

ROSLAGENS *norra*



En tidning från
Svenska kyrkan

NR 1 2025

Johan: I hockey, skolan och kyrkan – förändring kräver mod

Marie engagerar sig för kyrkans utveckling



En värld i förändring

FÖRÄNDRINGAR är läskiga! De innebär ofta att vi behöver lämna en gammal sanning för att möta något nytt. Vågar vi själva förändring kommer också fler att bli inspirerade och våga följa efter, menar

östhammarsbon

Johan Köhler. Läs om hans inspirerande förändringsarbete med ishockeylaget i Kiruna som utmanade en rådande machokultur. Vi behöver mod för att våga förändring och vi är alla olika. Jag vet att jag behöver känna mig trygg i förändringar. Hur är det med dig? Vilken strategi använder du för att växa och förändras?

På tidningens sista sida lyfter Marie Ljung Eklund kyrkans gemenskap som något värdefullt. Jag är stolt över att kyrkan erbjuder öppna mötesplatser och bjuder in till gemenskap där alla är välkomna oavsett ålder eller andra faktorer. Vi behöver samlas och känna att vi inte är ensamma. Det verkar som att vi är många som håller med om det. Medieakademiens Förtroendebarmeter visar att förtroendet för Svenska kyrkan ökar i samhället.

Undersökningen Ungdomsbarometern 2024 visar att "Jesus trendar" bland unga.

Jesus är en förebild. Han står stadigt i fredens budskap och möter människan där hon är, inte där hon borde vara. Han kallar sina lärjungar för vänner och tvättar lärjungarnas fötter, en tjänares uppgift. I en värld av förändringar som ibland känns svåra, behöver vi hålla samman och hålla fred. Att se det goda i varandra och vara vänner. Gud välsigne dig!

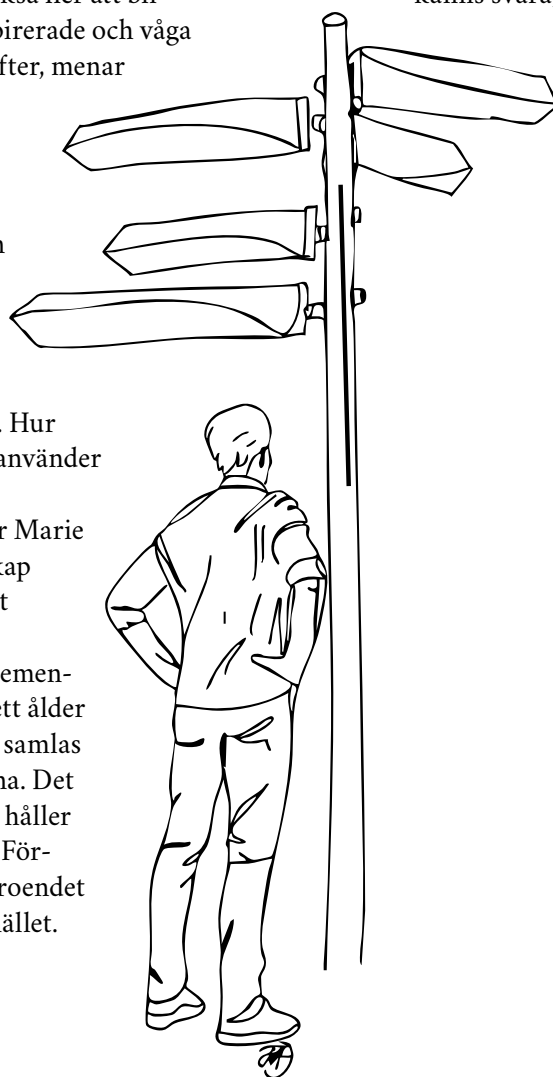


ILLUSTRATION: THEA ANDERSSON

Tidningen ges ut av **Svenska kyrkan, Roslagens norra pastorat**

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat.se

Växel: 0173-428 00, roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se

Kyrkoherde: Sara J Grip: 070-280 33 41, sara.jacobssongrip@svenskakyrkan.se



Ansvarig utgivare: Sara J Grip. **Redaktion:** Sara J Grip, Maud N Persson, Ulrika Ahlinder, Kristin Elf och Ingrid Eliasson. **Omslagsfoto:** Bildbyrå
Produktion: Kyrkbyrå. **Tryck:** Åtta45, 2024

Svenska kyrkan 
ROSLAGENS NORRA PASTORAT

TACK FÖR FÖRTROENDET!

Polisen och Svenska kyrkan klättrade mest av alla på listan över samhällsinstitutioner i Medieakademiens förtroendebarmeter 2024. Svenska kyrkan på plats 8 har nu 47% av svenskarnas förtroende. I botten hamnar videoplattformen Tiktok.

SNABB UTVECKLING.

Från larv till puppa, till fullvuxen fjäril på 20 dagar ... men chill!



PANTONE®
17-1230 TCX
Mocha Mousse

DAGS FÖR RENOVERING?

Pantone, världsledande inom färgsystem och trendanalyser, har utsett Mocha Mousse till årets färg 2025. Tips för dig som är sugen på att förändra ditt hem.

**JESUS ÄR
DENSAMME**

igår, idag och
i evighet.

Ur Bibeln, Hebr 13:8



FÖRÄNDRA VÄRLDEN

Var med och bidra till en mer solidarisk värld. Swisha ditt bidra till Act Svenska kyrkan, 900 1223

OFÖRÄNDRAD TREND

Var tredje sekund byter något ägare via Tradera. Antalet marknadsplatser på nätet där man kan sälja och köpa begagnade saker fortsätter att öka. Det är framförallt miljön som är i fokus när vi köper begagnat, men även pris och utbud. Källa: IVL Svenska Miljöinstitutet

MINNEN I FÖRÄNDRING.

Forskare menar att minnen förändras varje gång vi tänker på dem. Hur de förändras beror på hur vi känner när vi plockar fram dem. Att prata om svåra händelser i ett tryggt sammanhang kan därför göra minnena mindre hotfulla. Källa: Daphna Shohamy, psykolog och minnesforskare vid Columbia University, Zuckerman Institute



HORMONSTORM BAKLÄNGES.

Hälften av alla människor genomgår klimakteriet. Ändå talas det lite om det. Lär dig mer om kvinnlig hälsa i Klimakteriepodden.



*Johan Köhler fick Kiruna IF att spela match i regnbågströjor.
Förändringsarbetet inom hockeyn var tufft, men laget fick stöd av
Börje Salming och senare även pris på Idrottsgalan 2015.*



När vi gör en förändring kommer fler hänga på

– Jag förstår dem som tycker att mammas köttbullar smakar bäst. Självklart söker vi oss till det trygga, men förändring är en både nödvändig och naturlig del av att samhället går framåt.

JOHAN KÖHLER, flygledare vid Upplands flygflottilj F16, är van att driva förändringsprocesser och att få folk med på tåget – men vet också hur det känns när folk kliver av.

– Omvärlden tvingar oss att förändras, ingen lever i ett vakuum. Vissa vill ha allt som det alltid har varit, men om vi inte förändrar oss i takt med samhället blir vi irrelevanta. Det gäller både inom hockey, skolan, militären och kyrkan.

Johan kan förstå den som är försiktig, men det finns tillfällen då en förändring är nödvändig. För Johans del började det med ishockey i Kiruna.

KIRUNA IF I REGNBÅGS-TRÖJOR

Kiruna IF drogs med sviktande siffror. Färre och färre gick på

hockey och det var svårare att rekrytera än tidigare, både spelare och sponsorer.

– Dessutom var vi inte stolta över hur folk betedde sig. Våra spelare var normsättande på skolorna. När de betedde sig illa härmade barnen både språkbruk och beteende.

En diskussion om hur föreningen skulle vända trenden uppstod, och när det stod klart att den rådande machokulturen behövde konfronteras, bland annat genom att få klubben

” Om vi inte förändrar oss i takt med samhället blir vi irrelevanta

HBTQi-certifierad, lämnade somliga verksamheten. Ledningen var överens, men sittande ordförande trodde sig inte kunna genomföra arbetet.

– När frågan kom sade han “om vi ska göra detta får du driva det”. Jag svarade “absolut, det här är jätteviktigt, men jag ska bara bo i Kiruna i ett år till.”

Johan tackade ja och drev

projektet under 2014-2015. Alla visste att han skulle sluta efter uppstartsfasen, och att förvaltningsfasen måste hanteras av klubben själv.

STARKA FÖREBILDER BEHÖVS

Förändringen som följde gick förhållandevis fort. Hade de jobbat enbart underifrån hade det tagit betydligt längre tid, tror Johan.

– Vi arbetade utifrån ledningsperspektiv och tog in personer som inte var från hockeyvärlden: från Ishotellet, från kultursidan och från andra delar av Kiruna samhälle. Vi förstod att om vi gör den här förändringen kommer fler att hänga på.

Efter att styrelsen fattat beslut fick arbetet effekt med en gång. Förändring måste generellt ske uppifrån och ner, enligt Johan.

– Alla dokument och alla som bestämmer måste takta. Det går inte att en liten klick gör en stor förändring, alla måste med på tåget. De som inte vill vara med får tyvärr gå.

Johan beskriver förändring i tre steg: tydliga signaler utåt, tydlighet inåt och att leva som man lär. För Kiruna IF betydde detta att laget började spela med regnbågströjor, ett visuellt



Johan Köhler bor i Östhammar där han tidigare arbetade som rektor på en grundskola. Idag jobbar Johan som flygledare på F16, Upplands flygflottilj.

ställningstagande som satte spår. Steg två blev HBTQi-certifieringen, med utbildning av samtliga i både personal och förening – en internt tydlig signal. Det tredje steget, att leva som man lär, innebar ett ansvar att agera när någon betedde sig illa.

– Om någon individ inte respekterade de nya värderingarna så satte vi ner foten. Ju längre tiden gick desto färre ingripande behövdes.

Somliga hade svårt att se att klubben inte var så macho som de ville att den skulle vara. En del lämnade, medan andra tillkom.

– Börje Salming talade för vår sak, och det underlättade såklart arbetet oerhört. Kiruna IF lyckades få med sig hela hockey-Sverige, fick pris på Idrottsgalan 2015 och är fortfarande HBTQi-certifierade. Johan säger att det förmodligen beror på att förändringen var grundlig.

– När inbjudan för att börja

i hockeyskolan gick ut till alla barn så var det förr bara pojkar som fick den. Idag finns både flicklag och damlag.

Johan hade tillsammans med klubben genomfört ett stort arbete på relativt kort tid. Att lämna något så snart som han gjorde kan vara svårt, men då tidsrymden fanns med från start

” Jag vill inte låta hopplös, men det är mörkt nu

fungerade både överlämnandet och det fortsatta arbetet bra.

UTMANAR SKOLVÄRLDEN

Efter förändringsarbetet i Kiruna flyttade Johan söderut och blev rektor på en grundskola i Östhammar. Lärdomarna från

hockeyn kom till nytta även i skolmiljön.

– Skolan kan alla relatera till. Alla har gått i skolan och många har barn som går i skolan. Förändring krävs även där.

Det visade sig att det behövdes samma typ av tydlighet som i hockeyvärlden. Skolan hade hamnat i en snurr där dåligt språkbruk spred negativitet, skapade konflikter och innebar att en del inte ens ville gå till skolan. Johan började med att bestämma att skolan skulle bli svordomsfri.

– Jag hade många samtal med barnen och förklarade mina tankar om att elaka ord leder till att man mår dåligt, presterar sämre och så vidare i en spiral nedåt. Yttrandefriheten ger oss rätt att uttrycka att vi är arga och ledsna, men inte om vi skadar andra.

Tillsammans skapades en positiv anda och responsen från barn, föräldrar och lärare var bara bra.

– Alla människor har rätt att både spela ishockey och gå i skolan utan att bli diskriminerade. Jag arbetade mycket med att skapa förutsättningar för förändring genom lågaffektivt bemötande, samtal och att vistas mycket på skolgården. För att förändring ska bli varaktig behöver den vara både förberedd och förankrad.

VIKTEN AV DELAKTIGHET

Som huvudledare är det viktigt att vara tydlig med VAD:et och att låta andra ta hand om HUR:et, förklarar Johan, men att ge andra mandat och att inte runda någon kan vara svårt.

– Många som är progressiva och vill genomföra förändringsarbete tenderar att gå lite för fort fram och därmed inte få med sig folk. Då uppstår lätt konflikter.

Johans viktigaste tips handlar om delaktighet, och det gäller alla åldrar och positioner i samhället.

– Om man inte känner sig delaktig kommer man inte att tycka att det är värt mödan, och i värsta fall lämnar man.

Johan beskriver delaktighetens viktigaste delar som att människor behöver få välja själva, känna grupptillhörighet och få känna att de bidrar.

– Det är annorlunda att genomföra förändringar i arbetslivet jämfört med den ideella sektorn, där någon kan resa sig och gå om den inte vill vara en del av arbetet. I skolsituationen eller på en arbetsplats är valfriheten uppenbarligen mindre, och därför måste man jobba med den biten lite extra.

BRYTA TABUN

Idag jobbar Johan som flygledare på Upplands flygflottilj, där generaldirektiv kommer uppifrån och bara är att följa för

de anställda, såvida de inte vill säga upp sig. Som ordförande i hockeyföreningen kunde han prata med alla.

– Vi måste alltid jobba för att behålla en öppenhet där vi kan fortsätta lita på varandra och bjuda in människor från olika kulturer med olika åsikter. Att vi har åsiktsfrihet i vårt land är en viktig värdering att försvara.

Johans erfarenhet är att när man börjar arbeta med en fokusgrupp så tenderar andra att följa.

– Lyckas man bryta ett tabu eller göra en positiv förändring för en grupp så kommer fler

” Lyckas man
göra en för-
ändring så kommer
fler automatiskt

med automatiskt. När vi började i Kiruna hade vi bara HBTQI-arbetet i fokus, men det visade sig att det samtidigt blev enklare att jobba med funktionsrättsfrågor. Olika diskrimineringsgrunder hänger ihop, klarar man av att sluta diskriminera en grupp hjälper det många. Det som är nödvändigt för några är bra för de flesta.

KYRKAN BIDRAR MED HOPP

Även kyrkan är i förändring, och kanske går det att dra paralleller mellan olika världar. Det börjar bli trendigt bland unga människor att söka efter andlighet, fler och fler unga uppger sig vara intresserade av Jesus – som enligt Bibeln ofta sa ifrån och manade till förändring. Kan det vara detta som gör ungdomar nyfikna?

– Förmodligen gäller samma sak i kyrkan som i Kiruna:

människor måste få känna att de bidrar med någonting för att vara kvar. Jag tror på aktiviteter som gör folk delaktiga. Att sjunga i kör är ett exempel på en aktivitet där känslan av samhörighet växer, där individens bidrag blir nödvändigt både för de andra i gruppen, för gruppen som helhet och för resultatet.

Många unga är frustrerade över att de kan påverka så lite, en känsla som de flesta nog känner ibland.

– Jag tror tyvärr att maktkoncentrationen kommer att bli starkare samtidigt som den samlas på färre ställen, och detta kommer att ha stor påverkan på demokratin. Jag vill inte låta hopplös, men det är mörkt nu.

Johan pratar om både miljöfrågor, AI och rika oligarker. Så var finns hoppet?

– Jag hoppas att fler människor kommer att engagera sig lokalt och göra en insats för sin lilla del av världen – som nattvandrare, att arrangera en loppis eller hjälpa grannen. Vi kan inte förlita oss på att samhället löser sådant längre, tyvärr.

Den hjälpsamma verksamhet som kyrkan ofta bedriver är ett bra motmedel mot känslor av maktlöshet, tror Johan, oavsett om det är insamlingar av pengar eller att hjälpa personer som har det jobbigt.

– Allt som inte gör oss till passiva konsument är bra, och att främja delaktighet är aldrig förgäves. Det finns många krafter just nu som helt enkelt inte vill att vi ska vara sams. Delaktighet och möten mellan människor hjälper oss att inte hamna snett. Här kan kyrkan verkligen bidra.

TEXT: MALIN AGHED
FOTO: ULRICA AHLINDER

Tänk mindre och gör mer

ÄR I SIMHALLEN och roar mig med att, lite i smyg, studera hur folk gör när de doppar sig i vattnet.

Där är han som går nerför stegen och kastar sig baklänges ut med ett frustande. Där kommer hon som stannar precis när hon kommer till magen, och sen försiktigt skedar upp lite av det 27 gradiga vattnet mot baddräkten innan hon tar ett simtag ut. Och så hon som bara dyker i. Kan sättet att doppa sig säga något om oss människor? Hur vi går från det ena till det andra, hur vi hanterar förändring, helt enkelt? En del går in i det nya liksom baklänges, en del lite försiktigt och en del bara hoppar.

Det finns en man i Bibeln som förbryllar mig. Han är sjuk sedan 38 år, benen bär honom inte. Han ligger bland de andra lytta och sjuka vid en damm i Jerusalem som heter Betesda. Dammen är fylld av vatten från en källa som är undergörande. Varje gång vattenytan krusas kan den som kommer först ner i vattnet bli fri från sina krämpor. Men det är alltid någon annan som kommer före, mannen har ingen som hjälper honom ner i vattnet. Så kommer Jesus förbi och frågar: Vill du bli frisk?

Hur han har kunnat vänta 38 år med lösningen precis framför näsan? Och när Jesus kommer. Vilken fråga! Alla vill väl bli friska?

Eller? Plötsligt ser jag alla gånger när även jag har tvekat, varit rädd, skyllt ifrån mig, oroat mig. Ibland gått liksom baklänges ut i det okända. Ibland försiktigt. Ibland bara hoppat.

Förändring handlar om att våga möta sina rädslor. Men det handlar också om att inte vara ensam. Mannen i Betesda sa att han inte hade någon som hjälpte honom. Kanske var det så. Kanske var det bara något han själv gjort till en sanning. Det är förförande det där som vi själva gör till sanning i våra huvuden. I självavård har jag själv fått fatt på några av de där falska sanningarna. Får man syn på dem går de att ändra på.

Tänk om mannen i Betesda i stället hade haft som sanning "Jag har många som hjälper mig". Hade han legat där i 38 år då? Det är naivt och ibland dumt att tänka att vi själva kan bli friska bara vi tänker rätt. Så är det inte. Det är många yttre faktorer som spelar in. Men vår inställning och vad vi håller för sant är viktigt. Ibland kan vi inte ändra vårt tänkande förrän vi ändrar beteende. Jesus sa till mannen: "Ta din bädd och gå", och det gjorde han. Plötsligt fick han ett helt nytt perspektiv på sitt liv.

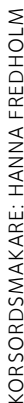
Så, vem är du idag? Den som kliver i baklänges, lite försiktigt eller bara hoppar?

KRISTIN ELF, PRÄST



Vårens kluriga korsord!

Gnugga geniknölarna och lös vårt korsord! Mejla orden i de bruna fälten till roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se senast 1 maj. Bland svaren dras en vinnare som publiceras i nästa nummer. Lycka till!



Gudomliga förändringsstrategier

BIBELN ÄR FULL av berättelser om förändring – ibland plötslig, ibland trög. Genom berättelserna lär vi också känna olika sidor av Gud.

Plötsliga förändringar kan handla om hur en blind börjar se och en död börjar leva igen. Det berättar om en Gud som kan visa nya perspektiv och som aldrig ger upp, ens för döden. De tröga förändringarna handlar ofta om människohjärtat. Det verkar vara trögt att få oss människor att med rent och öppet hjärta älska Gud, vår nästa och oss själva. Det berättar om en Gud som försöker nå oss i vårt innersta så att Guds kraft kan flöda fram.

För att få oss att våga förändring tar Gud ofta hjälp av profeterna. Man brukar tala om cirka 88 profeter i Bibeln, du kanske känner igen namnen Elia, Jesaja och Jeremia? Profeterna var, liksom kungarna, smorda in i sina uppdrag. De fick i en helig handling olja smord på huvudet och gavs uppdraget att vara sanningssägare till folkets ledare.

Profeterna använde olika strategier för att mana till förändring och peka på ondska, synd och orättvisor.

Profeten Nathan ger kung David ett slags biktspegel. Han vet att kung David är förälskad i Batseba som är gift med Uriä, en av Davids soldater. För att få Batseba ser David till att Uriä dödas

i strid. Då berättar profeten Nathan om en mäktig man som låter slakta en fattig mans käraste får. När kung David hör det blir han upprörd över den hjärtlösa mannen i berättelsen. ”Du är den mannen”, säger profeten Nathan till kung David, som först då förstår vad han gjort.

Profeten Amos använder sig av en annan taktik. Han skräder inte orden när han ser orättvisorna i sitt land, att de rika äter sig feta medan fattiga svälter. Genom skälla ut, varna och säga som det är får han landets ledare att förändras.

För profeten Elias är det annorlunda. Han känner sig missmodig och misslyckad. Han ger upp, sätter sig under en buske och vill bara dö. Då skickar Gud några fåglar som ger honom mat och hopp. Först när profeten Elia ger upp sin kamp, slutar driva på och istället öppnar sig och låter Guds kraft verka sker förändringen i hans liv.

Vi behöver olika strategier för att växa och förändras, för att Gud ska kunna göra våra hjärtan av sten till bultande, pulserande, levande hjärtan

KRISTIN ELF, PRÄST

TANKE. Vad funkar för att du ska våga förändring? Att få ditt liv speglad, att få en rejäl utskällning eller kanske att ge upp och överlämna nästa steg i Guds händer?



Med engagemang framåt

Svenska kyrkan går till val i september. Marie Ljung Eklund är förtroendevald och ser positivt på att kyrkan förändras och växer.



Marie Ljung Eklund bor i Öregrund och är engagerad i kyrkans olika styrande råd.

KYRKOVALET ÄR en viktig del av Maries engagemang. Hon ser fram emot att delta under valdagen, träffa människor och diskutera kyrkans framtid. Trots att intresset för kyrkovalet relativt sett är lågt, hoppas hon att fler ska inse vikten av att påverka kyrkans utveckling.

Marie är ledamot i församlingsrådet i Öregrund-Gräsö och även i Roslagens norra pastorats kyrkoråd och kyrkofullmäktige. Hon ser positivt på förändringar när de bidrar till något gott, som till exempel vid sammanslagningen av Öregrund-Gräsö och Frösåkers församling till Roslagens norra pastorat. Hon berättar hur hon arbetade mycket för att skapa en positiv bild av förslaget bland församlingsmedlemmarna.

Marie kommer ursprungligen från Stockholm, men spenderade somrarna som barn på föräldrarnas lantställe på Gräsö. Med tiden blev ön hennes permanenta hem. Ett par år efter att hon bildat familj flyttade hon till Öregrund och där har hon blivit kvar sedan 2004.

Marie och hennes make Björn driver Stora Risten Fisk. Företaget har 15 anställda och Marie framhåller vikten av personalens engagemang och kompetens. Även om fiskhandel inte var hennes drömyrke från början, har hon vuxit in i rollen och ser stor glädje i arbetet.

Engagemanget i Svenska kyrkan har funnits med länge. För Marie är kyrkan inte bara en plats för tro, utan också en oas för lugn och ro. Att sitta i kyrkbänken under en gudstjänst ger henne fullständig avkoppling. Gudstjänstens olika former är viktiga för henne och sedan 22 år tillbaka tjänstgör hon som kyrkvärd.

– Jag är lite ”gammeldags” och värnar om de traditionella gudstjänsterna, särskilt högmässan på söndagar klockan 11.

Samtidigt gläds hon åt kyrkans förmåga att förändras och nå nya målgrupper. Hon lyfter fram initiativ som Riddarskolan, ett samarbete med skolan för att motverka mobbning, samt aktiviteter som stärker gemenskapen bland barn och unga.

– Det finns så många påhittiga och kreativa människor i kyrkan som gärna kommer med bra förslag till positiva förändringar.

Marie uppskattar särskilt kyrkans gemenskap. Hon deltar själv i olika verksamheter och var tidigare med i en bibelstudiegrupp. Hon ser kyrkan som en viktig mötesplats, inte minst för dem som söker sällskap och tillhörighet.

– En av mina starkaste önskningar är att fler ska våga kliva in i kyrkan och upptäcka att det är en plats för helt vanliga människor. Det är extra roligt när nya deltagare dyker upp som vanligtvis inte går i kyrkan.

TEXT OCH BILD: ULRIKA AHLINDER