

liv.



Mellan klassrum och kyrkoval

Sid 8-11



**Svenska
kyrkan**



Ingen anledning att inte ...

Sid 12-14

Redo att rösta?

Hur går det till att rösta i kyrkovalet?
Vem får rösta, var röstar man och
vad är det du egentligen väljer?
Vi har samlat allt du behöver veta på
ett ställe.

Sid 4-6

Innehåll

Nr 2-3 2025

4-6. En öppen folkkyrka

Vad är grejen med att vi går till val vart fjäde år i Svenska kyrkan? Och vad är det egentligen vi väljer?

7. En tragisk aktieportfölj

Erik Belani om kontrollbehov, börsglädje och det oväntade värdet i att släppa taget.

8-11. Från klassrum till kyrkorum

Katarina och Erik undervisar om demokrati på jobbet – på fritiden utöver de den. Gymnasielärare och förtroendevalda.

12-13. "Vi får ju rösta – klart vi gör det!"

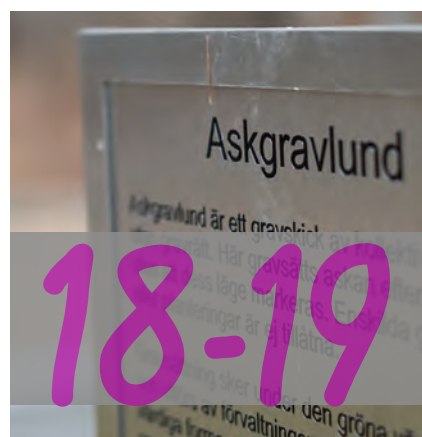
Båda fyller 16 år i år och får rösta i kyrkovalet. Möt Maja och Ivar, som berättar varför det är viktigt att rösta.

14-15. När hjärtat vill brista

Du som har varit med om det – du vet. Kanske är du mitt i det nu. Det gör ont, men det finns lindring

18-19. Nya gravskick på frammarsch

Minneslund, askgravlund, askgravplats... Vet du vad som är vad?



VIK. ANSVARIG UTGIVARE

Annika Lundström

REDAKTÖRER

Janne Lindberg, Linda Randgard,
P-O Sjödin

GRAFISK PRODUKTION

Svenska kyrkan Skellefteå

OMSLAGSFOTO

Patrick Degerman

REDAKTIONSRÅD

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

E-POST REDAKTION

magasinetliv@
svenskakyrkan.se

KONTAKT

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

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

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

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

HEMSIDA

svenskakyrkan.se/skelleftea/liv

TRYCKERI

Ågrenshuset



OCH SEN DÅ, NÄR BRÖDET ÄR KLART?

Kanske står du där i köket, med bröd som jäser och huset skinande rent. Eller så är ditt liv mer träning och Tinder än fiskpinnar och öräldramöten. Det kan också vara så att du väntar på pensionen med kaffe på balkongen.

Livet tickar på... Vardag. Sommarregn. Disk och fjärlar i magen. O a tänker vi inte på det, men vi är inte ensamma om att försöka navigera i allt detta. Och samtidigt, i en annan del av världen, kämpar människor med verkligheter, som knappast kan sammanfattas som "livspussel" eller "vardagsbekymmer".

Kanske är det just där, mitt i allt, vi behöver påminnas om att vi hör ihop och att det faktiskt spelar roll vad vi gör, för varandra och för världen.

Så vi har gjort ett nummer om demokrati, fast inte bara om valsedlar och röstkort, utan om något större: om att bry sig. Om att ta ansvar för något mer än brödet i ugnen. För oavsett var vi är i livet bygger vi till- sammans det samhälle vi vill leva i.

I Svenska kyrkan, blir det här extra tydligt. Här pågår demokratin inte bara en gång vart fjä de år, utan hela tiden: genom förtroendevalda och ideella, öppna möten och samtal.

I det här numret möter du gymnasie- lärare som bestämt sig för att engagera sig i kyrkans demokrati – inte för att de är sysslolösa, utan för att det fanns en längtan efter att göra skillnad. Du möter 16-åringar som tycker det är självklart att använda sin röst. Och mitt i allt dyker också andra sorters val upp: som att sitta kvar hos någon som sörjer, lyssna när en tonåring berättar om sitt brustna hjärta, eller planera en askgrav- lund som kan bli en rofylld plats för fler än oss själva.

Så vi hoppas du vill bläddra, fundera och kanske låta några nya frågor landa i dig. För till sist är det nog inte bara demokratin vi värnar när vi engagerar oss, utan varandra.

Redaktionen

EN ÖPPEN FOLKKYRKA

I SVENSKA KYRKAN HAR ALLA EN PLATS OCH MÖJLIGHET ATT PÅVERKA. GENOM ATT RÖSTA I KYRKOVALET KAN VI TILLSAMMANS SÄKERSTÄLLA ATT KYRKAN FORTSÄTTER VARA EN ÖPPEN OCH INKLUDERANDE GEMENSKAP FÖR ALLA.

EN KYRKA I TAKT MED SAMHÄLLET

Svenska kyrkan vill vara tillgänglig och relevant för alla – oavsett kön, ålder, livssituation, bakgrund eller tro. Här finns plats för samtal, mångfald och olika sätt att tro och tvivla. Det ska vara enkelt att delta, utan krav på färdiga svar eller formulerad bekännelse. Genom sin folkkyrkliga bredd och demokratiska struktur kan Svenska kyrkan främja öppenhet och ansvarstagande i civilsamhället. Men det kräver att många röster hörs. Annars riskerar vi just det vi vill undvika – trånga perspektiv, grupptänkande och maktkoncentration – något som annars lätt kan växa i slutna miljöer. När vi engagerar oss och låter många perspektiv komma fram, kan Svenska kyrkan fortsätta vara en naturlig del av samhället, vilket märks inte minst i kriser.

RUM FÖR EFTERTANKE OCH HISTORIA

Svenska kyrkan är inte bara en plats för tro – den är också en bärare av ett levande kulturarv. Genom tusentals kyrkobyggnader, musiktraditioner, högtider och lokala berättelser finns en historisk kontinuitet som många värnar. Folkkyrkotanken rymmer också just detta: en öppen och demokratisk kyrka som tillhör hela folket. Här finns rum för att utveckla ditt andliga liv, ta del av kultur och engagera dig i samhällsfrågor med målet att vårda både människors liv och vårt gemensamma arv. I kyrkovalet avgör vi hur denna roll ska se ut framåt.

VARFÖR RÖSTA?

Svenska kyrkan är en demokratisk folkkyrka som bygger på medlemmarnas engagemang. Genom kyrkovalet har du som medlem möjlighet att påverka hur kyrkan ska arbeta – lokalt i din församling, regionalt i stiftet och nationellt i kyrkomötet. Det handlar om delaktighet, ansvar och gemenskap. Vad händer om vi inte röstar? Färre röster ger färre nyanser – och en kyrka utan nyanser ser snart bara svart och vitt.

Kyrkovalet liknar de allmänna valen, vilket gör det enkelt att känna igen sig. Men det finns några skillnader: du kan rösta redan från det att du fyllt 16 år, och du kan rösta på vilken ort du vill.

De grupper du kan rösta på i kyrkovalet kallas nomineringsgrupper – oavsett om de har koppling till politiska partier eller är helt fristående. De består av medlemmar som gått samman för att påverka kyrkans framtid genom demokratiska beslut. Som medlem är det du som väljer vilka som ska representera dig. För att ställa upp i valet måste en nomineringsgrupp registreras enligt särskilda regler och ha stöd från minst tio röstberättigade medlemmar.

SÅ FUNGERAR KYRKAN

DE TRE VALEN – HUR RÖSTAR DU – SE SID 6

*"Låt barnen komma hit
till mig och hindra dem inte:
Guds rike tillhör sådana
som de"*

*/Jesus
Mark. 10:13*

TRE VAL

I KYRKOVALET KAN DU VÄLJA TILL TRE NIVÅER INOM KYRKAN. ALLA TRE HÄNGER IHOP. UTAN LOKAL VERKSAMHET – INGEN LEVANDE KYRKA. UTAN REGIONALT STÖD – INGEN LÅNGSIKTIG HÅLLBARHET, OCH UTAN NATIONELL SAMORDNING – INGEN GEMENSAM RÖST I SAMHÄLLET. DIN RÖST RÄKNAS – I ALLA TRE VALEN.

LOKALT – VAL TILL KYRKOFULLMÄKTIGE

Du väljer till kyrkofullmäktige i den församling eller det pastorat där du bor. Kyrkofullmäktige bestämmer ramarna för den verksamhet som finns nära dig. Till exempel vilken verksamhet församlingen ska ha för barn, unga och äldre, eller hur musikkivet ska se ut. (Vit valsedel)

REGIONALT – VAL TILL STIFTSFULLMÄKTIGE

Svenska kyrkan är indelad i 13 stift. Stiftsfullmäktige är stiftets högsta beslutande organ. Stiftens uppgift är i första hand att stötta församlingarna i deras verksamhet och förvaltning. Ska till exempel en kyrka renoveras kan stiftet bidra med kompetens inom fastighetsområdet. (Rosa valsedel)



NATIONELLT – VAL TILL KYRKOMÖTET

Kyrkomötet är Svenska kyrkans högsta beslutande organ. Kyrkomötets 251 ledamöter beslutar om kyrkans gemensamma och övergripande frågor. Allt från hur kyrkan ska arbeta med klimatfrågan till vilka psalmer som ska finnas i psalmboken. (Gul valsedel)

VAD RÖSTAR JAG PÅ?

I kyrkovalet röstas du på nomineringsgrupper. På valsedeln är det tillåtet att göra tre personkryss. Du kan se vilka grupper och kandidater som ställer upp på svenskakyrkan.se/kyrkoval.



på svenska
Mer information!
På andra språk



SÅ HÄR RÖSTAR DU

Förtidsröstning är möjligt i hela landet 8–21 september 2025. Förtidsröstning sker ofta på församlingshem eller andra lokaler där kyrklig verksamhet bedrivs.

Brevröstning med post eller bud gör det möjligt att rösta för den som inte själv kan ta sig till vallokalen eller befinner sig utomlands.

Budröstning genom att hämta ett brevöstningspaket på församlings- eller pastorsexpeditionen.

På valdagen den 21 september 2025 röstas du i den vallokal som står på ditt röstkort. Du får hem röstkortet några veckor före valet. Viktigt: Ta med ditt id-kort!



Om makt, mening och en tragisk aktieportfölj

Jag hade tänkt börja denna text med "Vi lever i en tid...", men jag avstår. Skälet till att jag avstår är dels att jag har svårt att tänka mig nåt mer förutsägbart, dels att jag insett att mina tankar verkligen inte är unika för nutiden – de är snarare universella, eviga.

Den tänkta fortsättningen på texten handlade om självförverkligande, om jagandet av likes och genomslag på sociala medier, om hur jag läser om och stöter på ungdomar som pratar om sitt aktieinnehav på ett sätt som, jämfört med min alltmer avlägsna ungdomstid, inte hör ungdomens glada dagar till. Man (jag) kan tycka att tiden är ur led, men sanningen är detta är exempel på vad jag tror är en av människans mest grundläggande behov, något vi strävat efter genom alla tider.

Människan har en önskan av kontroll, en känsla av makt över sin egen situation. Att aktiespara skapar kontroll över ens ekonomiska situation, på sociala medier försöker vi kontrollera andras bild av oss. Det är i grunden ganska likt en generation av pojkar med

Beatlesfrisyrer som en symbol för frigörelsen från föräldragenerationens strikthet, eller min ungdoms arga, naiva revolutionsdrömmar mot ett system jag tyckte dömde mig till att vara på ett visst sätt. Ingen och inget ska få bestämma över mig!

Sanningen är dock att ingen har full makt över sin situation. Hur mycket vi än strävar efter friheten och kontroll, oavsett om det är genom att spara i aktier, rösta till höger eller vänster eller låta håret växa ut, är vi ändå alltid i slutändan utlämnade i ett okontrollerbart kaos där andra människor, hälsan, naturen eller slumpen kan ställa vår tillvaro på ända.

I min ungdom fann jag mig också en plats i kyrkan. När jag ser tillbaka på den tiden tror jag att det som lockade mig till kyrkans gemenskap var att det var en plats som inte handlade om att kontrollera omständigheterna, utan snarare var en plats där vi tillsammans försökte hårbärga vår utsatthet för omständigheternas oförutsägbarhet. En plats där jag kunde hitta en trygghet i att mitt värde inte låg i min förmåga att hantera omständigheterna, utan snarare i att jag var del i Guds avbild. Det är den väg jag valt att gå.

Men så har jag också en rätt tragisk aktieportfölj ...

Erik Belani, pedagog i ungdomsteamet

MELLAN KLASSRUM OCH **KYRKORUM**

I KLASSRUMMET HANDLAR DET OM RÖSTRÄTT, KÄLLKRITIK OCH RÄTTVISA. PÅ FRITIDEN OM FÖRTROENDEUPPDRAG, FÖRÄNDRINGSVILJA OCH FRAMTIDSTRO. KATARINA OCH ERIK LEVER MED DEMOKRATIN I BÅDA HÄNDER – SOM LÄRARE OCH SOM FÖRTROENDEVALDA I SVENSKA KYRKAN.

INTERVJU Linda Randgard / P-O Sjödin FOTO Patrick Degerman

– Jag vill inte bara baka mer bröd och städa huset ordentligare!

Katarina Hurtig, gymnasielärare i svenska på Baldergymnasiet i Skellefteå, säger det med en glimt i ögat, men samtidigt med en emfas som är svår att missa. Och det är där som hennes engagemang börjar. Barnen har fått hemifrån och plötsligt fanns en massa tid som behövde fyllas med innehåll. Hon ville göra något som faktiskt betydde något. Hon är medlem i Svenska kyrkan, kallar sig kristen men beskriver sig själv som "inte så kyrklig".

– Jag började fundera: varför är jag inte i kyrkan mer? Jag tänkte att det borde gå att förändra inifrån.

Så Katarina ringde en väninna och bad om att få bli nominerad till församlingsrådet i Sankt Olovs församling – något som hon gärna gjorde. Det där, att vilja förändra inifrån, kommer att återkomma genom hela samtalet. Inte för att allt är dåligt – utan för att allt inte är självklart.

– Jag vill vara en del av förändringen, säger hon. För att kyrkan fortfarande ska vara en angelägenhet för fler – och så framåt, säger hon och fortsätter:

– Jag hör ibland folk säga att de går ur kyrkan för att det är ett sätt att spara pengar. Och då tänker jag: vi måste bli bättre på att visa varför kyrkan spelar roll. Vad den gör. Och varför det är värt att vara med.



Katarina Hurtig vill göra något som betyder något

*”Demokratin
stannar inte vid
valurnan. Vi ska
fostra samhälls-
medborgare.”*



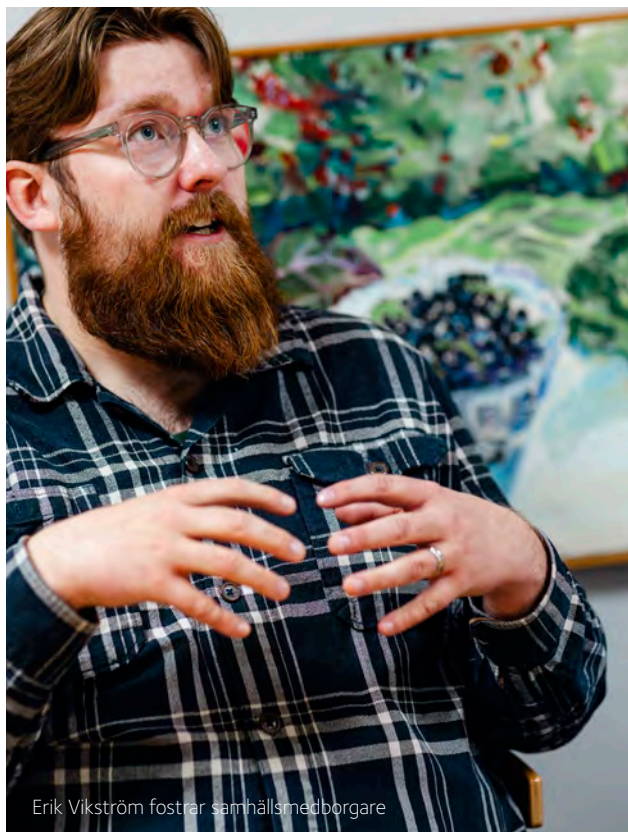
På andra sidan stan, på Anderstorpsskolan, undervisar Erik Vikström i samhällskunskap, historia och sociologi. Han är aktiv i kommunpolitiken och sedan 2017 sitter han både i Skellefteå lands församlingsråd och i kyrkomötet.

– Föreningsliv och kyrkligt engagemang har jag med mig från uppväxten. Demokrati bygger på organisering. Kyrkan är inget undantag.

”VARFÖR DÅ?”

De möts i sitt läraruppdrag – och i sitt demokratiska driv.

– Nästan varje lektion får jag höra det, säger Erik. ”Varför då?” ”Hur vet vi det?” Det är alltid någon som vill förstå hur något hänger ihop. Den där nyfi enheten... den följer med mig ut från klassrummet. Jag har svårt att släppa den. Jag vill veta varför beslut fattas. Vad som ligger bakom. Och jag tror att det är det som driver mig – också i kyrkan.



Erik Vikström fostrar samhällsmedborgare

Katarina hakar i och kommer med ett erkännande direkt från klassrummet:

– Eleverna tror att jag sitter och rättar, men jag sitter ofta bara där och tjuvlyssnar, faktiskt! På deras samtal, deras frustrationer, deras perspektiv. Det är så jag lär mig förstå världen. Jag tänker ofta att vi vuxna sitter i våra hörn och undrar precis samma sak: varför är allt som det är?

”Nästan varje lektion får jag höra det”

SAMMA ENGAGEMANG – OLIKA RUM

Deras kyrkliga engagemang tar inte plats i undervisningen – men deras människosyn gör det. Den genomsyrar både klassrum och kyrkorum: att varje människa har en röst och ett värde.

– I svenskan kommer många frågor om andlighet och psykisk ohälsa fram. Då tycker jag att svenskämnet egentligen är väldigt nära det jag jobbar med i församlingsrådet, säger Katarina. Erik nickar och fyller i:

– Demokratin stannar inte vid valurnan. Vi ska fostra samhällsmedborgare. Såklart jag vill vara en av dem som gör plats för ungas röster även i kyrkan.

EN ÖPPEN PLATS

Men engagemanget är inte alltid enkelt. Strukturer som ibland känns tröga, möten som blir långa kan väcka frågor. Vad gör jag här? Vad förändrar vi egentligen?

– Men så kommer de där stunderna, säger Katarina. Någon säger något som visar att vi är på väg någonstans. Och då tänker jag: kanske är jag en garant för att arbetet fortsätter. En som håller platsen öppen för nästa som vill kliva in.

– Det är däremot väldigt problematiskt att jag och Erik tillhör de yngsta som är ideellt engagerade som förtroendevalda i Svenska kyrkan Skellefteå. Jag är ju snart 60 år, fortsätter hon.

– Det har faktiskt hänt i ett val att fyra röster avgjort i vilken riktning en församling går. Alltså på riktigt! Det är en sådan sak vi måste berätta. Inte för att skrämma, utan för att visa på betydelsen av varje röst, säger Erik och fortsätter:



– Det måste kännas mer självklart för unga att kyrkan är deras arena också. Inte bara för att ta emot – utan för att vara med och fatta beslut.

OM INTE DU – VEM?

Han vet att unga vuxna inte alltid känner igen sig i bilden av kyrkan och saknar någon att identifiera sig med. Men han understryker att kyrkan är mer än man kanske tror. Katarina håller med och påminner att om du inte engagerar dig och gör din röst hörd, så bidrar du heller inte till någon utveckling.

– Och om inte du är med och säger något – då blir det de där andra som bestämmer allt. Vill du det? Erik ler, men är allvarlig också.

– Det behövs fler öster i alla åldrar för

”Jag är ju vald av mina tanter”

att diskussionen ska bli rik. Demokrati kräver att någon kliver fram. Och om inte du – vem?

NÅGON RÄKNAR MED DIG

Erik känner stolthet över att vara vald med förtroende i Svenska kyrkan.

– Det ger en insikt om att man sitter och gör någonting som betyder mycket för många. Katarina instämmer.

– Jag är ju vald av mina tanter. Vi har ett matlag, och de har sagt att de räknar med mig. Jag är deras röst. Det är vackert på något sätt. Erik fyller i:

– Att vara förtroendevald är ju just det. Någon litar på dig. Det skapar en sorts allvar.

VÅR KYRKA. ALLAS KYRKA

Tiden går. Både Erik och Katarina har elever att återgå till. Men inte innan de sagt några ord om det nära förestående kyrkovalet. Erik först:

– Det är jätteviktigt att gå och rösta. Vilken kyrka vill man ha? En öppen kyrka med låga trösklar? Eller en kyrka som sluter sig? Det är en fråga man måste fundera på.

Katarina sammanfattar:

– Jag vill att vi ska ha mod att möta framtiden tillsammans. Oavsett om det blir jag eller någon annan som blir vald. Vi ska hjälpas åt in i framtiden. För det här är vår kyrka. Allas kyrka.



VI FÅR JU RÖSTA –
KLART VI GÖR DET!



TEXT: Linda Randgard
FOTO: Janne Lindberg

Det är juni och vi träffar Maja Gillerstedt och Ivar Jansén där de sommarjobbar på Tuvagården – sommargården och kaféet vid älven som drivs av Svenska kyrkan. Vanligtvis är det fullt ös mellan borden och glassfrysen, men just den här dagen är det lugnare, så vi hinner prata. Båda är födda 2009 och hinner fylla 16 år innan kyrkovalet. Därför får de också rösta.

– Jag visste inte att det var kyrkoval i år. Men jag vet att det finns, säger I ar.

Ingen av dem är politiskt engagerad. Ändå är båda överens:

– Klart man röstar. Det finns ju inge anledning att låta bli, menar Maja.

Det är ju första gången de får lägga sin röst i ett val. Det känns både självklart och lite stort.

– Det är svårt att veta hur mycket det spelar roll. Men det känns ändå viktigt. Att vi får vara med, säger Ivar.

De tycker att unga blir lyssnade på – ibland. Båda har tränare som bjuder in till delaktighet, men i skolan upplever de att mycket redan är bestämt.

– Man har sin röst, men det är mycket man ändå inte kan göra något åt. Regler och sånt, förklarar Ivar.

De är inte ideologer och inte helt säkra på vad man röstar till i kyrkovalet. Men de vet ändå vad de tycker att kyrkan borde vara:

Ett öppet ställe.

Ett ställe där alla är välkomna.

Ett ställe där unga faktiskt trivs.

Vi leker med tanken att de själva fic bestämma vad kyrkan ska satsa på under de kommande åren

– Mer för unga. Men mest handlar det kanske om att visa upp det som redan finns. Som vällshäng och aktiviteter – fler bo de veta om det, konstaterar Maja.

De tänker som sagt rösta. För, som Maja säger när de får frågan vad de skulle säga till sina kompisar om de frågar varför:

– Om vi ska vara med i kyrkan, då måste vi också få vara med och bestämma lite!

NÄR HJÄRTAT VILL **BRISTA**

Du som vet, vet.

När något oväntat händer – det kommer från ingenstans – och du går liksom sönder inombords och måste leva vidare med ett hjärta som värker och slår för hårt, som om det faktiskt håller på att gå sönder. Och samtidigt verkar livet fortsätta precis som vanligt för alla andra. De scrollar, skrattar, tränar, går vidare. Som om inget hänt utan att märka att livet helt har ändrats. Bara du, där du sitter kvar i spillrorna.

För dig som just nu har svårt att andas: Det finns någ t här.

Brustna hjärtan är oftast ingen diagnos, det är en mänsklig erfarenhet som var och en av oss kommer att uppleva någon gång. Vissa oftare än andra. Vissa hårdare än andra (känns det som, i alla fall). Men det finns sätt att a sig igenom hjärtesorgen. Metoder som hjälper kroppen att lugna sig, ord som lindrar, musik som förstår. En väg ut som inte kräver att du "bara ska släppa det" – utan att du fortsätter.

Brustna hjärtan handlar inte bara om kärleksrelationer.

Ibland går hjärtat sönder för att mormor blir sjuk.
För att bästa kompisen sviker.
För att katten behövde somna in.
För att framtiden inte verkar vilja ha dig.
Eller för att du är femton år och hela livet bara gör ont.

Du får vara trasig. Du behöver inte förstå allt. Och du får ta dig fram en liten bit i taget.



Att den här hälsningen kommer från Svenska kyrkan kanske du inte hade väntat dig. Men vi fattar att hjärtesorg inte bara handlar om kärlek – och att det gör ont, oavsett varför. Vi vet att det gör ont att vara människa ibland. Och vi finns där när du behöver hjälp.

Här finns lösnande, tid och en chans att andas utan pekpinnar eller förväntan på att du ska göra eller tänka på ett visst sätt. Det är helt enkelt en påminnelse om att det du går igenom är på riktigt, men att brustna hjärtan läker. Kanske inte snabbt eller särskilt snyggt, men ändå. Bit för bit.

Du är fortfarande du. Oavsett om ditt hjärta just nu brister eller försiktigt börjar slå igen: För dig finns hjälp. Inte som i "gör så här, så blir det bra", men som i små, egentligen ganska okomplicerade metoder för att orka en stund till.

Du kan till exempel pröva att lägga ena handen på pannan och den andra på bakhuvudet. Tänk sedan på något som gör dig trygg. Andas djupt och lugnt

och känn magen höja och sänka sig. Tryck inte bort känslorna – låt dem få plats. Spänn hela kroppen i fem sekunder. Släpp sedan taget och andas ut. Det är inget magiskt, men ibland tror kroppen att ångest är samma sak som livsfara. Den behöver hjälp att förstå att hotet är borta.

Du kan också skriva, prata, skrika rakt in i kudden... Eller lyssna på musik. Ibland vill man inte ha pepp eller feelgood-låtar. Ibland vill man bara ha något som håller en sällskap när man inte vill vara ensam men samtidigt inte orkar prata. Just en sådan spellista har Svenska kyrkan satt ihop till dig och du hittar den på Spotify om du söker på "Brustna hjärtan." Artister som Klaudy, Myra Granberg och Bishat har specialskrivit låtar till just denna lista – till just dig med brustet hjärta.

Och när du sedan orkar kan du testa att be. Det behöver inte vara med ord. Gud fattar ändå. Du måste inte ens definiera dig som troende, för oavsett om du tror på Gud eller inte, så tror Gud på dig.

Om du vill prata så finns alltid någonting att prata med. Du kan kontakta din församling och få prata med en präst, diakon eller pedagog du litar på. På kvällar och nätter finns jourhavande präst – anonymt, gratis, via telefon eller chatt. Du behöver inte säga mer än: "Det gör ont och jag vet inte varför."

Vill du hellre prata med en psykoterapeut finns Ungalukas – också gratis, också på dina villkor.

Det du går igenom är inte oviktigt. Det är inte "bara tonår". Det är inte "drama". Det är sorg och du har rätt att känna den och att ta den på allvar. Det gör vi också.

Du som vet, vet. Och du är inte ensam.

Du hittar mer på:

svenskakyrkan.se/sjalkansla

Chatta eller ring jourhavande präst:
svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Prata med en psykoterapeut:
www.ungalukas.se



HUR ÄR DET MED DIG?

– Frågar jag.

Svaret är tystlåtet. Stilla.

– Det är inte bra.

Ett mörker utan resonans har lagt sig över dig.
Du ser inte handen framför dig, men ändå
pågår vardagen runt omkring.

Jag kryper ner i ditt mörker en stund.
Där finns en ånge t som är svår att stå ut med.

– Det har ju gått så lång tid sedan han dog, säger du.
Jag trodde att jag hade kommit mig ur. Jag trodde att
jag var stark. Det är som om... när han dog, slutade
också jag att finnas till, på nåt vis. D t som är kvar
är liksom inte jag.

Här under den mörka fil en av sorg.
Här finns tt lidande.

Och jag kan inte ta det ifrån dig.
Jag kan inte lösa några knutar,
inte uppväcka någon från de döda,
inte göra gjorda saker ogjorda.

Men det vet vi båda.

Jag kan bara vara här en stund med dig.
Sen måste jag återgå till vardagen.
Men jag kommer gärna tillbaka.
Om jag får.

Jag får det.

När jag går vet jag att du inte är ensam i mörkret.

För Gud var där hos dig när jag kom.
Och Gud var där när jag gick.
Gud är med hela tiden.

Inte som ett plåster.
Inte som en ångestlindrande tablett.
Men som en bärare.
Som en som känner din smärta i varje vrå av sig.

Du kanske inte känner Guds närvaro.
Du kanske ser den så småningom,
när ditt hjärtas mörker går mot gryning igen.

När ljuset från livet tar sig igenom.
Det gör alltid det.
Du kan inte tro det just nu.
Du behöver inte tro det.

Gud tror åt dig.
Tills du orkar igen.

I mitt arbete som sjukhusdiakon ser jag lidande.
Lidandet kan ha många ansikten.

Det kan vara ensamhet.
Det kan vara fysisk smärta.
Det kan vara panikångestattacker och sorg.

Men jag ser också så mycket omsorg.

Hur människor delar sitt lidande och sina
tillkortakommanden med andra de litar på –
och hur lidandet... ja, inte försvinner,
men blir lite lättare att bära.

Hjärtan värker.
Men hjärtan värker tillsammans med Gud.

Människor lider.
Men Gud lider tillsammans med dem.

Vi har en Gud som går bredvid i alla skeden.

Och vi kan faktiskt få leva med den bilden –
att det inte finns någ t som är sannare än det:

Att Gud redan är där.
Precis där du är.

Och vill dela allt med dig.



Martina Fältskyyt

Sjukhusdiakon vid
Sjukhuskyrkan i Skellefteå

Läs mer om
Sjukhuskyrkan
scanna koden





*"Var inte rädd.
Tappa inte modet.
Herren är med dig,
han ska inte svika dig"*

5 Mos. 31:8

Nya gravskick på frammarsch

GRAVSKICKEN ASKGRAVLUND OCH ASKGRAVPLATS BLIR ALLT VANLIGARE PÅ KYRKOÅRDARNA I SVERIGE. ÄVEN OM MINNESLUND FORTFARANDE ÄR DEN VANLIGASTE GRAVFORMEN I LANDET.

TEXT OCH FOTO: P-O SJÖDIN



Askgravlunden på nya kyrkogården i Lövånger i vårsol.

Det visar statistik från de 58 krematorierna i Sverige och Sveriges kyrkogårds- och krematorieförbund (SKKF).

På drygt tio år, mellan åren 2012 och 2023, har antalet begravningar i dessa gravskick fördubblats.

– Minneslunden är fortfarande den vanligaste gravformen. Men askgravlunden och askgravplatsen är på frammarsch och kommer att vara stora i framtiden, hävdar Jan-Olof Aggedal, docent i praktisk teologi, i tidningen Kyrkans Tidning och tillägger:

– För den personliga sorgprocessen är en askgravplats precis lika värdefull som en vanlig grav med egen sten.

KOLLEKTIV GRAVPLATS

Minneslunden såg dagens ljus på 1950-talet som ett resultat av allt fler kremationer och en ökad rörlighet bland befolkningen i Sverige.

Det nya gravskicket innebar en kollektiv gravplats för kremerade med total anonymitet och inga förpliktelser angående skötsel för anhöriga.

1989 togs kravet på ordningsföreskrifter på minneslundar bort och det gjorde det

rättsligt möjligt att ändra formerna för gravskicket.

Anläggningar, som liknade meditativa minneslundar, började därefter dyka upp på begravningsplatserna.

ANORDNINGAR MED NAMN

Skillnaden mellan gravskicken var att de anhöriga oftast fick vara med vid gravsättningen av askan och att anordningar med namnen på de gravsatta monterades i anslutning till platsen.

Först 2005 kom skriften Begrepp i begravningsverksamheten med beskrivningar av de nya gravskicken såsom askgravlund och askgravplats. Det som skiljer en askgravlund från en askgravplats är att platserna i askgravlunden oftast saknar gravrätt och därmed även gravrättsinnehavare. Endast en engångsavgift för skötsel av de gemensamma ytorna och namnplaketten begärs av dödsboet vid gravsättning i en askgravlund.

Fotnot: 86,4 procent av alla avlidna eller 78 841 avlidna kremerades i Sverige 2024.

Askgravlund

Det är ett gemensamt gravområde utan markerade platser för gravsättning av askor med en gemensam plats för namn och smyckning. Anhöriga får vara med vid gravsättningen. Platsen i en askgravlund

upplåts utan gravrätt. Namnbricka eller dylikt kan medföra en kostnad.

Källa: Begreppssamlingen Begrepp i begravningsverksamheten 2023. Den är framtagen för att främja ett konsekvent begreppsbruk och på så vis undgå missförstånd mellan olika aktörer involverade i begravningsverksamheten.

Askgravplats

Det för en gravplats för askor/urnor. På askgravplatsen är det oftast möjligt för makar/partner/anhöriga att vila tillsammans. Askgravplatsen upplåts med begränsad gravrätt, vilket kan medföra



Askgravlunden Stillhetens dal på Alhems kyrkogård i Skellefteå i vårsol.



Minneslunden på kyrkogården i Burträsk i vårsol.



Askgravlunden på kyrkogården i Bureå i vårsol.

Minneslund

en kostnad för gravrättsinnehavaren för anskaffande av gravanordning, skötsel av gravplatsen och i förekommande fall underhåll av gravanordningen.

Det är ett anonymt gemensamt gravområde utan bestämda gravplatser för gravsättning i form av nedgrävning eller utströende av askor. Anhöriga deltar inte vid gravsättningen. Minneslunden har

vanligtvis en gemensam smyckningsplats och får inte förse med personlig gravanordning. Plats i minneslund upplåts utan gravrätt.



Foto: Magdalena Vogt/Ikon

Gör barn- domar möjliga!

Situationen för barns rättigheter är akut på alltför många håll i världen. Till följd av konflikter, klimatförändringar och katastrofer tvingas miljontals barn fly från sina hem.

Insamlingen för Världens Barn går därför till akuta och långsiktiga insatser som gör det möjligt för barn att överleva, att utvecklas och att forma sina liv och sin framtid. Tillsammans gör vi barndomar möjliga.

Varje år beviljar Radiohjälpen medel till ett trettiotal projekt i ungefär lika många länder. Projekten inom Världens barn bidrar bland annat till att barn får möjlighet att gå i skolan trots att de är på flykt.

Världens Barn är Radiohjälpens största insamling och genomförs av Sveriges Television och Sveriges Radio P4 i samarbete med 13 svenska biståndsorganisationer.

Världens Barn-kampanjen pågår hela året med kampanjkulmen vecka 39–40.

Act Svenska kyrkan medverkar i Världens Barn för att tillsammans med andra aktörer ta ställning för barns rättigheter.

 **VärldensBarn**
Radiohjälpen 901950-6

Tänkvärd debutroman

Folk som sår i snö. Av Tina Harnesk.

Tina Harnesks debutroman är en fin berättelse med en vacker titel! "Folk som sår i snö" handlar om de som lever där det inte borde gå att leva, de som sår i snö. Jag tolkar det också som en bild för barnlöshet.

Boken är välskriven och tänkvärd. Den handlar om Mariddja och Biera, båda på väg mot 90. De sörjer det renägarliv de inte längre lever och historiska övergrepp mot samer har satt spår hos de båda. Kärleken är fortfarande stor men en gemensam sorg är att det aldrig blev några barn och barnbarn.

Maidja har just fått en cancerdiagnos. Men ingen ska komma och säga vad hon ska göra! Och ingen får veta att hon är döende. Särskilt inte Biera.

Kaj, som har ett samiskt namn han inte vill kännas vid, har nyligen flyttat till Norrbotten. Hans mamma dog utan att ha yppat sin hemlighet. Varför pratade hon aldrig om hans barndom?

Hela boken handlar om betydelsen av



Tina Harnesk är en svensk-samisk författare och bibliotekarie. Hon växte upp i Jokkmokk i en familj med stark berättartradition. Hennes andra bok "Mödrarmärg" utkom 2024. Foto: Caroline Andersson.

släkten, ens rötter och om föräldraskap. Den beskriver starka känslor och absurda händelser.

En riktig skröna i en levande norrbottniska miljö! Läs den!

Helena Bergman, Lövånger

En bitterljuv historia



Julia R Kelly. Foto: Historiska Media.

Fiskarens gåva. Av Julia R Kelly.

Författaren är en engelsk lärare och detta är hennes debutroman, utgiven 2025. Boken tar oss till liten skotsk fiskerby där man är beroende av vad havet ger, men där man också har fått erfara vad havet tar. En förlorat pojke och en rörande kärlekshistoria.

Svek, bitterhet och alltför mycket som aldrig blivit sagt i en tillvaro där det är viktigt att veta sin plats och göra det som förväntas.

Det hela utspelar sig från slutet av 1800-talet. Vi får följa en rad bybor och

deras vardag med vedermödor och glädjeämnen. Fiskebyn och dess invånare skildras ömsint och språket är vackert.

I centrum står Dorothy som förlorat sin son och fisken Joseph som en stormig natt hittar en okänd pojke på stranden. Vi får dela Dorothys tillvaro, hennes känslor, tankar och livet tillsammans med människorna omkring henne. En bitterljuv historia som berör.

Margareta Holmlund, Skellefteå

Så här lätt blir du medlem i Svenska kyrkan!

Att bli medlem i Svenska kyrkan är att ställa sig i ett större sammanhang – ett rum där tro och tvivel får plats, där du inte behöver ha alla svar för att höra till.

Du blir en del av något som bär, både i det vardagliga och i livets avgörande stunder.

Kanske har du vuxit upp nära kyrkan. Kanske har du stått utanför, men börjat ana att det finns något där du vill utforska. Oavsett varför du funderar – du är varmt välkommen.

Ditt medlemskap gör skillnad. För andra, och för dig själv.

Vill du veta mer, prata med någon, eller fylla i en medlemsansökan?

Skanna QR-koden här under – så hittar du allt samlat på en plats.

VÄGEN IN – SCANNA HÄR:



För en kyrka som samlar För rättvisa, trygghet och gemenskap!

Vi strävar efter en öppen folkkyrka för alla, aktivt församlingsliv, stöd till utsatta, hållbar resursförvaltning och demokratisk delaktighet i våra beslut.

Rösta på oss 21 september



Läs mera på

<https://skelleftesossen.se/kyrkoval-2025/>



Socialdemokraterna

VALFEBER PÅ GULDTORGET

I SEPTEMBER ÄR DET KYRKOVAL IGEN OCH SVENSKA KYRKAN SKELLEFTEÅ SATSAR PÅ NYTT PÅ EN "VALSTUGA" PÅ GULDTORGET.

– Det blev en stor framgång vid förra valet. Över 600 personer röstade då på torget. Det var fler än i någon annan vallokal i pastoratet, berättar Rolf Wikman, valnämndens ordförande.

Det här var första gången Svenska kyrkan Skellefteå hade ett röstmottagningsställe på en offentlig plats och nu provas konceptet på nytt.

– Det är viktigt att vi skapar möjligheter för så många som möjligt att rösta.

"Valstugan" kommer att stå på torget från och med lördag den 13 september till och med lördag 20 september.

Lokalen på torget bemannas av frivilliga som valnämnden utser.

Dessutom kommer en anställd från Svenska kyrkan Skellefteå att finnas på plats.

– Den personen har behörighet att skriva ut röstkort, vilket innebär att även de som saknar röstkort kan rösta.

FAKTA

"Valstugan" på Guldtorget har följande öppettider:

Lördag 13/9

Kl 11.00-14.00

Måndag 15/9 – Fredag 19/9

Kl 11.00-14.00 och 16.00-18.00

Lördag 20/9

Kl 11.00-14.00



Foto: Johan Nilsson/Ikon

Samarbete i Bureå

De senaste mandatperioderna har de två nomineringsgrupperna i Bureå församling, Kyrkan och Du i Bureå församling och Socialdemokraterna, samarbetat med informationen kring kyrkovalet.

– Det började redan när det var dags att få församlingsbor att ställa upp på en valsedel, berättar Lasse Forslund, ordförande i kyrkorådet.

Förutom korta appeller på olika lokala Facebookgrupper och församlingens Instagram har representanter från de två nomineringsgrupperna vid fle a tillfällen delat ut material utanför Coop i Bureå.

Under augusti och september handlar det mest om information på församlingens Facebooksida och Instagram.

De två nomineringsgrupperna har också producerat ett eget tryckt material som delas ut till alla hushåll i församlingen.

– Den sista fasen, som börjar drygt en vecka före valet, är det fokus på att puffa för att medlemmarna ska rösta, antingen för-tidsrösta eller besöka vallokalen på valdagen.

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

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



Svenska kyrkan