personlig diss, även om det egentligen bara handlar om algoritmer och tajming.

Och där spelar självklart ens egen personlighet in, påpekar Julia. Personer som har ett stort bekräftelsebehov far naturligtvis mer illa och letar efter fel och förklaringar hos sig själva när de inte får matchningar.

Men oavsett hur många gånger man sveper höger utan att få en match, oavsett om ingen svarar eller om dejten inte blir vad man hoppades – så kan ingen algoritm kan bestämma ens värde, ingen digital matchning kan definiera om man är älskad eller inte. Det är inte den som bygger den mest attraktiva digitala identiteten som vinner och den som inte blir matchad är inte en förlorare. Efter samtalet med Julia blir det tydligt hur viktigt det är att både se andra och bli sedd själv. Har man tur, kanske det sker på Tinder eller någon annanstans på nätet. I slutändan handlar det kanske inte om att välja rätt person i en oändlig meny av möjligheter, utan om att våga vara närvarande där man redan är ●



Anhörigrum för nära och kära

Det första krematoriet i lokalerna på Alhems kyrkogård byggdes 1961 och det nya krematoriet, som har hela norra Västerbotten och Piteå som upptagningsområde, stod klart 2013.

– Vi utförde 1 118 kremationer under förra året, berättar kyrkogårdsföreståndaren Ida Lundmark.

I höstas fick personalen på krematoriet en förfrågan av en anhörig om att hen ville

vara med vid insättningen i krematorieugnen.

– Det väckte vår tanke på att anordna en anhörigrum.

Det är det gamla urnrummet som nu har fått sig en ordentlig ansiktslyftning.

– Rummet låg bra till. Det angränsade till ugnsrummet, så vi har inte behövt göra så mycket mer än att sätta in en glasruta i dörren till ugnsrummet.

Det varma, rogivande och ombonade rummet har färdigställts av personalen.

– Vår tanke är att man ska känna ett lugn och en känsla av vardagsrum.

Under resans gång har personalen även upptäckt ännu ett användningsområde för rummet.

– Här kan även anhöriga sitta en stund i stillhet och vara ensam med urnan efter en kremation, berättar Ida Lundmark.

Tid för Guds fred

KYRKORNA I SVERIGES KRISTNA RÅD FIRAR DET EKUMENISKA ÅRET I ÅR.

Det är nu 100 år sedan det stora ekumeniska mötet i Stockholm, som ärkebiskop Nathan Söderblom bjöd in till 1925, och 1 700 år sedan det första kyrkomötet i Nicea år 325.

Temat för året är Tid för Guds fred. Den ekumeniska rörelsens strävan efter kristen enhet – ekumenik – har alltid varit ett fredsprojekt.

Målet med ekumeniken är att arbeta tillsammans för Guds rike, främja fred och rättvisa samt vittna om Kristus i världen.

Under året satsar kyrkorna bland annat på Gemensam pingst. 2025 infaller nämligen pingsthelgen samtidigt för hela kristenheten. Trossamfunden i Skellefteå kristna råd – Svenska kyrkan Skellefteå, EFS, Katolska kyrkan, Pingstkyrkan, Frälsningsarmén och Ekumeniakyrkan – ska tillsammans fira en ekumenisk gudstjänst i Landskyrkan kl 11.00 söndag den 8 juni med anledning av det Ekumeniska året 2025. Vi visar också tillsammans genom våra lokala församlingar att kyrkorna är salt och ljus, sända till de platser vi finns på.



Du kan påverka din kyrka!

Skanna koden och läs mer:



Ställ upp
i kyrkovalet
2025

ROBOTAR ETT KLIPP FÖR KYRKOGRÅRDAR

STEFAN LINDGREN, SOM ARBETAR FÖR ATT ALLA STÖRRE GRÄSYTOR INOM SVENSKA KYRKAN SKELLEFTÅ SKA KLIPPAS AV ROBOTAR, STRÄCKER UT EN HJÄLPANDE HAND TILL ALLA FÖRSAMLINGAR OCH PASTORAT.
– JAG VILL HJÄLPA ALLA ATT NÅ KLIMATMÅLET ATT BLI FOSSILFRIA TILL 2030.

TEXT OCH FOTO: P-O Sjödin

Maskinreparatören Stefan, som i grunden är murare, fick sin drömtjänst på maskinaffären Utterströms i Skellefteå efter att ha "skrotat" nacken och ena axeln på sitt tidigare jobb.

– Jag gillar ju allt som heter prylar och affären var ju ett gubbdagis på riktigt.

Med tiden blev han allt mer involverad i robotgräsklippare, en teknik som inte bara effektiviserar skötseln av kyrkogårdar utan också bidrar till en mer hållbar drift.

– Jag satte faktiskt Skellefteå på kartan i Husqvarna-världen.

Första tjing

Stefan blev med åren ansvarig för butiken på Solbacken i Skellefteå, men efter ett tag insåg han att han inte längre orkade hantera allt på en halvtidstjänst.

– Jag gav då Svenska kyrkan Skellefteå första tjing på mina tjänster.

Efter sommaren 2023 erbjöds han en tjänst som maskinreparatör och ansvarig för robotiseringen av skötseln av grönytorna på halvtid.



Stefan Lindgren menar att det är ett klipp att satsa på robotar.

– Min huvuduppgift är att se över alla fossildrivna maskiner inom begravningsverksamheten och robotisera.

Svenska kyrkan Skellefteå har upp emot 700 000 kvadratmeter gräsyta som eventuellt går att klippa med robotar, en satsning som både effektiviserar skötseln och minskar miljöpåverkan.

– Vi har 25 robotar i dag och planerar att köpa in ytterligare tio stycken under året.

Robotarna har en livslängd på minst åtta-tio år om man sköter service och underhåll och kommer att klippa ungefär 200 000 kvadratmeter gräsyta till sommaren.

– Vi ska bli bäst inom kyrkan i Sverige på gräsklipparrobotar och bli en förebild för andra församlingar och pastorat.

Komplett verkstad

Stefan har tillgång till en komplett verkstad med allt från ett låsbart förvaringsutrymme till ett miljövänligt tvättskåp. Han poängterar att Svenska kyrkan Skellefteå inte bara sparar tid och pengar med robotgräsklipparna – utan också gör en viktig insats för miljön.

– Koldioxidutsläppet är ju ungefär 99 procent mindre än en fossildriven gräsklippare.

Han vill därför också hjälpa andra församlingar och pastorat att bli fossilfria och ljudlösa på kyrkogårdarna.

– Jag är beredd att hjälpa alla inom kyrkan som hör av sig till mig.

"Störst i Skellefteå"

Stefan, som är sjukpensionär på halvtid, har tagit fram en femårsplan som ska leda till en fullständig automatisering av gräsklippningen i de fem församlingar som samverkar i Svenska kyrkan Skellefteå. Både kabel- och satellitrobotar, som går helt utan "trådar" i marken, återfinns i maskinparken.

– Vi är störst i Skellefteå på robotar och jag har koll på allt via en app i min dator.



Stefan, som är supernöjd över att jobba åt kyrkan, fick diagnosen Parkinson 2016 och drabbades samtidigt av svår tinnitus.

– Ingenting fungerade för mig längre. Allt var bara nattsvart och det bara skrek i huvudet dygnet runt.

Han mådde så dåligt att han försökte ta sitt liv, men han lurade döden i sista stund och har sedan dess försökt vända allt till något positivt.

– Jag insåg att det var fejt av mig. Jag hade ju trots allt fru och två barn att tänka på.

Höll på att drunkna

Döden var nära att ta revansch på Stefan under en simtur utanför Skatan i Östanbäck året därpå.

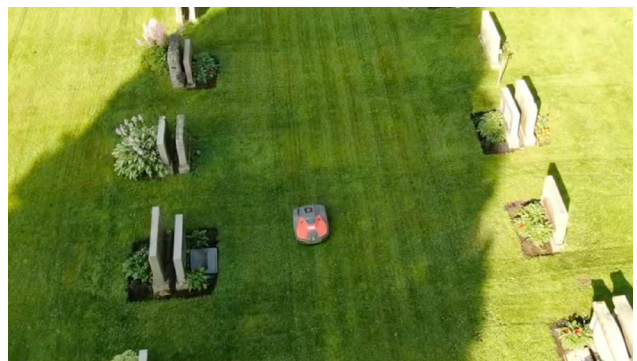
– Jag sjönk mot botten, börja svälja vatten och höll på att drunkna. Jag lyckades ta mig lite närmare stranden mot alla odds och när jag ställde mig på tå så fick jag munnen över vattenlinjen. De två nära döden-upplevelserna och en lyckad DBS-operation (Deep brain stimulation), som håller tillbaka skakningarna hos Parkinsons-patienter, har gett Stefan livsglädjen och framtidstron tillbaka.

– Allt det här har nog format mig ganska mycket som person. Numera försöker jag alltid göra någonting bra varje dag och det finns ingenting som får mig att må så bra som att hjälpa andra personer, säger Stefan.

Och kanske är det just det som driver honom – att i sitt arbete samtidigt känna glädje i att inspirera fler att följa efter.



Det miljövänliga tvättskåpet är det senaste inslaget i verkstaden.



– Robotarna gör ett bra jobb på gräsyterna. Det blir otroligt snyggt i all tysthet, säger Stefan.



Foto: Johannes Frandsén/Ikon



Foto: P-O Sjödén

Vårstädning väntar

VINTERN ÄR SAKTA PÅ VÄG ATT SLÄPPA SITT GREPP OCH SNART ÄR VÅREN HÄR. NÄR VÅRSOLENS STRÅLAR HAR GJORT SITT VAKNAR ALLA KYRKOGRÄRDAR SAKTA MEN SÄKERT TILL BLOMSTRANDE LIV IGEN.

När snön börjar tina bort i april/maj börjar vårstädningen på kyrkogårdarna. Plog-pinnar plockas bort och brunnarna kontrolleras, så att smältvattnet har någonstans att ta vägen.

På gravkvarteren plockas ljung, gränis och gamla ljus bort från samtliga gravar med skötselavtal.

När vägarna och gräsmattorna har tinat fram sopas gruset/sanden efter vintern upp och löv, barr och kvistar som blåst ner krattas ihop.

Parkbänkarna ställs ut så fort vädret tillåter. De tas oftast in under vintern för skydd och underhåll.

Påfyllning av jord

Grusgångarna på kyrkogårdar börjar harvas och en gång per sommar kantskär man för att gräset inte ska börja växa in i gången.

Beskärningsarbetet på häckar, buskar och en del träd tar därefter fart. Det brukar

vara en hel del förnygringsbeskrning av häckar på kyrkogårdarna som blivit för stora och ska klippas.

Vattensäcken och juteband sätts ut på nyplanterade träd och trädstöd kontrolleras och justeras vid behov.

Gräsmattorna ses över och sås in vid behov. Påfyllning av jord och insädd av gräsfrö på gräsmattor som har skadats eller sjunkit ihop efter vintern.

Perennerna på gravkullarna och övriga perennplanteringar ses över och klippas ner och när jorden torkar upp vattnas det vid behov.

Gräset börjar växa och det klippas och trimmas regelbundet.

Grusgravar och sandgravar rensas. Det görs sedan regelbundet under hela växt-säsongen.

Vattnet sätts på under maj/juni så fort temperaturen tillåter det.

Många kyrkogårdar ställer fram en vattencontainer till Mors dag där man kan

hämta vatten om det fortfarande är tjäle i marken.

Plantera sommarblommor

Nu börjar det komma växtleveranser, träd och buskar, som ska planteras under våren.

I juni, när skolorna slutat, börjar oftast ferie-/sommarpersonalen och veckorna innan midsommar är det fullt jobb med att se till att alla nya gravar förses med en blomkulle. På gravar med skötselavtal jordförbättras ofta blomkullen med kompostjord på våren.

Innan midsommar ska alla gravar med skötselavtal oftast ha fått sina sommarblommor planterade.

När planteringen är klar plockas alla krukor och planteringsbrätten ihop på ett ställe och så kommer leverantören och hämtar dem för att kunna återanvända dem till nästa års odling av sommarblommor.

Kyrkogårdarnas historia

Mot slutet av 1700-talet började man inhägna kyrkogårdarna med stenmurar i Sverige.

Under 1700-talet började man också plantera träd på kyrkogårdarna. Träden skulle förbättra den förpestade lukten på storstädernas överbefolkade kyrkogårdar. Fram till början av 1800-talet var grav-

vårdarna ofta låga och gräsbevuxna kullar markerade med oansenliga kors av trä. Ett fåtal gravar, oftast i städer, markerades med liggande eller stående hällar av sten. I Sverige utfärdades 1810 en förordning



Foto: Johannes Frandsén/Ikon



Foto: Kristin Lidell/Ikon

på kyrkogårdarna



Foto: Anitha Sparrman

som kungjorde att nya begravningsplatser skulle anläggas utanför städerna.

De nya begravningsplatserna fick en mera modern stil med planteringar och regelbundna kvarter med markerade

individuella gravplatser. Inskriptioner på gravvården skulle upplysa om vem som ligger begravd där och när vederbörande fötts och avlidit.

Gravskicket varierade efter samhällsklass

från det anonyma till det pampiga. Många familjer har egna familjegravar där avlidna släktingar successivt nedsätts.



Från dina händer till där det händer

TEXT: Sanna Bülow FOTO: Henrik Berglund och Meethak Al-Khatib/Ikon

Varje dag slås människors liv i spillror av krig och katastrofer. Just nu lever 300 miljoner medmänniskor i djup kris, utan tillgång till det mest nödvändiga. Situationen är akut.

Årets fasteaktion, "Från dina händer till där det händer", lyfter Act Svenska kyrkans arbete i katastrofer och uppmanar samtidigt till handling här hemma.

Act Svenska kyrkan finns på plats över hela världen och det är människor på plats som med stort mod och medmänsklighet

agerar för att rädda liv och skänka hopp – mitt i katastrofen.

Vi lever alla under samma himmel och har ett ansvar för att ta hand om vår nästa. Engagerade människor i våra församlingar hör ihop med de människor som gör skillnad när katastrofen slår till i andra delar av världen. Vårt engagemang här i Sverige behövs kanske mer nu än någonsin.

Fasteaktionen pågår mellan den 2 mars och den 13 april. Swisha din gåva till 900 1223.

Framtidstro för unga

I stora delar av Irak lever hälften av alla barn i fattigdom, unga har erfarenheter av krig och den psykiska ohälsan är utbredd.

Muhamad, som är 27 år och har flytt till Irak från Syrien, har startat organisationen Youth Speak.

Organisationen består i dag av klubbar som ungdomar själva skapat utifrån sina intressen.

Klubbarna ger möjlighet till lärande, bättre mental hälsa och praktikplatser.

– Om vi fortsätter med arbete som bygger hopp och utveckling för unga kommer vi se skillnad i den yngre generationen och även i kommande generationer. Vi måste stötta den positiva kraft vi fortfarande ser hos dem innan det är för sent, säger Muhamad.

Tillsammans med Muhamad ser Act Svenska kyrkan positiva resultat när ungdomar får göra sina röster hörda och bygga egna erfarenheter av att leva tillsammans trots olikheter.



Kärleksfullt porträtt

Älskade Ester. Av Kent Lundholm.

Älskade Ester har historisk och dokumentär grund, men romanen är en blandning av fakta och fiktion.

Ester Nilsson levde 1896 – 1985 i Lycksele kommun. Efter 30 års isolering i väglöst land följde hon sina föräldrar till ålderdomshemmet och där blev hon kvar i 56 år.

Kent ger ett levande och kärleksfullt porträtt av denna märkliga kvinna som var "nalta eljest".

Ester dömdes som sinnesslö och blev till ett mellanting mellan fattighjon och den tidens socialfall. Men på ålderdomshemmet kände hon sig trygg och blev kvar till sin död. Trots en närmast ofattbar misär i ungdomen fick hon både ett gott liv och upprättelse.

Ester, som fick smeknamnet Ester Duva, var under många år en profil i Lycksele. Alla visste vem hon var och det finns otaliga berättelser och skrönor om henne. Hon var mycket förtjust i gudsaker, men

hade sällan råd att köpa själv. Då hon insåg att det oftast serverades gratis kaffe och tårta efter begravningar började hon gå på begravningar. Alla begravningar.

Ester bevistade också stadens premiärer och invigningar. Hon var med på bröllop, rätttegångar och fotbollsmatcher och omnämndes som "Allestädes närvarande".

Hon blev till slut vän med härads-hövdingen och när han ordnade middagar för "fint folk" dukades det även för Ester.

En historia, sann eller inte, berättar om när Ester mötte kyrkoherden på kyrkogården där hon gick omkring och mumlade för sig själv. Han undrade vad hon gjorde. Hon svarade att hon lärde sig födelse- och dödsdatum utantill. "För att så länge man minns en männish finns hon!"

Jag tror att Ester kommer att finnas kvar i mångas minne länge!

Denna vackra och ovanliga berättelse kan jag varmt rekommendera!

Kent Lundholms författarskap präglas av



hans uppväxt i Västerbottens inland och hans intresse för människor, filosofi och religion. Många av de skrönor han hörde som barn har följt med i hans författarskap.

Kent har skrivit sex böcker och en självbiografi.

Helena Bergman, Burträsk



Ruth Kvarnström-Jones är född och uppvuxen i Storbritannien, men hon har bott i Stockholm de senaste fyrtio åren.

Foto: Kate Gabor

Värmande läsning

De fenomenala fruntimren på Grand Hotel. Av Ruth Kvarnström-Jones.

Grand Hotel i Stockholm öppnade 1874 och har sedan dess inhyst celebriteter och stora evenemang.

I början av 1900 talet fanns behov av förnyelse och de styrande herrarna anlidade Wilhelmina Skogh att leda detta. Fru Skogh var en känd entreprenör i branschen och drev flera hotell. Hon var av allt att döma en mycket bestämd och kompetent kvinna.

Boken bygger således på verkliga personer och händelser och handlar om Grand Hotel, om Wilhelmina Skogh och hennes medarbetare. Den skildrar vardag och fest på hotellet likväl som tillvaron för i synnerhet unga kvinnor i förra sekel-skiftets Stockholm.

Boken, som är den första delen i serien

Stockholms pärlor, blev vinnare av Årets feelgood-roman 2024.

Det är intressant, underhållande och värmande läsning.

Rekommenderas verkligen!

Margareta Holmlund, Skellefteå





MÄLLOS HAR INGA	↖	ÄR MYCKET FORTJUST I	HÖGSTA NIVÅ	HAR RUTIN	↖	CAFÉ I MORÖ BACKE KYRKA	
VILL INTE RASTLÖS				↖		BÅT- BYGGARE	↖
MITT I HALL			PÅ GRÖN- KULLA				
					ONTARIO BOSTADS- KOST- NADEN		
↖	SKÅL	OMTUM- LAD	SKA DRA	BÖRS- FISK			
	TÄRN- INGS- SPEL	↖				FÖR- MIDDAG	
	FÄSAN- FÄGEL	↖					
				IN- FATTNING			
	LÄNGRE FRAM	SKICKLIG LITET DJUR	↖	DEN KRISTNA FASTAN AVSLUTAS PÅ?		↖	JÄKTIKT FÄGEL- LÄT
↖							
					KRÄVER ARM- KRAFT		
↖	GRÖNT UTERUM				PJÄS		
	JUST PRECIS				IFALL		
			DAMM- FISK				
↖			HÖRS MED DÄRMED			ETT ANNAT ORD FÖR NATTVARD	
	MELLAN- RUM					↖	HJUL- MITT
	ANGEL	KÄND NALLE					
↖					SAMTID	SLIPPA IFRÅN	
	EN RUNT ALTARKORSET I FINNTRÄSK KYRKA		MAGER SOM EN?				
	FÖR- FÄRINGS- SÄTT	↖				VARA MISS- UNNSAM	
	GRÖN- OMRÅDE		HA PÅ KÄNN FRISYR- FIXARE			SPELAS	IDROTTS- GREN
↖				ÄTER DAN- SKARNA	HUGGA TAG I		
	RÖD TRÅD					NÄS- PLÅGA	
	HA TILL- SAM- MANS						AVSLAG I LEEDS FRÅN- SLAGEN
↖					HÖRS TJATIG		
	LJUS- KÄLLA			JOH 11:25 JAG ÄR UPPSTÅNDELSEN OCH		↖	

Skriv ned orden från de färgade rutorna och skicka in dessa, namn, telefonnummer och adressuppgifter senast den 20/4 till: magasinetliv@svenskakyrkan.se alternativt Svenska kyrkan Skellefteå, Storgatan 63, 931 34 Skellefteå
Märk e-posten/kuvertet med "Korsord". Tre vinnare får fina Fairtrade-produkter.



Foto: Kristin Lidell/Ikon

Drömmer du om att spela på kyrkorgeln?

■ Har du drömt om att spela på den majestätiska kyrkorgeln, förgylla gudstjänsten med din musik eller har du en idé om att starta ett band med dina vänner?

Ta då kontakt med din församling! Många av kyrkans musiker erbjuder nämligen enskild undervisning i till exempel orgel, piano eller sång. Rekryteringsbehovet av kyrkomusiker är dessutom stort. De närmaste tio åren behöver Svenska kyrkan ytterligare 600–700 kyrkomusiker.

Organister i framkant är ett samarbetsprojekt, som Svenska kyrkan tagit initiativ till, tillsammans med föreningen för Göteborgs internationella orgelakademi (FGIOA). Projektets syfte är att få fler, inte minst barn och unga, att bli intresserade av en framtida karriär som organist eller kyrkomusiker.

Läs mer på:
svenskakyrkan.se/organister-i-framkant



Sjung dig gladare!

Det finns många fördelar, enligt Sveriges Körförbund, med att sjunga i kör.

Må-bra-hormonet dopamin och oxytocin som gör oss lugnare och gladare frisätts.

Både blodtrycket och vilo-pulsen tenderar att sjunka.

När du sjunger så lär du dig använda din magmuskulatur du kan få en lugnare och djupare andning.

Att sjunga kan göra att du får en starkare känsla av närvaro.



Foto: Kristin Lidell/Ikon

Öppen mötesplats

Öppna förskolan är en mötesplats där man kan träffa andra barn och vuxna.

Det krävs ingen inskrivning eller anmälan och den är avgiftsfri.

Oftast är förskolan för barn mellan 0–6 år och pågår ett par timmar med sångstund, lek, fika och umgänge

Du och ditt barn behöver inte vara medlemmar i Svenska kyrkan, eller kristna, för att delta i Svenska kyrkans verksamhet.



Foto: Åsa Sjöström

Stärk din själkänsla!

IBLAND ÄR LIVET HÄRLIGT, IBLAND KÄNNES ALLT FEL. DET ÄR SÅ LIVET ÄR. OCH DU ÄR INTE ENSAM OM ATT KÄNNA SOM DU KÄNNER.

Alla känslor är en del av livet – de kommer och går.

Till Svenska kyrkan vänder sig människor i livets alla situationer, från den gränslösa lyckan till den mest ofattbara smärtan.

Vi vet att du inte är ensam om att känna som du känner.

Du kan träna din förmåga att hantera

livets motgångar. Och du kan få en djupare förståelse för dig själv och dina känslor. Vi kallar det för att stärka själkänslan.

– Kyrkan har lång erfarenhet av att möta människors existentiella frågor. Vi kan ge unga stöd att utforska frågeställningar som handlar om meningen med mig själv och livet på ett djupare plan, säger Marit

Norén, präst och metodutvecklare på kyrkokansliet.

Här finns råd och stöd för att träna upp din själkänsla.

Och kontaktvägar till någon att prata med.

Läs mer här!



Liv ges ut av Svenska kyrkan i Skellefteå, Burträsk-Löfvånger och Bureå. Magasinet innehåller information om begravningsverksamheten, där Svenska kyrkan har huvudmannaskap, och räknas därmed som samhällsinformation som går ut till samtliga adresser i kommunen.

Om du har frågor/synpunkter om Liv, tips på reportage eller liknande, maila oss på magasinetliv@svenskakyrkan.se



**Svenska
kyrkan**