

KYRK fönstret

SOMMAREN 2025

Utforska hur du
kan använda
bönens kraft



**TOMAS
ANDERSSON WIJ**

*"Musiken kan ta
oss till en punkt där
vi blir människor igen"*

**DÄRFÖR BLEV PACIFISTEN
MATTIAS HJALMARSSON
GARNISONSPRÄST**

tema

kraft

Hur skyddar vi sanningen?



**Svenska
kyrkan**

ODR SAMHÄLLSINFORMATION



Anna

Glädjen och styrkan i att få hjälpas åt ger livet mer mening

På mitt ben har jag två tatueringar. Två kinesiska tecken som jag tycker är fina och som även har en meningsfull betydelse. Det ena betyder kvinna och det andra betyder kraft. När jag valde tecknet för kraft så var min tanke att det stod för inre och mental kraft. Men för några år sedan träffade jag en kvinna som frågade om jag visste vad mina tecken betydde. När jag förklarade innebörden så höll hon delvis med – men hon sa att tecknet för kraft mer handlade om den yttre styrkan, att kunna lyfta tungt och bära saker utan större problem.

”Det jag är bra på kan bli till glädje för någon annan.”

Jag blev konstigt nog glad över att höra det trots att det inte var den ursprungliga tanken med min tatuering. En del av mig hade nämligen varit lite rädd att de två tecknen i kombination skulle betyda något helt obegripligt eller till och med olämpligt. Men att vara stark och att ha kraft är något bra... även om du inte alltid tycker att du tränar dina muskler tillräckligt mycket eller orkar vara så fysisk som du önskar.

INGEN KAN GÖRA allt, men alla kan göra något. Det visdomsordet hör vi ganska ofta och jag tycker att det är så sant. I stället för att tänka på allt jag inte klarar av så kan jag fokusera på det som jag kan göra. Det jag är bra på kan bli till glädje för någon annan och det någon annan är bra på kan bli till glädje för mig. Glädjen och styrkan i att få hjälpas åt – göra saker tillsammans – ger livet mer mening. Hjälp med det du kan, så mycket du kan... och var inte rädd att ta emot hjälp från andra. Det är kraft och styrka.

I detta nummer av *Kyrkfönstret* är temat kraft. Vi får möta Mattias som är ganska ny på jobbet som präst inom Försvarsmakten. Vem är han och hur tänker han kring sitt uppdrag? Vi har besökt Hela Människan och får bekanta oss med deras viktiga



Foto: MAGNUS ARONSSON/KON

verksamhet. Vår prästkandidat Emmi-Lie fortsätter att guida oss i bön – här får du också möjlighet att göra en egen bönbingo. Bönehörnan återkommer i nästa nummer med en ny fundering. Dessutom får vi lära oss konfirmation för nybörjare. Det är dags att anmäla sig till konfirmation – en tid som kan ge tonåringen nya vänner och upplevelser för livet.

JAG ÖNSKAR DIG en fin sommar och hoppas att vi ses igen i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Anna Karlsson

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se



Innehåll

Din församling

- 4 **Lokalporträttet**
Mattias Hjalmarsson, präst i det militära
- 6 **Pilgrimsvandring**
Vägen som ger kraft
- 8 Konfirmation för nybörjare
- 25 **Hela Människan**
En kraftkälla för många
- 28 Bönehörnan
- 30 Aktuellt

Tema kraft

- 9 Hur skyddar vi sanningen när demokratin hotas?

Mötet

- 14 Tomas Andersson
Wij, artist och låtskrivare

Övrigt

- 31 Korsord

EN DEL AV

amos



Svenska kyrkan



American Swedish Institute male chorus från Minneapolis, USA, kommer till Överluleå kyrka den 19 juni.

Foto: VICKI BURNS



Trycksak
3041 0934



Foto: TAGE PERSSON/MOSTPHOTOS



Kom och fira midsommar i Matteus-kyrkan eller Mariakyrkan!

Musik, mat och midsommar

Juni

16 juni, 17 juni, 18 juni, 19 juni

Edefors församlingshem

12.00– Våffelcafé med önskemusik
15.00 Söta eller salta våfflor, kaffe, te eller saft serveras i eller utanför församlingshemmet. Alla intäkter går till Act Svenska kyrkans insamling. Pris: 20 kr/våffla.

Torsdag 19 juni

Överluleå kyrka

19.00 Manskörskonsert
Medverkande: American Swedish Institute male chorus från Minneapolis, USA. Dirigent: Jeff Wressel. Solist: Ulric Björklund. Pianist: Lennart Johansson. Presen-
tator: Matt Davis. Andakt: Stig Sörlin.

Fredag 20 juni

Matteuskyrkan

12.00– Midsommarfirande
15.00 Vi samlas 12.00 för att klä stånden. Midsommarfirandet börjar kl 13.00. Det blir andakt, sång, dans, varmkorv, kaffe, tårter, fiskdamm, tipsspår, peka rätt, godisregn, heliumballonger

Mariakyrkan

11.00– Midsommarfirande
15.00

Söndag 22 juni

Mariakyrkan

17.00 Grillkväll
Vi grillar hamburgare och äter utomhus vid bra väder. Runt 18.30 firar vi gudstjänst tillsammans. Varmt välkommen!

Juli

Tisdagarna 8, 15, 22 och 29 juli

Gunnarsbyns församlingshem

11.00– Våffelbruk
15.00

Torsdag 10 juli

Överluleå kyrka

19.00 Sommarmusik med Baker's Cottage
Erik Wäcklén, gitarr, och Marcus Olsson, saxofon. Stig Sörlin, andakt.

Söndag 13 juli

Gunnarsbyns kyrka

15.00 Musikgudstjänst med Sommarkyrkan
Vi firar fjärde söndagen efter trefaldighet. Ungdomarna från Sommarkyrkan medverkar i gudstjänsten tillsammans med Niklas Thornéus. Fikaserivering.

Tisdag 29 juli

Gunnarsbyns församlingshem

14.00 Musikcafé
Mrs Yellow (Lovisa Öberg) sjunger sommarmusik ackompanjerad av Jonas Öberg.

Torsdag 31 juli

Överluleå kyrka

19.00 Varma vindar från barocken
Sommarmusik med Per Gross och Lars Sjöstedt.



Foto: MOSTPHOTOS

Missa inte våffelcaféet i juni!

REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden

Mejladress till redaktören:

anna.karlsson@svenskakyrkan.se

Telefon: 0921-775 31

Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Joakim Nordlund

Webbplats: svenskakyrkan.se/boden

Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner
martina.croner@verbum.se

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2025

Distribution: Postnord

MATTIAS HJALMARSSON, 59, har ett långt och intressant yrkesliv bakom sig. Nu är han ny präst i Bodens garnison.

TEXT OCH FOTO: *Joakim Nordlund*

”Präster fyller en viktig funktion i det militära”

■ Mattias Hjalmarsson, som är ny garnisonspräst i Boden, gjorde vapenfri tjänst och var länge övertygad pacifist. Läget i världen har fått honom att tänka i andra banor. I dag inser han vikten av ett starkt försvar för att kunna stå upp för de demokratiska värderingar som vi i Sverige har kämpat oss till.

– Jag vill bidra på mitt sätt, säger han.

Den här förmiddagen har han tagit en promenad från I 19 till soldathemmet som ligger ett kort stycke därifrån. Med nybryggt kaffe i koppen berättar han att han har sina rötter i Vännäs i Västerbotten men att han har haft Umeå som bas under större delen av sitt yrkesverksamma liv.

– Större delen av den tiden har jag arbetat som församlingspräst. Jag har också arbetat åt Sensus studieförbund under tre år med utveckling av pedagogiskt arbete

för konfirmander, säger han och dricker lite av det varma kaffet.

Hans erfarenhet stannar inte där. Han är också utbildad psykoterapeut, alkohol- och drogterapeut samt traumabehandlare.

Han har under åtta år även varit studentpräst vid Umeå universitet.

– Vad gammal man låter när man rabblar upp allt man har gjort, säger han skämtsamt.

Det var kärlek som fick honom att flytta norrut.

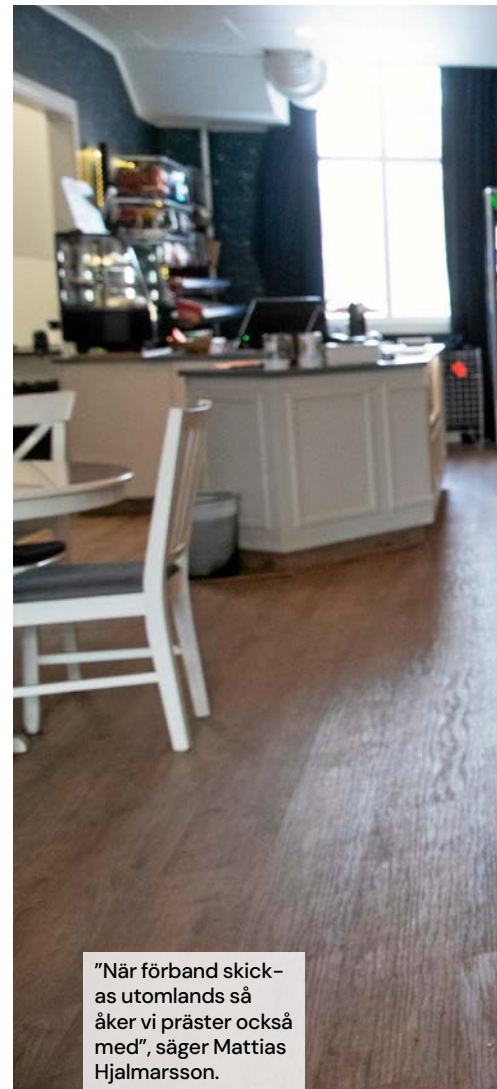
– Hon som jag lever med bor i Luleå med sina tonårsskilar. Vi har varit sårbara under några år. Det fanns nu en längtan att dela vardagen. Att somna och vakna tillsammans. Att sitta vid samma matbord. De små sakerna som ändå är så centrala och viktiga, säger han.

INNAN HAN SÖKTE träffade han också kyrkoherdarna i Luleå. I samband med det såg han att Försvarsmakten och Svenska kyrkan i Boden sökte en garnisonspräst.

– Det kändes spännande. Jag har ju jobbat som studentpräst på universitetet i Umeå. Det är en annan form av arbete med själavård inom en institution, säger han.

”Jag tror aldrig att jag har blivit så välkomnad in, någonsin, i ett uppdrag.”

Mattias Hjalmarsson om sitt tillträde inom Försvarsmakten



”När förband skickas utomlands så åker vi präster också med”, säger Mattias Hjalmarsson.

Samtidigt erkänner han att det militära inte har haft någon direkt plats i hans liv.

Fram till för några år sedan.

– Jag hade knappt satt min fot på militärt område. Jag gjorde vapenfri tjänst och var också övertygad pacifist, berättar han.

Sedan fortsätter han.

– Med åren har det där ändrat sig i och med världsläget. Jag känner nu att Sverige behöver ett militärt försvar. För stabiliteten. Och för att också försvara vår demokrati. Så jag tänkte att det här ska kanske vara mitt bidrag i det.

Vilka uppgifter kommer du att ha?

– Att hålla gudstjänster i fält, det som kallas korum, är en av våra uppgifter. Själavård är en annan. Samtal med värnpliktiga. Min roll



är också riktad mot de anställda, att vara ett stöd för de som önskar det. Det är en stor arbetsplats och det händer saker i människors liv som innebär att de behöver stöd utifrån. Och gärna av en person snett utifrån som inte har skyldighet att rapportera vidare utan som har rätt att hålla tyst. Som håller saker för sig själv och som också har en skyldighet att göra det.

Finns det några andra uppgifter?

– Det finns ett rent pedagogiskt arbete som handlar om värdegrundsbarnarbete gentemot de värnpliktiga. Hur man är mot varandra. Försvaret har en uppförandekod och också en värdegrund. Sedan är ju Försvarmakten ritualglad och jag som präst finns med i de sammanhangen.



Mattias Hjalmarsson visar ett kort med Försvarmaktens värdegrund: Öppenhet, resultat och ansvar.

Vad skiljer det här uppdraget mot andra former av själavårdande arbete?

– Det är pedagogiskt arbete runt de existentiella frågorna. Vad händer med mig när jag utsätts för risken att kanske bli dödad? Hur ska jag förhålla mig till det att jag kanske får order att döda andra människor? Vad gör det med min själ?

Från att du skickade in din ansökan har det ju hänt en del i världen. Vad kommer det att innebära för dig som präst?

– I och med att Sverige gick med i Nato och i och med utvecklingen i Ukraina där USA drar sig tillbaka och där Europa tvingas ta en större och ansvarsfylld roll så kan det bli en realitet med fler svenska förband utomlands. Och

när förband skickas utomlands så åker vi präster också med.

Vilken roll kan en präst ha nära ett stridande förband?

– Det har forskats en del kring präster i det militära och det har visat sig att de fyller en väldigt viktig funktion i ett förband. Det forskas just nu på prästers funktion i Ukraina och där ser man ett väldigt tydligt värde. Det här kan vara mitt sätt att påverka i någon mån, även om jag inte är stridande.

Hur har din första tid i Boden varit?

– När jag sökte så hade tjänsten varit vakant i några år. Jag tror aldrig att jag har blivit så välkommen in, någonsin, i ett uppdrag. Ungefär som "äntligen har vi en präst på plats här". Det känns ju givetvis bra att få ett sådant mottagande.

missa inte

...kommande pilgrimsvandringar:

- 8 juni + pilgrimsmässa
- 8 juli
- 21 augusti

Vill du testa en längre vandring?

Den 5-7 september är du välkommen att upptäcka en del av Solanderleden tillsammans med Magdalena och Carina. Läs mer och gör en intresseanmälan: svenskakyrkan.se/boden/pilgrim



Vägen som ger kraft

TEXT: Linnéa Kero FOTO: Linnéa Kero, Anna Karlsson

Solen vilar varm över Matteuskyrkans parkering där de möts ännu en gång. Några nickar igenkännande, andra presenterar sig med handskakning och namn. Ryggsäckar justeras, kängor snöras och en kort bön inleder vandringen. De är olika åldrar, kommer från olika håll, men är alla pilgrimer – vandrare med ett högre mål.

Pilgrimsvandring har funnits i kristen tradition i över tusen år. För många är det en paus från vardagen, en möjlighet att hitta stillhet och reflektion i rörelse. Magdalena Einarsson som leder Matteuskyrkans pilgrimsvandrar-grupp gjorde sin första pilgrimsvandring för några år sedan.

– Jag har ju alltid tyckt om att promenera, men har längtat efter den där extra dimensionen. Att vandra tillsammans och mot ett större mål, att gå i tystnad... det gör något särskilt med mig, berättar Magdalena, som har svårt att sätta ord på det där särskilda.

– Mitt i en stressig vardag där man skyndar fram och tillbaka får jag tanka energi

och lugn. Möta Gud i naturen, helt utan krav, säger hon och låter blicken vandra ut genom fönstret och upp mot trädtopparna.

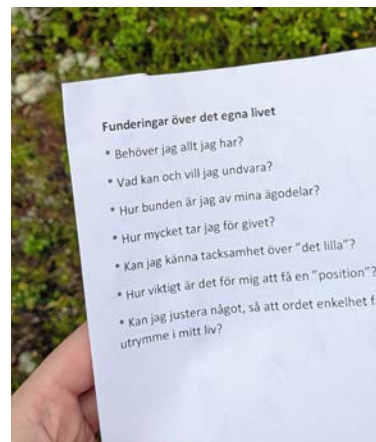
Carina Westbrandt, som hunnit med många både kortare och längre vandringar genom åren, instämmer i att de ger något särskilt.

– Vi är ju en del av skapelsen, så det är inte så konstigt egentligen att vi mår bra av att vara i den. Inne på sitt kontor eller i sin lägenhet är man så inramad och begränsad, men när man kliver ut i naturen är man plötsligt fri. Att stå och gå i allt det stora slår an något i en, man blir ödmjuk, säger hon och får medhåll.

– Det har aldrig hänt att jag kommit tillbaka från en vandring tomhänt, fyller Magdalena i. Jag har alltid tagit med mig något, en ny tanke, en fågel som flög förbi eller en stund vid en kallkälla där jag verkligen kände ro.

VARJE PILGRIMSVANDRING börjar med orden ur Heliga Birgittas bön: ”Herre, visa oss din väg och gör oss villig att vandra den.”

Efter att man så gått igenom sträckan och knutit skorna bär det i väg, ibland mot ett särskilt mål i form av en topp eller en utsiktsplats. Längs vägen stannar gruppen till och får med sig en tanke eller ett ord att vandra vidare med. Vissa delar av sträckan går alltid i tystnad.



Funderingar att ha med på vägen.

”Det har aldrig hänt att jag kommit tillbaka från en vandring tomhänt.”

Magdalena Einarsson leder pilgrimsvandringar

För många är pilgrimsvandringen en paus från vardagen, en möjlighet att hitta stillhet och reflektion i rörelse.



”Vi är ju en del av skapelsen, så det är inte så konstigt egentligen att vi mår bra av att vara i den.”

Carina Westbrandt leder pilgrimsvandringar



– Det händer något särskilt i tystnaden, berättar Magdalena, som är van med brus, ljud och röster runtomkring sig i vardagen.

– När det plötsligt blir tyst vaknar något. Gud talar till en. Det gör han såklart hela tiden, men där har jag tid att lyssna. Utan allt brus hörs den tydligare.

är kanske att vi är öppna. Vi vågar testa på och se hur det går, säger Magdalena och berättar att det är också det enda som behövs för att kunna pilgrimsvandra – att vara öppen för det eller dem man möter.

– Men ett par bra skor är bra att ha också, skrattar Carina.

PILGRIMSVANDRARGRUPPEN som de leder tillsammans har hunnit med ett gäng vandringar sedan starten, både längre och kortare. Några vandrare kommer varje gång, andra går bara när andan råkar falla på. Till hösten ser de fram emot sin första vandring med övernattningsstuga då de ska ta sig an Solanderleden.

– Om du är lite nyfiken på att testa – bara gör det, säger Carina.

– Det är inte så svårt egentligen, och du kan börja på din nivå. Promenera där du är eller upptäck något av Bodens många berg och stigar, säger Carina och berättar om vandringar till Grubberget och Bälungeberget.

– Om man känner sig osäker eller inte riktigt vet var man ska gå, jamen då är ju vår pilgrimsvandrargrupp helt perfekt, ler Magdalena.

Carina instämmer och avslutar med säker röst:

– Man ångrar aldrig en vandring!

7 nyckelord

Pilgrimens sju nyckelord

1 Friheten att leva utan krav med fokus på det nödvändigaste.

2 Enkelheten som blir självklar när man bara har det man kan bära.

3 Tystnaden som ger frid.

4 Bekymmerslösheten att ta dagen som den kommer, ett steg i sänder.

5 Långsamheten som gör mig mer närvarande.

6 Andlighet som söks i samtal och möten på vägen

7 Delande som bygger gemenskap.

Kan den bli läskig då, den där tystnaden?

– Det är klart att det kan dyka upp tankar som man inte riktigt vågat tänka förut. Men det är ju det som är det fina med att vandra tillsammans, då har vi ju varandra att luta oss mot om vi möter något som kan kännas skrämmande, säger Magdalena.

– Många av de masker och roller som vi bär omkring på i resten av livet faller liksom av när man vandrar tillsammans, berättar hon.

– Vi är så olika vi som vandrar ihop, säger Carina.

NÅGRA TRAMPAR PÅ i ganska rask takt och andra tar det lite lugnare. Vi kommer med olika ryggsäckar, olika mycket erfarenhet. Några har mött något särskilt som de behöver fundera på och andra längtar bara efter en stund i naturen. Och så möts vi bara genom att vandra tillsammans, säger hon.

– Den gemensamma nämnaren

VAD ÄR EN PILGRIM?

► Ordet pilgrim kommer från latinets peregrinus som betyder främling. Som pilgrim ger du ger dig av från det hemvanda mot det okända. Du får ta emot nya erfarenheter, möten och insikter, ensam eller med andra.

► En pilgrim har både ett inre och ett yttre mål med sin vandring. De inre målen kan vara ökad självkännedom eller att känna frid och Guds närvaro. Det yttre målet är den fysiska plats där vandringen slutar.

► Många som i dag kallar sig pilgrimer är historiskt intresserade av medeltidens helgon och vandrar i deras fotspår. Andra gör det för att deras tro innefattar vallfärder eller pilgrimsvandringar till heliga platser.

► En pilgrimsvandring kan också vara ett tillfälligt avbrott i ett hektiskt liv. Oavsett vem du är och varför du ger dig ut kan vandringen och mötena längs vägen bli en fin andlig upplevelse.



Paus på toppen av berget.

I Boden finns det flera konfir-mationsalter-nativ att välja mellan.

Foto: ALEX GIACOMINI/IKON

Konfirmation för nybörjare



Ordet **KONFIRMATION** betyder bekräftelse. I kyrkan står det för att du hör ihop med Gud genom dopet och att just du är värdefull och viktig. Men du behöver inte vara döpt för att börja i en konfirmand-grupp. Många konfirmander döps under sin konfirmandtid.

TEXT: **Anna Karlsson**, konfirmandsamordnare



vill du veta mer?



► Kontakta Anna Karlsson, konfirmand-samordnare: Tel: 0921-775 31 E-post: anna.karlsson@svenskakyrkan.se

Läs mer på hemsidan: www.svenskakyrkan.se/boden/konfirmation

► Konfirmandtiden kan se ut på olika sätt. Man kan delta i en konfirmandgrupp som träffas regelbundet eller åka på konfir-mationsläger med en inriktning som verkar intressant. Den som vill kan även konfirmeras enskilt i lugn och ro. I Svenska kyrkan finns även konfirmation på tecken-språk, finska och samiska.

Oavsett vilken form konfir-mandtiden har kommer den innehålla samtal om allt mellan himmel och jord. Konfirmanden kommer få veta mer om bibeln och psalmboken och möjlighet ställa alla frågor om tro och liv. Vi firar även gudstjänster och hittar på andra roliga saker tillsammans.

Konfirmandtidens höjdpunkt och avslutning är konfirmands-gudstjänsten. Det är då man samlas i kyrkan tillsammans med

släkt och vänner. Konfirmanderna formar gudstjänsten tillsammans med ledarna och medverkar på olika sätt. Församlingen ber för konfirmanderna och tillsammans läser man med i kyrkans trosbe-kännelse. Ofta firas också nattvard.

I **BODEN FINNS** det flera konfir-mationsalternativ att välja mellan. Om du har mycket att göra under terminerna så kanske *Sommarkon-fa* är din grej. Då är det få träffar under året och ett längre läger på Strömsundshemmet i början av sommarlovet.

Gillar du att fjällvandrar, klättra och åka slalom – då kan *Äventyrs-konfa* vara det du ska välja.

Är du intresserad av spel, både analoga och digitala, så skulle *Gamingkonfa* kunna vara något för dig.

Eller om hästar är ditt stora intresse så borde du anmäla dig till *Ridkonfa*.

Och skulle inget av dessa alternativ vara intressanta eller passa så kan du alltid höra av dig till konfirmandsamordnare Anna Karlsson för att se om vi hittar en lösning. Vill du konfirmeras så gör vi allt vi kan för att du ska kunna göra det!

NÅGON GÅNG I början av juni kommer du som är född 2011 att få en inbjudan skickad med post. Där kan du läsa mer om de olika alter-nativen och du är också välkom-men på vår konfirmandhappening i augusti där vi berättar mer om konfan.

Prata ihop dig med dina kompi-sar och anmäl er tillsammans – ni kommer inte att ångra er!

An illustration showing four hands of different colors (pink, yellow, blue, and purple) dropping colored cards (red, yellow, blue, and purple) into a white ballot box with a slot. The box sits on a wooden table. The background is a soft-focus green field with scattered white and red flowers. The word 'tema' is in a small dark box above the word 'kraft' in a large, teal, cursive font.

tema *kraft*

Hur skyddar vi
sanningen när
demokratien
hotas?

TEXT: *Linda Newnham* ILLUSTRATION: *Sophie Ekman*



Ni ska lära känna sanningen, och sanningen ska göra er fria, sa Jesus.

Men det är lättare sagt än gjort. För vi lever i lögnens

tid – i alla fall om man frågar filosofen och debattören Åsa

Wikforss – och det får konsekvenser för demokratin.

– Politiker har i alla tider använt sig av lögnen för att dölja obekväma sanningar. Men förr kunde demokratier hantera det genom att medier granskade makten och avslöjade lögnerna. Och när de skedde trodde människorna på avslöjandena och fördömde lögnaren.

Det här är nu satt ur spel, då många får sin information från alternativa källor i stället för redaktionella medier med faktakoll och ansvariga utgivare.

– Många nås inte ens av faktakontroller, bruset är så stort. Och de som gör det viftar ofta bort det

som en produkt av "folkets fiender". Även om man förstår att det är en lögn, tycker man ofta att det är okej, så länge det är den egna sidan som ljuger. Det händer i ett polariserat samhälle, säger hon.

Vi träffar Åsa tillsammans med Clara Olsson, förbundsordförande för Svenska kyrkans unga, för att samtala om hoten mot demokratin – och hur vi alla kan hjälpas åt att skydda den.

– Demokratin behöver erövrats av varje generation. Det vi tar för givet i dag kan vara borta i morgon, säger Åsa.

Ja, många av oss har tagit demokratin för självklar, en grundstomme i vårt svenska samhälle.

Länge gick det också framåt för de liberala demokratierna, men sedan några år tillbaka har utvecklingen vänt. Mer än dubbelt så många länder rör sig nu i en autokratisk riktning (autokrati = envælde) jämfört med de som går mot ökad demokrati. Och 71 procent av världens befolkning lever i en autokrati visar den senaste demokratirapporten från V-dem institutet vid Göteborgs universitet.

– Och det är inte bara nya demokratier som Ungern som tycks sköra, utan även väletablerade undermineras – som USA nu när Trump är tillbaka på presidentposten, säger Åsa.

Men spelar det någon roll? Ja, det spelar enorm roll och vi måste prata mer om varför demokratin är viktig innan den nedmonteras, uppmanade Åsa och Mårten Wikforss för något år sedan i boken *Därför demokrati*.

"Det finns en minnesförlust eftersom den generation som minns diktaturens fasor, alltså min föräldrageneration, håller på att dö ut."

Åsa Wikforss, filosof

"Forskning visar att de länder som klarar av att skydda sig mot auktoriseringsprocesser har ett starkt civilsamhälle", säger Åsa Wikforss, filosof och författare.



– Det finns en minnesförlust eftersom den generation som minns diktaturens fasor, alltså min föräldrageneration, håller på att dö ut. Just mina föräldrar hade turen att bo i Sverige, men de såg ändå vad fascismen gör med människor och länder, och förde kunskapen vidare till sina barn. Men andra världskriget är länge sedan nu och idag kan många ungdomar inte riktigt svara på varför fascism är så farligt, säger Åsa.

– Vi unga växer också upp i en tid då det finns många saker att oroa sig för, som klimatförändringar, krig och ekonomisk utsatthet. Och man orkar inte oroa sig för allt, utan ser till sin egen personliga trygghet först, säger Clara.

– Ja, och där ser auktoritära krafter sin chans. Otrygghet och rädsla är känslor de här krafterna göds av. Därför vill de gärna förstärka intrycket av otrygghet för att sedan kunna säga "vi lovar ta i med hårdhandskarna, det är bara vi som kan fixa det här", säger Åsa.

Så vad är demokratins främsta fördelar?

– Demokratien inger hopp, den är en möjlighet för människor att få tänka på och jobba för en bättre framtid, säger Åsa. Hon menar att också kyrkan kan spela en viktig roll i att kanalisera det hoppet. I en värld där människor allt oftare möts av budskapet att det inte finns något kvar att kämpa för, säger kyrkan: Det gör det visst!

– Det knyter an till en av demokratins grundlägg-

gande idéer, insikten "vi kan ha fel." När det inte blir bra kan vi i en demokrati ändra kurs.

Politiker som inte gör bra ifrån sig röstar vi bort. Det finns ett ansvarsutkrävande. Och det hänger såklart samman med hoppet om ett bättre samhälle, säger Åsa.

Men framförallt, påtalar hon: Demokratier krigar inte med varandra och det har aldrig varit svältkatastrof i en demokrati. Folkhälsan förbättras liksom välbefinnande och jämställdhet, medan spädbarnsdödligheten sjunker. Och så vidare.

– Demokratier är inte perfekta, men alternativet har genom historien medfört betydligt större lidande, säger Åsa.

filosofen om

... sanningen:

– Sanningen i sig kommer inte att försvinna. Påståenden är sanna oavsett om vi tror på dem eller ej. Det behöver vi inte oroa oss för. Frågan är hur vi får fler att tro det som är sant, för vi befinner oss i ett läge där kunskapen hotas, och det får stora konsekvenser för demokratin, säger Åsa Wikforss, filosof.

Men om demokratierna är så himla bäst, varför då denna tillbakagång? Vad hände? Självklart har många faktorer spelat in, men de populistiska och högerextrema partierna började växa sig starka kring 2010, ungefär samtidigt som de smarta telefonerna kom och sociala medier tog fart. Ett tag fanns det en stor optimism kring detta, det pratades om att det skulle leda till en demokratisering av kunskap, världen skulle bli öppnare och friare, men i stället möjliggjorde det för en flodvåg av fejkade nyheter och lögnar. Nu riskerar det bli ännu värre.

– Med AI är det inte bara lätt att massproducera fejkade bilder och nyheter, tekniken kan också användas för att övertyga via chattar. Och algoritmerna på plattformarna premierar det som får oss att stanna, vilket »

visste
du att**Misinformation**

= oavsiktligt felaktig information, misstag.

Desinformation

= avsiktligt falsk eller vilseledande information.

Clara Olsson, förbundsordförande för Svenska kyrkans unga, och Åsa Wikforss, filosof

Foto: MIKAEL M JOHANSSON



”Det är viktigt att vi odlar hopp. Tron på att saker kan bli bättre ger drivkraft att förändra.”

Clara Olsson, förbundsordförande för Svenska kyrkans unga

inte är den sansade sanningen, utan det sensationella som skapar rädsla och ilska. Demokratiskadliga aktörer har lärt sig utnyttja detta, säger Åsa.

Är ni unga rustade för det här? Ni som ändå vuxit upp med sociala medier.

– Nja, i skolan får vi visserligen lära oss mycket om källkritik, men sättet man jobbar på gör att källkritik upplevs som tråkigt och jobbigt snarare än intressant, viktigt och relevant. Man förstår inte riktigt varför det är så viktigt även i vardagen, säger Clara.

Men en liten lögn här och där, bidrar det verkligen till att vända ett helt system?

– Nej, men detta görs systematiskt för att skapa en alternativ världsbild. Som Rysslands eller SD:s trollfabriker som sprider så kallad svart propaganda anonymt. Det gör källkritik omöjlig, avsändaren behöver inte ta ansvar, och genom många olika konton skapas intrycket att budskapet kommer från

flera, oberoende källor, vilket gör det lättare att tro på, säger Åsa.

– För unga är humor och satir en viktig inkörsport. Och ofta avfärdar man saker som ”det var ju bara ett litet skämt” fast att man kanske framställer alla invandrare som kriminella och steg för steg förändrar folks åsikter, säger Clara.

En annan sak som hänt är förstås Donald Trump, som utan att blinka ljuger för sitt folk och därmed mer låter mer som Rysslands och Kinas ledare – där lögn utmålas som sanning.

– Att Trump blev omvald visar att vi lever i en ny tid. En lögnens tid, säger Åsa.

Vad kan vi som vill värna demokratin göra? Vad behövs?

– Det är svårt, men försök vara källkritisk så att du inte för falska budskap vidare, säger Clara.

– Ja, om du delar något vidare får du för sjutton gubbar vara säkra på att det kommer från en pålitlig källa, det är ett ansvar vi alla har. Och bete dig väl. Vi behöver ett offentligt samtal som är öppet för olika infallsvinklar, fritt från hot och hat, så att olika grupper vill och vågar komma till tals, säger Åsa.

– Jag återgår till tron och hoppet, det är viktigt

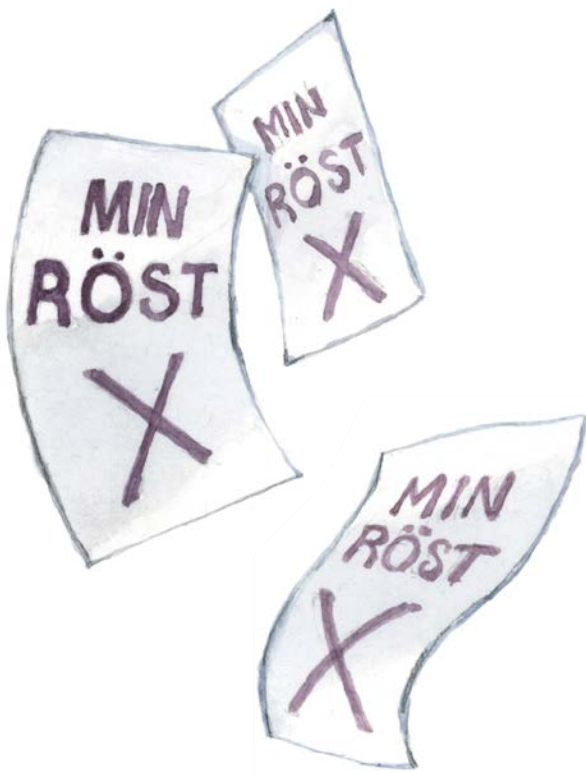
... tips för att bli en bättre kritisk granskare

1 Läs först Dela inte utan att kolla källan. Har den ansvarig utgivare? Känner du inte igen den: When in doubt, throw it out.

2 Tänk efter Verkar det rimligt med tanke på vad du vet om världen?

3 Dubbelkolla Finns nyheten i flera oberoende medier? Om inte – var skeptisk.

4 Akta dig för konspirationsteorier De är nästan alltid desinformation som vill få dig att misstro seriösa källor som forskare och journalister.



att vi odlar hopp. Tron på att saker kan bli bättre ger drivkraft att förändra, säger Clara.

Om en vän, kollega eller granne tror på och sprider desinformation, vad kan jag göra då?

– Om du vill nå fram kan du inte vara föraktfull (även om du känner förakt för åsikten). Du måste försöka skapa en dialog, visa respekt för personen som människa och sedan försöka vidga hans bild och kunskaper. Det är inget som görs i en handvändning utan är ett långsiktigt åtagande, säger Åsa.

Att delta i civilsamhället – och stärka det – är också en bra motståndshandling. Där civilsamhället exempelvis kan vara innebandyklubben, ett bildningsförbund, Svenska kyrkan, Naturskyddsföreningen, Svenska Freds ...

– Forskning visar att de länder som klarar av att skydda sig mot auktoriseringsprocesser har ett starkt civilsamhälle. Polen var för bara något år sedan inte längre en demokrati. De klarade läget bland annat tack vare sitt starka civilsamhälle, att människor engagerade sig – ett starkt civilsamhälle kan mobilisera många människor, säger Åsa.

– Civilsamhället är också som ett demokratiskt mikrokosmos, där du får se hur demokratin fungerar från idé till handling. Många upplever att de saknar förmåga att påverka samhället eller att göra sin röst hörd, vilket får en att tvivla på demokratin. Men i din förening eller församling kan du se hur processen fungerar. Vi tar tillvara allas tankar och åsikter för att kunna fatta bra beslut. Ja, du får träna demokrati i vardagen, säger Clara.

– Och som sagt prata om detta, öka medvetenheten om demokratins värde och sårbarhet, så att fler vill engagera sig i frågan, säger Åsa.



kort om

Åsa Wikforss

Professor i filosofi, ledamot i Svenska Akademien och författare till Alternativa fakta – om kunskapen och dess fiender (2017). Än mer aktuellt ämne idag, när AI och algoritmer gör lögnen lättare att sprida.

Clara Olsson

Förbundsordförande för Svenska kyrkans unga – en ung röst i både kyrka och samhälle.

Andreas Holmberg

Biskop i Stockholm, teologie doktor och engagerad i frågor om demokrati, mångfald och klimat inom Svenska kyrkan.

Foto:
MAGNUS
ARONSON
/IKON



Biskop Andreas Holmberg:

”Vi måste sluta ta demokratin för given”

Demokratin är som ett gammalt kyrktorn – stabilt men ständigt i behov av underhåll. Biskop Andreas Holmberg menar att Svenska kyrkan har en viktig roll i att värna mångfald och stå emot krafter som vill riva ner det vi byggt upp.

– Vi måste sluta ta demokratin för given. Den har inget evigt liv av sig självt, säger han.

Svenska kyrkan kan bidra genom att vårda sin demokratiska struktur samt fortsätta samla människor som är olika.

– Visa, i både ord och handling, att mångfald är en styrka och rikedom. Och utmana individualismen, för en individualism som går för långt gör oss inte bara ensamma, utan undergräver också demokratin. Så att påminna om att vi hör ihop är viktigt.

Hur möter Svenska kyrkan antidemokratiska krafter?

– Det är en riktig utmaning. Vi är ganska sårbara när valdeltagandet är lågt. Det är förhållandevis lätt att komma in här och påverka. Alternativ för Sverige sitter i dag i kyrkomötet, och enligt mig har de en tydlig autokratiseringsagenda, de vill undergräva demokratin, även om de själva inte skulle uttrycka sig så.

– Ger man sådana krafter teologisk legitimitet, måste vi andra möta det med god teologi. Bibeln talar tydligt om att främlingen är välkommen, och att mångfald inte är något ont, den är både skapad och önskad av Gud.

Hur kan jag som enskild engagera mig?

– Rösta i kyrkovalet. Är du under 30 kan du gå med i Svenska kyrkans unga. Och sitt inte bara vid skärmen och oja dig eller tryck på gilla-knappar. Vi måste vara beredda att försvara demokratin mer handgripligt genom att manifesteras på gator och torg.

”Sitt inte bara vid skärmen och oja dig eller tryck på gilla-knappar. Vi måste vara beredda att försvara demokratin genom att manifesteras.”

Biskop Andreas Holmberg

TOMAS ANDERSSON WIJ ARTIST OCH LÅTSKRIVARE

”Musiken är en enande kraft”



kort
om

**Tomas
Andersson Wij**

Ålder: 53 år.

Familj: Frun
Josefin och
sonen Levi, 16 år.

Bor: Stockholm.

Yrke: Artist och
låtskrivare.

Aktuell med:
Årkebiskop-
ens fastebok
2025 *Gud är
inte plåstret*,
albumet *Sorgs-
na sånger gör
mig glad* och
kyrkoturné över
landet – läs mer
här: [tomas
anderssonwij.
se/kalender/](https://tomasanderssonwij.se/kalender/)



Genom musikens kraft hittar Tomas Andersson Wij tillbaka till sig själv – och till de frågor om tro, gemenskap och livets mening som aldrig riktigt släpper taget.

TEXT: **Linda Newnham** FOTO: **Theresia Köhlin**

► Som ung drömde Tomas Andersson Wij om att en dag få uppträda på Cirkus. I höstas stod han där igen, som omsluten av publiken i den rundade lokalen. Tagen av det faktum att där satt 1 600 personer från samhällets alla hörn, biståndsarbetare och moderata kommunalpolitiker, antivaxare och kulturskribenter, som alla kunde mötas i en och samma sång.

– Konflikterna vi har är som vågor på havets yta. Men musiken kan dra oss ner djupare, till en punkt där allting stillnar och vi ser varandra, blir till människor igen, inte bara åsikter. Det är musikens enande kraft.

Han tänker ibland att musiken är hans religion.

– Jag vänder mig till musiken när jag känner mig skev, eller som en felstavad tatuering. Då drar jag på mig mina noise cancelling-lurar, sätter på vissa låtar och känner hur jag liksom återvänder till mig själv. En del når det transcendenta genom meditation, det hoppas jag också kunna göra en dag, men för mig går det via musiken. Det är som att den lilla hjärnan kopplar upp sig på den större. Det är ett underbart tillstånd när världen känns ihopkopplad, när allt i tillvaron har en slags mening.

Han säger att ibland skriver människor till honom och berättar att hans musik har den rollen i deras liv.

– Det är bland det finaste man kan få höra som artist, att mina låtar är sådana de återvänder till och kan hålla i handen när åskan går.

VI SES ÖVER en kaffe på artistkontoret Jubel i Stockholm. Tomas är här för att sätta lite saker kring sin

kyrkoturné som sträcker sig över hela 2025. Det är ett kyrkans år för honom. I januari släpptes *Gud är inte plåstret*, den trettonde och fristående utgåvan i bokserien *Årkebiskopen fastebok*. Och som en följd på boken, där han går i närkamp med den kristna traditionens idéer och kultur, realiseras en gammal dröm om en turné i kyrkor.

– Jag är uppvuxen inom frikyrka, och musiken är den rörelsens själva blodomlopp. Så när jag som åttaåring började skriva egna låtar var det bara att gå fram och ställa sig framför dopgraven och sjunga dem. Där lärde jag mig att älska kyrkorummet; klang-
en, det förhöjda allvaret, närvaron.

Går du fortfarande i kyrkan?

– Inte så ofta. Men jag kan sakna det. Själva görandet i ritualen. Att göra samma sak och om igen, söndag efter söndag, jobba sig djupare och längre in.

För stunden befinner vi oss på Östermalm, annars tenderar han att gravitera mot Mariatorget, kring vilket även hans barndom kretsade.

– Jag lekte så mycket i de kvarteren när det fortfarande var orenoverat, husen hade inte kodlås och vi kunde springa runt på gårdarna och leka. Jag känner mig hemma där.

Tomas unga, kristna föräldrar kom från Norrland till Stockholm i början av 70-talet. De åkte runt på en vespa och sökte efter en kyrka att tillhöra. En söndag landade de i baptistkyrkan Ebeneser vid Mariaberget. Då ett av Stockholms mest slitna och socialt utsatta kvarter, nu ett av de dyraste.

– Församlingen var liten och åldrad. Men under gudstjänsten tyckte sig pappa höra en röst som sa: ”Här är det!” Han viskade det till sin unga hustru, som svarade: ”Här är det inte”. Men de kom att

»

”Jag vänder mig till musiken när jag
känner mig som en felstavad tatuering.”

A photograph of a man with a shaved head and a grey beard, wearing a black double-breasted suit jacket over a black shirt. He is standing in a church, looking back over his shoulder towards the camera. His right hand is resting on a dark, ornate metal railing. In the background, a large, multi-tiered organ with numerous pipes and gold-colored decorative elements is visible. The church interior features dark wood paneling and stone columns. The lighting is warm and focused on the man.

Tomas Andersson Wij går inte så ofta till kyrkan längre. "Men jag kan sakna det. Själva görandet i ritualen. Att göra samma sak och om igen, söndag efter söndag, jobba sig djupare och längre in", säger han.

stanna. Och av någon märklig anledning började den fyllas på av unga, kreativa människor.

– Det var en fantastisk miljö att växa upp i, där fanns en massa bra människor som ville göra bra grejer, alltifrån att ta hand om flyktingar och utslagna till att ordna konserter. Vi hade några av landets bästa musiker, personer man såg på tv på lördagskvällarna, och bra band som spelade – och jag satt på första parkett och såg allt. Det var mitt lilla universitet. De vuxna tog mitt musikintresse på allvar, lärde mig ackorden på gitarren och spelade in kassetter med band jag gillade.

HAN KONSTATAR ATT många bara har en primär familj, men han hade även en sekundär. Det innebär inte att allt vuxenvärlden gjorde var toppen.

Han berättar om hur den 12-åriga lilla Tomas riktigt darrade på handen när han förde skivspelarens pickup över lp-plattan. Han ville så gärna lyssna på favoritlåten *Highway to hell* med AC/DC, men vågade han? Det var 80-tal och talades om satansrock, präster som spelat låtar baklänges och hört hyllningar till Satan. Tänk om djävulen skulle smyga sig in i honom via musiken.

– Jag älskade hårdrock, samtidigt som det svepte en stark paranoia genom frikyrkan där pastorer hängde upp sig på hur musiken flirtade med det demoniska. Det fanns en rädsla för hur det skulle påverka unga. Det skrämde upp mig rejält, jag var ju uppvuxen i en värld där djävulen inte bara är en sagofigur utan en mörk och högst påtaglig kraft som det finns anledning att vara rädd för. Jag var lite som ett läskpapper som sög upp sådana budskap, jag hade svårt att navigera i det där, för samtidigt älskade jag hårdrocken, säger han och ler.

– Som vuxen lärde jag mig att *Highway to hell* var en metafor. Den handlade om att vara ute på turné.

Han beskriver sitt unga jag som ”en guds lille riddare”.

– Jag var ett allvarligt, lite brådmogt frikyrkobarn med träkors runt halsen som försökte gå den smala

”Jag var ett allvarligt, lite brådmogt frikyrkobarn med träkors runt halsen som försökte gå försakelsernas väg, som skulle leda till salighet och succé.”

vägen, försakelsernas väg, som skulle leda till salighet och succé.

Inte helt poppis i Svenne banan-förorten Fruängen som han växte upp i.

– Jag sågs nog som lite udda. Det var tufft. På gott och ont duckade jag heller inte konflikterna i skolan.

Ont, på vilket sätt?

– Det var ju tråkigt att behöva vara i slagsmål i skolan. Jag var kanske inte så smidig. Men heller inte feg.

3 låtar

► ... som Tomas Andersson Wij återvänder till:

1 Den lilla bäcken, av Allan Edwall.

2 Aftonpsalm, av Ola Magnell.

3 Every grain of sand, av Bob Dylan.

Det fanns även andra baksidor av att försöka gå den rätta vägen.

– Jag kände ett krav på mig att vara en god människa. Det är inget fel i sig, men ingen är bara god. Det där har skapat en del religiöst hyckleri.

SOM 17-ÅRING FICK han ett renoveringskontrakt på Kungsholmen i centrala Stockholm och flyttade hemifrån. Det blev också början på en brytning med kyrkan.

– Jag behövde bryta mig loss från tankegodset och det lite präktiga i min uppväxt, för att kunna formulera en egen, självständig tro. Det var delvis en ganska smärtsam process. Jag kände att den förtröstan jag vuxit upp med kanske bara varit en snuttefilt.

Det var 90-tal när han hittade till nöjesjournalistiken, där han snabbt gjorde sig ett namn och lärde känna helt andra karaktärer. Det var en guldålder för nöjesjournalistiken där festandet sågs som en del av jobbet. Kanske var det där frön såddes till det han skriver om i fasteboken: Ingen klok själasörjare skulle rekommendera en hård fasta till någon som redan är för sträng mot sig själv. Ibland är det bästa rådet att berusa sig för en kväll, ha lite kul och försöka se på sig själv med ett leende.

– Jag tror det handlar om jämvikt, att hitta balansen mellan att avstå och ge sig hän. Jag kommer från det stränga, och avstod från så mycket som barn. Och den som är sträng mot sig själv blir lätt sträng mot andra.

PARALLELLT MED ATT han dagtid skrev reportage och musikrecensioner skrev han på kvällarna låtar. Han säger att han har tvivlat på det mesta i livet, men inte på att han ska jobba med musik.

– Det var aldrig min ambition att bli journalist. Jag jagade musiken, men det som jagade mig var journalistiken. Och att inte vilja saker för mycket är ofta ett framgångsrecept.

Många höjde på ögonbrynen när han gav ut sin första skiva och lämnade journalistiken för att bli artist.

– Man ska komma ihåg att sjunga på svenska och skriva ironiska, allvarliga texter var stendött då, i slutet av 90-talet.

Men att våga stå kvar i sin stil har med åren visat sig bli en av Tomas Andersson Wijs framgångsfaktorer. Det är nu 22 år sedan *Blues från Sverige* kom. Låten som gav rockpoeten en heltidskarriär som artist.

På näst senaste skivan *Åskan i hjärtat* handlar titelspåret om den konflikt han hade med sin pappa. Och i fasteboken skriver han om en tidig uppgörelse de hade: Som tonåring hände det att han återvände till sin barndoms kyrka, slank in på kyrkkaffet för att tanka trygghet och gemenskap. Men en dag fick pappan nog och sa att om han ville fortsätta komma skulle han gå på gudstjänsten också. Det hela ledde till skrik och gräl ute på gatan. Tomas skriver: ”Paradiset visade sig vara villkorat. Man kunde bli utslängd.”

Det här är ett ämne som är lättare att processa i texter än här i intervju.

– Vi har haft en relation präglad av olösta konflikter, jag var väldigt kritiserad av min pappa.



"Jag har en känsla av att jag börjar se vad det blev av mig. Det är en bitterljuv känsla."

"Det är i festen som läsningarna släpper och nya idéer föds, det är där vänskap och kärlek blir till, och det är där som rädslans hjärnspöken kan gå upp i rök."

Vi pratar om hur schismer i familjen påverkar en på ett annat sätt än i andra relationer – även i vuxen ålder.

– När jag ser på andra som vuxit upp i tajta, kärleksfulla familjer så märker jag att de har en stabilitet som jag har saknat. Konflikter i ursprungsfamiljen gör att man får sina begränsningar. Det är lite som att ha en själslig knäskada – jag kanske inte kan springa maraton utan får nöja mig med halva sträckan.

TOMAS PAPPA DOG i covid 2021 och de hann aldrig riktigt nå fram till varandra.

– Jag trodde nog att det skulle vara mer av en lättnad när han dog, och visst fanns det en lättnad i att kriget var över, men det var också en större sorg än jag väntat mig. Det var som att en bit av den landmassa som är jag slets loss och drev bort i dimman.

Han säger att det har varit helande att få ett eget barn, att få en chans till.

– Barn har en enorm förmåga att sätta fingret på ens svaga punkter, så det gäller att jobba med sig själv. Det är nog den bästa present man kan ge sitt barn; att göra sig medveten om skuggan man bär med sig.

Vad mer har du tänkt på för att ni ska ha en annan typ av relation?

– Att inte ge skuld, och kunna säga förlåt när jag har gjort något dåligt. Men också att tillbringa mycket tid ihop och prata. Jag var givetvis rädd när jag fick en son att jag skulle upprepa relationen jag hade till min far. Men nu är han 16 och vi står varandra nära. Så arvsynden måste inte föras vidare.

Han säger att han är på en ny men bra plats i livet, med en son som blivit "stor", han är lyckligt gift och har en karriär där han får fortsätta leva sin dröm.

– Jag har en känsla av att jag börjar se vad det blev av mig. Det är en bitterljuv känsla, för fram till nu har jag varit i konstant expansion. Men nu har jag redan uppfyllt drömmar om att spela på Cirkus, ge ut en bok, ha ett tv-program...

Var hittar du gudagnistan i dag? Var kommer du nära den känslan?

– Jag hittar den i musiken. Framför allt i själva låtskrivandet. En del transcenderar genom meditation, andra genom bön eller psykedeliska resor. Jag gör det i musiken.

Så vad drömmar du om?

– Att umgås mer med vänner, att mötas över borden, dricka vin och ha intressanta samtal. Mer fest, helt enkelt. Det är i festen som läsningarna släpper och nya idéer föds, det är där vänskap och kärlek blir till, och det är där som rädslans hjärnspöken kan gå upp i rök. Och så skulle jag på sikt vilja bo runt Mariatorget. Det skulle kännas som en fin cirkelslutning.



Blommor, barn
och liv i rörelse.
Hos floristen Sara
Holm får växandet
ta plats – mitt i
vardagen.

Vad innebär trefaldighetstiden egentligen?

Trefaldighetstiden bjuder in oss att reflektera över ansvar och gemenskap. Hur balanserar du dina egna behov med engagemanget för andra? Prästen Ulf Lindgren delar sina tankar om denna tid för växande.

TEXT: *Sophie Ekman* FOTO: *Lisa Wikstrand*

Vad innebär Trefaldighetstiden egentligen?

– Att leva som kristen är att se varje dag som en gåva att glädjas åt och vara tacksam för. Under Trefaldighetstiden får vi fundera över hur vi tar vara på den dag vi fått och ställa oss frågor som: Vilket ansvar har jag för andra? Hur kan jag bidra till en bättre värld? Därför kallas Trefaldighetstiden ibland för "växandets tid".

När pågår Trefaldighetstiden?

– Från juni till november, tiden som fokuserar på Treenigheten. Vi tänker att vi inte möter livet ensamma, utan att Gud vandrar vid vår sida – som Skaparen, den uppståndne Kristus och den livgivande Anden. Därför får vi som kristna också våga klaga när livet inte blir som vi hoppats, och ställa de svåra frågorna: Varför är världen så orättvis? Hur kan någon med livet framför sig plötsligt dö i cancer? Varför svarar du inte på mina rop, Gud?

Vad säger Bibeln under Trefaldighetstiden?

– Bibeltexterna handlar ofta om livets utmaningar. Vi uppmanas att skapa ett rättvist samhälle, som profeten Amos så vackert uttrycker det: "Låt rätten välla fram som vatten och rättfärdigheten som en outsinlig ström." Detta ansvar kan kännas överväl-



Ulf Lindgren är präst i Västermalms församling.

digande, och därför betonar Moses allas rätt till vila den sjunde dagen. Jesus påminner oss också att inte bekymra oss för morgondagen, var dag har nog med sin plåga.

Vad innebär vårt ansvar?

– I Bibelns början ställer Evas och Adams son Kain frågan: "Ska jag ta hand om min bror?" Resten av Bibeln handlar om hur viktigt men också hur svårt detta kan vara. Jesus berättar om den barmhärtige samariern som hjälper en skadad främling, en berättelse som utmanar oss eftersom få av oss agerar så mot främlingar.

Hur kan Trefaldighetstiden hjälpa oss att växa?

– Trefaldighetstiden är en tid för mognad, förlåtelse och nystart, en tid att växa tillsammans med den kraft som är själva Livet. Jesus varnar oss för att döma andra, eftersom vi alla snubblar på livets väg. I sådana stunder behöver vi empati och förlåtelse, inte fördömanden. Han uppmanar oss att resa oss och gå vidare, att inte fastna i skuld och bitterhet.

– För att orka möta livets utmaningar behöver vi se på livet med Guds ögon. Det är vad Jesus inbjuder sina lärjungar till när han säger: "Följ med och se." Och det är detta vi gör i din kyrka under Trefaldighetstiden. Vi försöker se vem vi är i Guds ögon, vem vår medmänniska är, vad livet är – genom Guds blick. Först då kan vi axla vårt ansvar att göra världen till en bättre plats för alla.

"För att orka möta livets utmaningar behöver vi se på livet med Guds ögon."

KRAFTEN I ATT GÖRA GOTT. De finns där, överallt. De ideella, frivilliga krafterna. Människorna som ger av sin tid för andra människor. Vad driver dem och varför rekommenderar de oss, dig och mig, att göra likadant?

TEXT: **Maria Widar** FOTO: **Ulla-Carin Ekblom**

Barbro Rauseus, språkledare:

”Vi lär oss så mycket av varandra”

► Varje tisdagseftermiddag bjuder S:t Mikael's kyrka i Örebro in till språkcafé. En av språkledarna är Barbro Rauseus. För henne känns det både intressant och roligt att hjälpa till, inte minst i en tid då behovet av gemenskap är stort.

Barbro Rauseus arbetade hela sitt yrkesverksamma liv med socialt arbete där hon kom i kontakt med många nysvenskar. När hon blev pensionär och fick mer fritid ville hon fortsätta att arbeta socialt i någon form och fick kontakt med språkcaféet i Mikael'skyrkan.

– Jag har sett behovet hos många människor, behovet av att få lära sig språket och få svenska kontakter. Dessutom har jag alltid tyckt om att lära känna människor från andra länder.

– Det här är ett mångkulturellt område i Örebro med stora behov, det känns angeläget och viktigt med språkcaféet.

Berätta, hur fungerar det?

– Vi ses här i kyrkan varje tisdagseftermiddag mellan 15 och 17 och har ett tema för varje träff. I dag har vi tema kroppen och tränar på namnen på olika kroppsdelar. Eftersom besökarna befinner sig på

olika nivåer försöker vi alltid börja på en lagom nivå.

Ni hjälper besökarna på fler sätt också?

– Framför allt samtalar vi mycket tillsammans men vi passar också på att fråga vad de vill ha hjälp med. Det kan handla om att förstå en kallelse till sjukhuset till exempel.

Vad driver dig, ditt engagemang?

– Dels att jag får vara till nytta för någon annan, dels gemenskapen vi har här. Behovet av gemenskap är stort, det är enormt ensamt i samhället i dag.

Vilket är det finaste kvittot på att det ni gör spelar roll?

– Att många kommer tillbaka gång efter gång.

Varför rekommenderar du andra att engagera sig i kyrkan?

– För att det är en fin gemenskap. Vi lär oss också mycket av varandra och det blir en brygga över generationer. Det finns inte så många mötespunkter i dag, där du kan gå in och ta en fika och få den här typen av gemenskap.

VILL DU ENGAGERA DIG?

► Att göra något för andra behöver varken vara svårt eller ta mycket tid – små insatser

kan göra stor skillnad. ► Svenska kyrkan har många sätt att engagera sig,

utifrån intresse och möjlighet. ► Du kan till exempel besöka äldre, hjälpa till

vid språkcafé eller läxhjälp, vara kyrkvård eller stötta vid gudstjänster. Det

kan också finnas möjligheter att hjälpa till med kyrkans trädgård, koka soppa,

sjunga i kör eller spela musik. ► Vill du veta mer? Kontakta din församling.

A photograph of an elderly woman with short, wavy grey hair and round glasses. She is sitting on a grey upholstered chair in what appears to be a cafe or restaurant. She is wearing a white turtleneck sweater under a black quilted vest, cinched with a black belt. A black and white striped scarf is draped over her lap. In the background, other people are seated at tables, and a large window is visible. The lighting is warm and indoor.

"Jag har alltid
tyckt om att lära
känna människor
från andra län-
der", säger Barbro
Rauseus.



Foto: JOHAN LINQVIST

Eva Järhult, samtalsvän:

”Att få göra gott berikar livet”

Att engagera sig i något utanför sig själv, att få vara en del av en annan människas värld – det är drivkraften för Eva Järhult i Eksjö som i flera år har hälsat på äldre.

När Eva blev pensionär gick hon med i en av kyrkans körer. Då hände något.

– Kyrkan har för mig alltid varit ett rum där musiken flödar men jag har inte kopplat musiken till tron på det sättet. Successivt landade sångens innehåll i mig. Psalmerna i kören blev en väg in i kyrkan.

– En diakon bad mig att hjälpa till i det ideella arbetet. Att besöka äldre, ensamma människor kom att passa mig. Så har det fortsatt.

Vad hjälper du till med, vad gör ni tillsammans?

– Kommer man i kontakt med människor i äldreården ser man snabbt vad som behövs. Behoven är förstås olika precis som vi alla är olika men det är inga märkvärdiga saker man behöver göra.

– För mig handlar det till exempel om rullstolspromenader, samtal, högläsning på sängkanten eller hjälp att komma till kyrkan och ut i naturen.

– Det började med att jag besökte en äldre kvinna som hade synsvårigheter en gång i veckan och läste lokaltidningen. Så småningom kom vi in på andra, mer personliga frågor. Vad hade varit meningen med våra yrkesliv? Hennes som sköterska och mitt som lärare. Vi hade trosfrågor som jag förde vidare till en präst. Vi tog sällskap till kyrkan. Det blev också turer ut i naturen, med fikakorg.

Vad driver dig, ditt engagemang?

– För mig är det meningsfullt att engagera sig i något utanför mig själv. Att få ta del av en annan människas liv. Att få göra gott för andra berikar livet. Att i det lilla få verka för det goda, utan tanke på egen materiell vinning.



Foto: MARCUS GUSTAVSSON

Ivar Agvald, kyrkvärd:

”Vi behöver hjälpas åt”

24-åriga Ivar är kyrkvärd i Högalidskyrkan varannan söndag och ringer i klockorna i Markuskyrkan en gång i månaden. Att engagera sig känns självklart – särskilt när han får välkomna ovana besökare.

För Ivar började allt på Gålölägre 2016, ett konfirmerationsläger som bland annat vänder sig till ungdomar med funktionsnedsättning. Ivar, som själv har asperger, gick lägre, fortsatte med en ledarutbildning och fick sedan frågan av kyrkoherden om han ville bli kyrkvärd.

– Hon tyckte att jag skulle passa som det. Jag blev chockad och tänkte samtidigt åh vad roligt! Nu har jag varit kyrkvärd i sju år.

Vad var det som lockade?

– Att få representera församlingen. Att läsa texter är det roligaste, jag lär mig nya ord hela tiden. Och det gör mig glad att människor vill komma till kyrkan.

Du är också ringare i Markuskyrkan. Hur går det till?

– Vi är fyra ringelag som turas om att ringa en gång i månaden. Allt är manuellt vilket är unikt. Vi vevar ett hjul för att klockorna ska ringa. Det är tungt men väldigt roligt.

Varför tycker du att fler borde engagera sig i kyrkan?

– Det är en trygg gemenskap med många fina människor. Sedan är det viktigt att vi hjälps åt för att kyrkan ska fungera. Vaktmästare och präster kan förstås inte göra allt. Det kanske inte passar alla att vara kyrkvärd men det finns något alla kan göra.

När märker du att det du gör har betydelse?

– När jag får välkomna besökare som inte är så vana att gå i kyrkan. De kanske är osäkra på var de ska sitta, då hjälper jag dem.



Har du rest på en långresa med tåg? Berätta om din upplevelse så kan du inspirera andra.

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något! Det kan låta som en klyscha, men när det gäller hållbar omställning är det alldeles sant. Så här kan du leva mer hållbart och samtidigt inspirera andra!

1 Visa att hållbara val kan vara enkla och roliga
Social påverkan är en stark kraft. När vi gör hållbara val med glädje smittar det av sig! Många tror att hållbarhet innebär uppoffringar, men ofta kan det förenkla livet, spara pengar och frigöra tid för det som verkligen betyder något.

TESTA! Vilken liten hållbar förändring har gjort din vardag bättre? Kanske har du börjat cykla oftare och upptäckt nya vägar, lagat mer vegetarisk mat eller fyndat i second hand-butiker? Berätta om dina erfarenheter för andra, och gör det med nyfikenhet istället för pekpinna. Kanske kan du bjuda in en vän till en klädbytardag eller testa en månad utan nyköp?

2 Lyft fram vinsterna och ge hopp
För att vilja förändra våra beteenden behöver vi tro på att det gör skillnad. Forskning inom klimatpsykologi visar att hopp är en stark drivkraft. Fokusera på det vi har att vinna, till exempel renare luft, bättre hälsa och mer mening.

TESTA! Föreställ dig en framtid där vi lever på ett mer hållbart sätt – hur ser den ut för dig? Bor du i en stad med mer grönska och färre bilar? Lever du enklare, friare och mindre stressat? Skriv ner det du ser fram emot och fundera på vilka små steg du kan ta för att närma dig den visionen.

3 Gör det lätt att göra rätt

Vi människor är vanedjur som gärna väljer det bekanta även när vi vet att en förändring är nödvändig. Det handlar sällan om brist på engagemang, utan om att våra beteenden sitter djupt. Ofta uppstår kognitiv dissonans – en konflikt mellan vad vi vet är rätt och vad vi gör. Vi kan bry oss om klimatet och ändå boka den där flygresan eller köpa något vi egentligen inte behöver. För att ta oss ur gamla mönster behöver vi göra det lätt att välja nytt. Små, konkreta förändringar gör tröskeln lägre – och vanan hållbar.

TESTA! Välj en enkel sak att börja med. Planera dina måltider för att minska matsvinnet. Laga mat på det du redan har hemma. Ta tåget i stället för bilen vid ett tillfälle den här månaden.

4 Börja där du står!
Hållbar omställning kräver ingen radikal förändring – det handlar om att utgå från sin egen vardag. Kanske har du redan vanor som gör skillnad utan att du ens tänkt på det?

TESTA! Fundera över hur din livsstil redan bidrar till en mer hållbar värld. Använder du bilpool? Dela med andra hur bekvämt det är att ha bil utan att hantera försäkringar, laddplats och parkering. Bor du i en bostadsrätt? Föreslå hållbara lösningar, som minskad energiförbrukning eller bättre återvinning. Har du rest på en långresa med tåg? Berätta om dina upplevelser och visa på alternativen. Köper du ekologiskt och lokalproducerat? Sprid kunskap om vilka livsmedel som är viktigast att välja ekologiskt och varför. Små initiativ kan växa till större förändringar.

TEXT: Mathilde Olofsson

3 böcker som ger kraft

Elsa Billgren och Sofia Wood gillar det operfakta och vilda.

Foto: MIRA WICKMAN



**DE VÄNDE SINA
BLICKAR MOT GUD**
Zora Neale Hurston
Romanus & Selling

► Nu finns Zora Neale Hurstons romanklassiker från 1937 på svenska.

I *De vände sina blickar mot Gud* får vi följa Janie Crawford på en resa genom livet där hon söker sin egen identitet och frihet. Genom tre äktenskap och många prövningar konfronterar hon frågor om kärlek, öde och tro. Hurstons poetiska berättelse ger en stark skildring av en kvinnas kamp för att vara sann mot sig själv och finna mening i livet.



PÄRLAN
Klara Bertilsson
Natur & Kultur

► I bilderboken PärLAN lämnar en liten pärla sin trygga mussla för att följa ett fladdrande

ljus genom tångskogen. Där möter hon en stjärna, och i det oväntade mötet börjar något nytt växa – både mod och längtan. Det är en poetisk och vis berättelse om att finna sin plats i världen, men också om att våga ge sig av och låta någon annan få ta vid. En berättelse där den verkliga kraften visar sig vara den som kommer inifrån.



En handbok i sommarnjut



SOMMARHEMMET
Sofia Wood och
Elsa Billgren
Nordstedts

► Med *Sommarhemmet* bjuder Elsa Billgren och Sofia Wood in till

en plats där sommaren får vara långsam, kreativ och njutbar – och en källa till kraft. Här ryms återhämtning, trädgårdsdrömmar, god mat och lustfyllt skapande med det som redan finns.

Vad betyder era sommarhem för er?

– Mitt sommarhem på Gotland är platsen jag längtar till hela året. Där varvar jag ner, men får också idéer och energi för resten av året, säger Elsa.

– Vårt hus i östgötska skärgården är fortfarande ganska ofärdigt, men jag har insett att jag återhämtar mig när jag jobbar med händerna och lär mig nya saker. Att bygga en trappa eller skapa en trädgård, säger Sofia.

Ni lyfter fram återbruk. Vad är det fina med att använda det som redan finns?

– Det finns en alldeles unik charm i att svänga in på en laduloppis och undra: är det i dag jag hittar något helt otroligt? Sakerna bär på historia, man ser handen i

dem. Att fylla sitt hem med sånt berättar något om människorna som bor där, och sätter dem i en större kontext. Det är väldigt romantiskt, säger de.

Finns det en glädje i att göra saker långsamt?

– Ja, ibland blir det faktiskt bättre när man inte har oändliga val, utan jobbar med det som redan finns. Vi gillar det operfakta och vilda, vilket är praktiskt när man provar nya saker.

Hur skapar man miljöer som hjälper oss att sakta ner?

– Våga bli analog. Minska på intrycken och försök uppskatta det som finns i stunden. Hitta projekt som får ta tid. Sy en cafégardin, plantera i en vacker loppisterrin, restaurera en möbel, laga god mat i säsong. Det krävs egentligen inget sommarhus för att leva lite mer så.

Vilken är er bästa sommarstund?

– Morgonkaffet på stranden. Lyssna på vågskvalpet och se dagen gry utan några måsten eller stress, säger Elsa.

– När middagen lagas, någon spelar lite musik, man dukar upp en bricka med små saker att nibbla på och kvällen känns lång och ljus, säger Sofia.

Sophie Ekman



En kraftkälla för många

HELA MÄNNISKAN BODEN är en verksamhet som med sina olika delar ute på Prästholmen blivit till en kraftkälla för många. Häng med på ett kraftfullt besök.

TEXT: **Johan E Skoglund**

Från vänster:
Håkan Jonsson,
Patric Johans-
son, Johan
Blomqvist,
Marita Klingert
och Susanne
Nyström.

Foto: ANNA
KARLSSON

»

Längst ute på Prästholmen har Hela Människan Boden sin verksamhet sedan två år tillbaka. Hög i tak med låga trösklar är tanken hos den sociala verksamheten på kristen grund. Här finns en restaurang som serverar frukost, lunch och fika måndag till fredag, klädbutiken Giving hands och livsmedelsbutiken DeLa.

Första gången du besöker Hela Människan får du gratis mat och kläder. Men ingen som är ekonomiskt utsatt nekas hjälp. Många besökare känner en stolthet i att få betala för mat och kläder, om än en liten summa.

Vid vårt besök, en onsdag mitt på dagen, är lunchserveringen i full gång. För 60 kronor bjuds gästerna på hemlagad lunch av den egna kocken, men du kan även betala mer och genom det bjuda en medmänniska på mat. Rejäl husmanskost i stora portioner med sallad, hårdbröd, dryck och kaffe efter maten. Det är en blandad skara som hittat hit för att äta lunch. Äldre, och yngre, nya och gamla bodensare. Precis som det skall vara.

– Här är alla välkomna oavsett bakgrund eller hur man mår, berättar diakonen Marita Klingert mellan lunchtuggorna.

Verksamhetsledaren Johan Blomqvist är ute med kylbilen, men ansluter efter en stund i vårt samtal.

MED KYLBILEN HÄMTAR man överbliven mat från mataffärer i Boden och Luleå tre gånger i veckan, mat som sedan säljs billigt i DeLa-butiken. Butiken är öppen för medlemmar och medlem kan den bli som kan visa upp en månadsinkomst på under 13 900 kronor. För den som är nyanländ och har ett LMA-kort behövs inget intyg. Verksamheten bedrivs som en ideell förening. Bodens alla kyrkor och Bodens kommun driver förening-



”Hit kan jag komma även om det är en dag då jag inte är på topp.”

Ben, besökare



Överst: Några av de värderingar som de som jobbar på Hela Människan har med sig i mötet med människor.

Underst: En grupp volontärer tar fikapaus.

Foto: ANNA KARLSSON



en tillsammans och sitter i dess styrelse. Marita Klingert är diakon inom Svenska kyrkan och Johan Blomqvist är tidigare pingstpastor. De är två av föreningens fem anställda. Förutom dessa tillkommer cirka 45 volontärer och sju personer i förberedande arbetsträning 2024.

Ett hundratal personer besöker dagligen Hela Människan i Boden. Under förra året hade man cirka 1 000 unika besökare i sin öppna verksamhet där det serverades 8 225 måltider samt delades ut 1 880 matlådor och 141 matkassar. Det gjordes 44 hembesök och 30 utflykter.

Med Hela Människans minibus gör man utflykter varje tisdag från och med mitten av april till föreningens egen stuga i Holsvattnet. Matsserveringen

är stängd under juli månad men secondhand- och matbutiken har öppet året om. Röda dagar under jul och nyår är det även öppet för de som vill fira tillsammans med andra. I januari har man sedan stängt en vecka.

Ett bevis på att verksamheten är populär ser de på fredagarna då det ofta är en grupp personer som knappt vill gå hem från jobbet.

– Man trivs så bra och kanske att ensamheten under helgen inte alltid är så lätt, konstaterar Johan Blomqvist.

INNE I ETT rum sitter volontärer och förpackar ris i mindre plastpåsar. De får ofta stora säckar med ris och mjöl på upp till 25 kilo som måste delas upp i mindre påsar för att kunna säljas. Så gör man även med tvättmedel. Från en bonde





hämtar man gratis stora trälårar med 500 kilo potatis och det börjar snart bli dags för påfyllning.

En annan del av verksamheten är självvård. Innan lunchserveringen öppnar har man en andakt för den som vill delta. Det finns ett elpiano att spela på och ibland nyttjas det. Hos Marita Klingert kan den som vill boka tid för ett enskilt stöd- eller självvårdande samtal och det finns även en samtalsgrupp där man diskuterar självkänsla och hur den kan utvecklas.

En av volontärerna – eller en av våra änglar som Marita uttrycker det – är Ben. Han har rötterna på Irland och började besöka Hela Människan för cirka tio månader sedan. Han har deltagit i gruppen för självkänsla och både han och Marita är entusiastiska över hur

Två volontärer förpackar ris i mindre plastpåsar. Hela Människan får ofta stora säckar med ris och mjöl på upp till 25 kilo som måste delas upp i mindre påsar för att kunna säljas.

Foto: ANNA KARLSSON

han växt som människa.

– Han har verkligen blivit en del av vår familj, fyller Johan Blomqvist i.

– Hit kan jag komma även om det är en dag då jag inte är på topp, säger Ben glatt.

MARITA KLINGERT konstaterar att även om vi inte alltid kan ge konkret hjälp, vid exempelvis en asylansökan, så finns vi här och kan dela det du känner.

Hela Människan vill att alla ska bli sedda och deras önskan är att alla ska mötas i ögonhöjd, precis som Jesus Kristus gjorde när han mötte människor. Alla är unika och därför behandlar vi alla olika, är ett av verksamhetens ledord. Till Hela Människan kommer ett brett spektrum av besökare – människor som lever i missbruk,

söker asyl, lever med psykisk ohälsa eller är socialt utsatta. Och vanliga bodensare. Den sistnämnda gruppen ser man gärna fler av här på Prästholmen.

Prästholmen är ett område som anställda, volontärer och besökare verkligen gillar.

– Det är ett så fint område och omgivningarna med vatten gör det till en sådan rogivande och vacker plats, konstaterar Johan Blomqvist när han visar uteplatsen med skänkta trädgårdsmöbler.

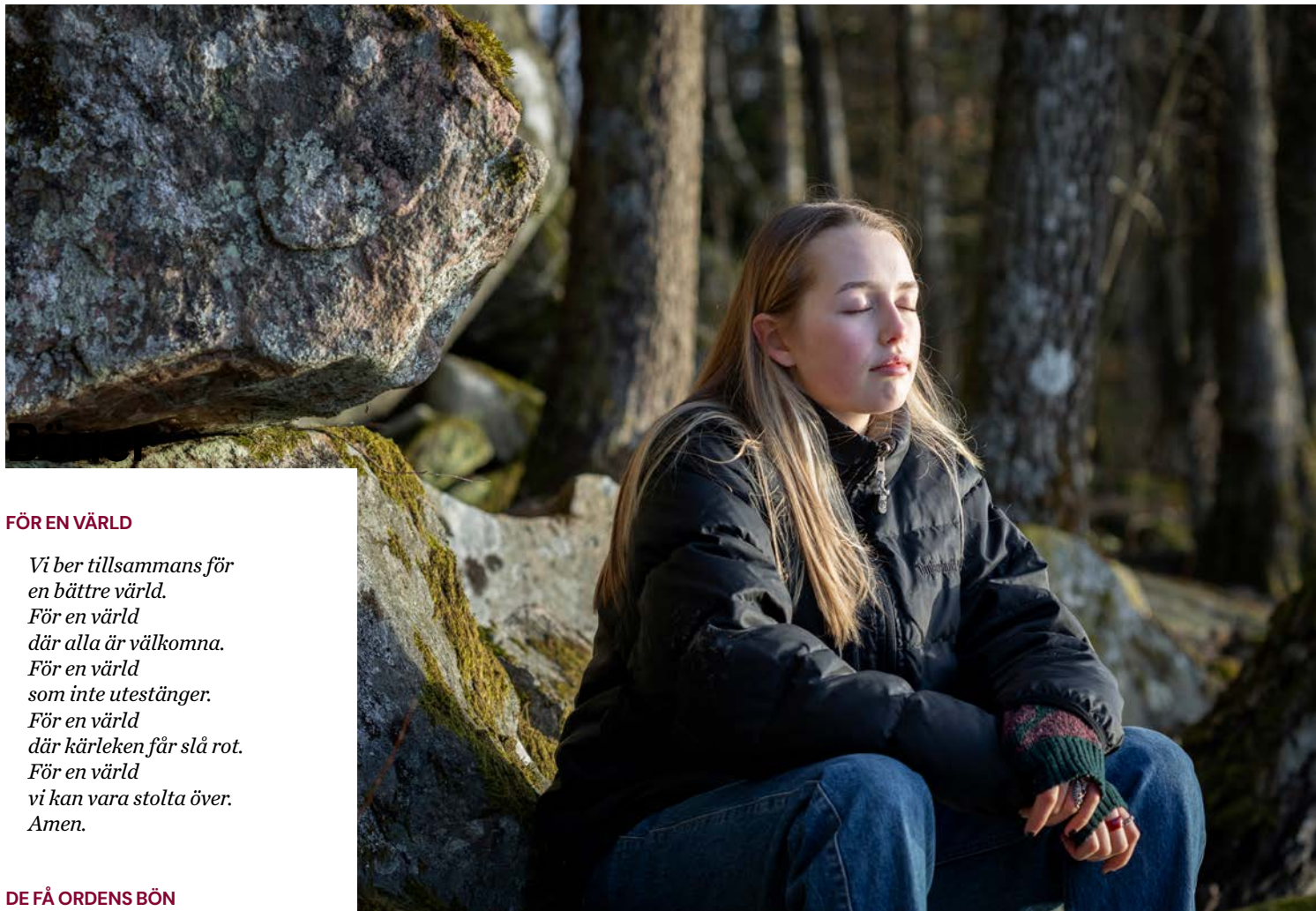
FÖR MÅNGA MÄNNISKOR kan kontakter med myndigheter upplevas som jobbigt. Då kan Marita Klingert följa med vid besök hos exempelvis närpsykiatri eller kommunens budget- och skuldrådgivare. Verksamheten har ett mycket gott samarbete med andra lokala aktörer som kommunen och arbetsförmedlingen. Socialförvaltningens personliga ombud är en stödjande funktion man har nära kontakt med. Ideella föreningar som bidrar med gåvor betyder mycket, likaså alla privatpersoner som skänker gåvor till secondhand och de livsmedelsbutiker man får överblivna matvaror ifrån.

En mycket populär verksamhet är de kulturcaféer som anordnas en gång i månaden. Här möts folk med olika bakgrund och fikar, umgås och dansar tillsammans. En av volontärerna har en cykelverkstad som utför enklare reparationer och ibland får man även hjälpa till vid exempelvis flyttstädning.

DET FINNS PLANER på att starta upp ett härbärge för personer i hemlöshet som i så fall skulle finansieras av Bodens kommun.

– Men det skall göras grundligt och vi kan inte bara ta på oss det, konstaterar Johan Blomqvist.

Annat på hans önskelista är att få lokalbussen att stanna utanför. Målet för Hela Människan är att ha en bra mix av besökare och under vårt besök syns denna mix tydligt. Här är alla välkomna och alla kommer hit till en riktig kraftkälla. Kraften möter och känner vi hos de som hjälper och de som blir hjälpta. Det om något visar på Hela Människans inneboende kraft.



FÖR EN VÄRLD

*Vi ber tillsammans för
en bättre värld.
För en värld
där alla är välkomna.
För en värld
som inte utestänger.
För en värld
där kärleken får slå rot.
För en värld
vi kan vara stolta över.
Amen.*

DE FÅ ORDENS BÖN

*Gud, du vet vad jag behöver.
Amen!*

EN PILGRIMS BÖN – FRANCISKUS AV ASSISI

*Gud, vi tackar Dig för livet
som du ger oss.
Tack för att Du skapat mig
med en längtan att söka - utåt
och inåt.
Tack för att Du går med mig
varje steg jag tar.
Vi vill be för varandra,
människor och pilgrimer,
frivilliga och ofrivilliga.
Hjälp oss att ta emot det som
Du låter oss möta.
Hjälp oss att ha respekt för oss
själva, varandra och Dig.
Du, som sagt till oss: Sök så
ska ni finna,
till Dig överlämnar vi oss
själva och varandra
och vår pilgrimsfärd. I Jesu
namn. Amen.*

Gud finns
där hela
tiden i pe-
riferin, redo
att ta klivet
in när du
räcker fram
din inbjudan.

Foto: KRISTIN
LIDELL/IKON

Bönens kraft

Vad är bön egentligen? Hur ber man, när, och varför? Oavsett om du ber varje dag eller aldrig förut testat är du välkommen att följa med när Emmi-Lie Spegel, präst-kandidat, utforskar bön ur olika perspektiv.

► När du ber så är det ett samtal som du har tillsammans med Gud, men det är också en bekräftelse på den relation som finns er två emellan, mellan just dig och Gud. När du ber så bygger du på din relation till Gud men du bjuder

även in Gud till att verka fullt ut i ditt liv.

Gud är alltid med dig, det är ett faktum som blivit lovat oss då Jesus gav oss den helige Anden. Det gör också att Gud känner dig utan och innan, till och med bättre

Be med hjärtat	Be om vägledning	Be för kyrkan	Be om tro	Be för alla djuren
Be för din hemort	Be för alla växter	Dansa en bön	Be för alla äldre	Be för alla ungdomar
Rita en bön	Be för främlingen	Fri ruta <i>Gud är där mitt i allt</i>	Be om förlåtelse	Be för din familj och vänner
Be om kärlek	Be för alla barnen	Be en tyst bön	Skriv en bön	Be om styrka
Be för jorden	Be för Sverige	Be om hopp	Bara be	Be om närhet



än du själv gör och Gud vet vad du behöver.

EN SAK SOM Gud dock inte gör är att tränga sig på. Gud finns där hela tiden i periferin, redo att ta klivet in när du räcker fram din inbjudan. Just bönen blir inkörsparten för Gud, det är den handen som du sträcker ut som Gud kan greppa och hjälpa dig vidare genom att lyssna till dina böner och veta exakt vad du behöver. Det är just det som lite coolt – Gud är allvetande! Allt det du bär på, både de lätta och svåra stunderna som du skickar till Gud, känner Gud till.

Eftersom Gud vet, så vet också Gud hur din bön kan höras på bästa vis så att just du ska gynnas och få möjligheten att växa i din tro och gudsrelation. Jag vill

påstå att alla bönhörs, det är ingen tvekan om saken, men det blir inte alltid det resultat som du tror det ska bli. Detta just för att Gud kan se längre än vad vi människor kan. Gud vet!

SNARARE ÄN ATT göra sekund-snabba bönesvar som ebbat ut lika snabbt så gör Gud så mycket mer. I filmen *Evan Almighty* så finns det ett citat som sammanfattar denna tanke så bra. Det är Gud, som spelas av Morgan Freeman som pratar med huvudpersonens fru just om bön:

Let me ask you something. If someone prays for patience, you think God gives them patience? Or does he give them the opportunity to be patient? If he prayed for courage, does

God give him courage, or does he give him opportunities to be courageous? If someone prayed for the family to be closer, do you think God zaps them with warm fuzzy feelings, or does he give them opportunities to love each other?

Gud i Evan Almighty

Genom våra böner ger Gud oss möjligheten att hitta kraften inom oss själva och ger oss bönesvar som kan förändra våra liv och människorna runt omkring oss. Det är just därför bönen är viktig för oss. Bönen är kraft!

Emmi-Lie Spegel

Präst kandidat för Luleå stift

0921-775 59

emmi-lie.spegel@svenskakyrkan.se



så gör du

... bönebingo:

■ Ibland kan det vara svårt att be. Gör vårt Bönebingo! Ge dig ut och be på olika sätt och se om du kan få Fem i rad, antingen lodrätt, vågrätt eller diagonalt. Och du, kom ihåg att du redan nu kan pricka av mittenrutan!



Foto: IKON,
GETTY IMAGES,
MOSTPHOTOS

Packa väskan med kraft!

1 En kompass

När du inte vet åt vilket håll du ska gå – lita på att Gud visar vägen!

2 Ett suddgummi

Du kan alltid börja om när det blivit fel – det är det som är det fina med nåden.

3 Ett särskilt par glasögon

När Jesus ser på dig ser han en värdefull, viktig och högt älskad person. Likadant ser han på alla människor du möter. Så, oavsett om du tittar i spegeln eller framåt längst vägen – låna Jesus brillor.

4 En hängmatta

Du behöver en trygg plats att vila på oavsett var du är. Se till att avsätta tid för att bara vila, och se gärna upp mot himlen när du gör det.

5 En kikare

Ibland fastnar vi i det som är nära och tätt intill. Våga lyft blicken och låt den vandra långt bort, till större drömmar eller högre berg. Det där som är suddigt och långt härifrån – vad finns det där egentligen? Ta reda på det!

6 Ett förstoringsglas

Ibland behöver vi hjälp att se det stora i det lilla. Vardagens små möten och mirakel – unna dig att ta en närmare titt på dem!

Har du lite extra kraft över?

► Att engagera sig ideellt är ett sätt att lära sig nya saker och träffa människor – samtidigt som man gör verklig skillnad. Man kan hjälpa till någon gång ibland eller regelbundet, och du väljer själv var du helst vill göra en insats. Du kanske vill baka till kyrkkaffet,

hjälpa till vid andakter på äldreboenden, spela musik eller vara med och skapa mötesplatser för ungdomar?

Hör av dig till oss – vi har en plats för dig, där du passar in och kan göra skillnad för andra människor på riktigt!

Verktyg när kraften är slut

► På den nya webbplatsen *Själ-känsla* får unga vuxna råd och stöd för att stärka sin existentiella och andliga hälsa. Syftet är att ge unga vuxna bättre stöd att möta livet, i både glädje och sorg.

– 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 än till exempel vården, säger Marit Norén, präst och metodutvecklare på kyrkokansliet.

På svenskakyrkan.se/sjalkansla finns till exempel första hjälpen vid hjärtesorg och olika verktyg för att hantera stress och ångest. Besökaren kan också läsa mer om kristen tro och bön eller få hjälp att hitta sin församling.

Läs mer: svenskakyrkan.se/sjalkansla



Foto: KRISTIN LIDEL/IKON

Så röstar du i kyrkovalet

► Efter sommaren kommer ditt röstkort. För att kunna rösta i Kyrkovalet ska du vara medlem i Svenska kyrkan, vara kyrkobokförd i en församling i Sverige och ha fyllt minst 16 år senast på valdagen.

Alla som har rösträtt i Kyrkovalet får ett röstkort som skickas ut till folkbokföringsadressen. Du bör ha fått ditt röstkort senast 3 september 2025. På röstkortet står det vilken församling, vilket valdistrikt, vilket stift du tillhör och vilka val du får delta i. Där står också vallokalens adress och öppettider.

Läs mer om kyrkovalet:
svenskakyrkan.se/boden/kyrkoval



visste
du att

... i kyrkovalet
röstar du på
nominerings-
grupper och
kandidater i
tre val:

► Val till kyrkofullmäktige, som använder vita valsedlar

► Val till stiftsfullmäktige, som använder rosa valsedlar.

► Val till kyrkomötet, som använder gula valsedlar.



**Vi gratulerar
vinnarna i det
senaste kors-
ordet:**

- Inger Johansson
- Bert Lundqvist
- Kristina Grenholm

GÖR SÅ HÄR

■ Vi vill ha ditt svar senast den 8 augusti.

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner en pre-sentcheck till en kyrklunch. Vinnarna får besked per post, och sina namn publicerade i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

E-post:

Kraftlös men inte hjälplös

Detta är skrivet i en parkeringsficka några kilometer utanför Blattnicksele. Bilen saknar kraft. Jag likaså. Kanske är det otur, kanske är det ett handhavandefel. Varför skulle jag ge mig ut med den här nya bilen som jag inte riktigt känner än? Min gamla känner jag ju så väl, jag vet hur den ska fixas när något krånglar. Efterklok kan man vara, mitt i frustrationen. Still står jag oavsett.

Att tappa kraften är något som flera i vår tid får uppleva. Jag har själv inte upplevt det men möter så många i mitt arbete och bland mina vänner som går från att vara människor fyllda med kraft – till människor som läcker kraft åt alla håll och väldigt fort inte har något kvar. "Det är bara att vila ett tag och återfå kraften" kanske någon säger, men så enkelt är det inte. Inte när till och med själen vill vila från allt.

JAG TROR ATT vi människor är ganska logiska ändå. Vi kämpar med så mycket för att vi inte tycker att vi har något annat val, och ibland tar det stopp. Logiken som vi tror att vi tänker ut så smart visar sig vara en annan logik. De av mina vänner som så småningom hittat kraften att inte bara överleva utan leva verkar finna en ny sorts logik som håller.

Ibland behöver man hjälp. Min man tyckte att jag skulle ringa en bärgningsbil, men det tänkte jag då rakt inte, inte på min första längre tur med bilen! Inte helt logiskt kanske, men ibland blir jag tjurig. Vi har en kyrka som finns i hela Sverige, så jag ringer min kyrkoherdekollega. "Hej, känner du någon i Blattnicksele som kan tänkas ha startkablar och en bil?" frågar jag. Det gör hon. "De kommer om en stund! Och om inte så kan du ringa den här eller den här."

En stund senare var jag på väg igen. Vår familj tycker mycket om Blattnicksele, där finns en mysig camping som vi brukar åka till på sommaren, men nu är vår kärlek till bygden total.

DET ÄR INGEN ny logik, men vi måste påminna oss igen och igen – det finns hjälpsamma människor överallt! Tack Gud för att du påminner oss om dem, de som bara gör och inte väntar sig något åter. Låt oss bilda ett nätverk av osynliga trådar, vävda av medmänsklighet och värdighet. Hjälp oss själva att både våga hjälpa och be om hjälp. Där vi behöver ny logik i våra liv – visa oss hur den ska se ut. I Jesu namn, amen.

Luisa Landewall

Kyrkoherde i Bodens pastorat



visste
du att

► ... nästan 300 000 gudstjänster hålls i Svenska kyrkan varje år.

Är du medlem i Svenska kyrkan?

Då är du med och möjliggör alla gudstjänster varje år – stunder för stillhet, gemenskap och livets stora frågor.



Svenska kyrkan

För mer information,
se svenskakyrkan.se

