

ROSLAGENS *norra*



En tidning från
Svenska kyrkan

NR 3 2025

Eva och Monica:
Vi har tid att lyssna

Marcus: Vi behöver
stärka unga idag



Behöver själen vårdas?

– MÅSTE MAN PRATA OM GUD? Den frågan

har jag fått flera gånger när personer önskat samtal med mig som präst.

Nej, man behöver inte prata om Gud. Däremot har jag en tro på att Gud finns med i varje människa, därför också i samtalet.

Som präst möter jag människor som vill tala om ensamhet, svåra relationer eller något annat man kämpar med och behöver tala med någon om. Allt för många bär på jobbiga tankar som kan behöva sättas ord på.

Men hjälper det verkligen att tala med någon?

Ja, jag är helt övertygad om det. Även om ens problem inte försvinner så kan man tillsammans, i samtalet, försöka hitta vägar framåt. Nästan alltid får jag höra "så skönt det var att våga prata med någon om det här". Ofta känner jag precis som diakon Eva berättar på mittuppslaget, hur stort det är "när något som suttit fast i en människa lossnar".

I det här numret av tidningen får du olika ingångar till vad själa-

vård är. Vi vill gärna berätta för dig att det är låga trösklar till att söka upp en präst eller diakon för samtal. Vill du tala med någon, hör av dig! Samtalen är gratis, vi för inga journaler och har tystnadsplikt. Prästens tystnadsplikt är total. Det betyder att det vi hör i enskilda samtal aldrig får föras vidare – vi kan inte ens bli kallade till vittne i en rättegång. Att bryta tystnadsplikten som präst kan innebära att förlora rätten att vara präst.

Många känner till att man kan bikta sig för en präst från filmens värld, och bikt finns också i Svenska kyrkan. Läs gärna prästen Kristins text om bikt och förlåtelsens nycklar som en del av själavården.

Liksom vår kropp behöver vård emellanåt, behöver också vår själ omsorg.

Gud välsigne dig!



SARA J. GRIP, KYRKOHERDE



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

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat.se

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

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



Ansvarig utgivare: Sara J Grip. **Redaktion:** Sara J Grip, Maud N Persson, Ulrika Ahlinder, Kristin Elf, Malin Aghed och Ingrid Eliasson.

Omslagsfoto: Bildbyrå **Produktion:** Kyrkbyrån. **Tryck:** Åtta45, 2025

Svenska kyrkan 
ROSLAGENS NORRA PASTORAT

SAMTAL PÅGÅR!

Ungefär var tionde svensk går någon gång under livet i psykologisk behandling. Det betyder att över en miljon människor har provat samtalsterapi.

KÄLLA: Folkhälsomyndigheten



VAD VÄGER EN SJÄL?

Det sägs att kroppen blir 21 gram lättare när vi dör. Kan det vara så att vår själ väger lika mycket som en sädes-ärla? Oavsett vad är det 21 viktiga gram att vårda.

VAR SNAR TILL
ATT HÖRA

sen till att tala.
Ur Bibeln, Jak 1:19

MÄNSKLIG KONTAKT PÅ EN OMÄNSKLIG PLATS

Lyssna till de andliga själasörjarna på säkerhetshäktet i Sollentuna. Prästen Lena Bernell och imamen Nasir Ahmad Arif berättar om den svåra uppgiften att ge hopp i en oviss och mörk situation.



STRESSBOLLEN!

En liten rund kompis som hjälper dig att släppa taget när allt känns för mycket.



MULTITASKING

Visste du att när du lyssnar på någon använder du över 40 ansiktsmuskler (särskilt om du nickar och ler samtidigt).



FILMTIPS!

The Two Popes – två kyrkoledare i samtal om skuld, förlåtelse och hopp. En påminnelse om att själavård kan ske även mellan dem som tycker olika.



SJÄLAVÅRD VID KAFFEBORDEN

Kanske är kyrkkaffet Sveriges största själavårdsrum – goda samtal sker ofta över en kopp kaffe.

Eva Ekman är diakon och är van att möta människor i olika livssituationer. Samtalen kan börja i konkreta behov men glider ofta över i existentiella frågor.



Hälsa på djupet

– Vi kan vårda själen i många olika rum. Vi kan sitta ner tillsammans, stänga dörren och prata, men det går också bra att göra det på en promenad.

DET LÅTER SOM terapi, men det är själavård det handlar om. Terapi har behandling som mål, behandling som sker utifrån olika metoder. Det kan handla om sjukdomstillstånd som depression och ångest eller om andra saker, men det finns alltid en plan och ett mål. Och så förs det journal.

– Människan består av kropp, själ och ande. När de är i fas, känner vi oss hela. Ofta missar vi att ta hand om den andliga delen. Själavård handlar om existentiell hälsa och här är lyssnande viktigare än goda råd. Tro och tvivel rymms inte alltid inom psykiatri, men i själavården kan vi prata om djupen i människan. Vi fokuserar inte på resultat och vi för ingen journal.

Monica Lemione arbetar

som präst och har som sådan uppdraget att sörja för själen. Men inte som i att sörja, utan som i att ha omsorg om. Det är något annat än terapi, förklarar hon.

VÅGAR VARA KVAR

Monicas kollega Eva Ekman är diakon och har mött människor som säger att de har varit hos psykolog men att de aldrig har

” Själavård handlar om existentiell hälsa och lyssnande är viktigare än goda råd

gråtit då, eller vågat prata om sitt innersta. När någon kommer till Eva kan det handla om konkreta behov som ekonomi, sjukdom eller relationer, men ofta glider samtalet över i existentiella frågor.

– Hela grejen med själavård är att vi vågar vara kvar även i det svåra. Det är vår uppgift: att stanna kvar, att lyssna och att inge hopp. Jag berättar inte hur någon ska göra, men det händer att jag får bita mig i tungan för

att inte komma med lösningar. Människor har oftast svaren inuti sig själva, men det behövs tid, utrymme och att någon lyssnar för att kunna hitta dem. Kyrkan erbjuder allt detta: tid, rum och öron.

Det är idag ett högt tryck på psykiatri. Eva och Monica vet att det både i kommunen och i regionen finns vårdpersonal som hänvisar till kyrkan när de existentiella frågorna behöver utrymme.

– Det fungerar likadant för oss: vi är inte psykologer, så när vi ser att någon kan behöva behandling av något slag så hänvisar vi över till dem, säger Eva.

SJÄLAVÅRDSHJÄRTA

Innan hon blev diakon arbetade Eva som diakoniassistent, som handläggare på Migrationsverket och framför allt som familjehem. I grunden är hon forskollärare och engagemanget i kyrkan började med intresset för barn och familjer.

– Jag har alltid arbetat med att möta människor med omsorg. Så även om det bara är ett år sedan jag vigdes till diakon har jag haft mitt själavårdshjärta hela tiden.

Monicas väg till kyrkan har



– Självvård är egentligen Guds kärlek, säger Monica Lemione som är präst och har uppdraget att sörja för själen. Men inte som i att sörja, utan som i att ha omsorg om.



Det går bra att prata med en präst eller diakon om det som tynger. Samtal kan äga rum i kyrkan, i församlingshemmet eller under en promenad.

inte heller varit rak. Hon har arbetat på resebyrå, haft eget företag och jobbat som kommunikatör i många år, innan hon prästvigdes för tio år sedan. Mötet med olika människor är den röda tråd som löper genom hennes liv.

Både Eva och Monica har Jesus själv som förebild för hur man möter sina medmänniskor. Monica hänvisar till en berättelse i Bibeln som grundläggande för kyrkans självvårdande arbete. Efter Jesu uppståndelse vandrade några av hans lärjungar till byn Emmaus, och längs vägen mötte de en man som slog följe med dem. Han sade inget men gick bredvid och lyssnade.

– Lärjungarna var både chockade, förvirrade och trötta. De var på flykt och de pratade med varandra. Mannen sade ingenting förrän de nästan var framme. Då förstod lärjungarna att de hade vandrat bredvid Jesus själv. I självvården vill vi följa hans exempel: vi lyssnar, vi värderar inte och vi dömer inte.

Eva håller med.

– En person kan komma till mig och häva ur sig allt om en besvärlig situation hemma. Jag lyssnar bara. Efter ett tag kommer samma person tillbaka och säger "Du hjälpte mig så mycket!" men jag gjorde egentligen inget. Jag fascinerar själv över det som händer, och känner stor tacksamhet över att få vara med när det som suttit fast inuti en människa lossnar. Jag är ett verktyg som kan hjälpa till.

SOM BARNMORSKOR

Kyrkan erbjuder också sorgegrupper för den som mist någon. Eva betonar gemenskapens betydelse.

– Vi är gruppvarer och behöver känna tillhörighet för att må bra. Sorg drabbar olika, men dynamiken i en grupp kan

vara till stor hjälp. Mina egna tankar kan bli synliga i någon annans ord.

Monica ser själasörjare som barnmorskor.

– Vårkarbetet är det som händer i gruppen, där deltagarna får berätta vad de vill. Som barnmorskor finns vi i rummet och håller koll på instrumenten –

” Vi vågar
vara kvar
även i det svåra

som i vårt fall är rummet, tiden och att alla som vill ska få prata till punkt. Det som föds är tillit, värme och en plats där människor kan få förstå sin egen sorg.

Kyrkan bjuder in brett till grupper som denna, men det kommer inte alltid så många som de hoppas på. Det finns utrymme för fler, säger Eva. De vanligaste invändningarna är “Jag orkar inte höra om andras sorg” eller “Jag vågar inte sitta och prata framför andra”. Särskilt svårt är det att få män att våga vara med, men både Eva och Monica hoppas att det ska bli lättare och lättare. Självvård är för alla, och en grupp kan vara precis det man behöver när man är i sorg.

TYSTNADSPLIKT

I självvårdssamtal råder tystnadsplikt. För Monica, som är präst, är den absolut. Det betyder att hon aldrig får yppa något för någon, och hon kan inte medverka i rätten eller ställa upp som vittne. Som diakon har Eva också tystnadsplikt, men för henne gäller även anmälningsplikt om hon tror att någon under arton år far illa. Båda är noga med att alltid prata om

tystnadsplikten innan ett samtal börjar. Ingen av dem har tystnadsplikt vid kaffebordet eller i toakön, utan bara i enskilda samtal när man har kommit överens om saken.

Det är viktigt för ett helande av själen att den absoluta tystnadsplikten finns.

– Det gör att en person kan komma till mig som präst och våga uttala saker den inte sagt förut. Kanske berättar personen att den skadat någon. Under den absoluta tystnadsplikten händer något som kan bli en språngbräda för att komma vidare. Nästa steg kan vara att prata med en diakon som kan hjälpa till med vart man kan vända sig med olika slags bagage – kanske behöver man lotsas vidare till terapi, eller till en myndighet. Efter det får vi inte alltid veta vad som händer, men det finns tillfällen då personen återkommer, ibland efter flera år. När man har erkänt ett brott, tagit sitt straff och kommit tillbaka ut i samhället borde allt vara bra igen, men känslorna kanske inte är klara. Då kan man komma till prästen igen. Det är då bikten kan komma in med den ultimata förlåtelsen.

GRÖNA DIAKONER

Självvård kan också ses som hela församlingens uppdrag.

– Vi människor självvårdar varandra i olika slags relationer. Inte med tystnadsplikt såklart, men ändå. Vi brukar kalla våra vaktmästare våra gröna diakoner, eftersom de möter och samtalar med människor som kommer till kyrkogårdarna. Samtal som uppstår utomhus är också en del av församlingens självvårdande uppdrag, säger Eva.

Monica tillägger att självvård också bedrivs genom konserter och andra evenemang.

– Musik är i sig helande för

själen. Våra stickcaféer och soppluncher är självvårdande de också. Där möts människor och pratar om livet, otvunget och enkelt. Att vara i ett sammanhang är avgörande för livskvaliteten och den existentiella hälsan.

– Som kristna bryr vi oss om hur människor mår. Kan och får vi hjälpa till så gör vi gärna det. Vi arbetar med självvård därför att vi är kristna, inte för att någon annan ska bli det. Vi bär våra prästkragar för att vi vill vara tydliga med att vi bärs av en tro och att vi i våra yrkesroller vill och kan bära andra.

Hon pausar lite och kollar gorna tittar på varandra. Det råder lugn i samtalet, ett lugn där både leende och kraft får plats. Eva menar att vi självklart ska påverka varandra, men att varje människa själv måste vara den som trycker ner handtaget och öppnar dörren, om än aldrig så lite. Viljan till förändring måste börja inuti en själv, men kyrkan kan hjälpa till med omsorgen. Monica formulerar till och med självvårdens innersta som kärlek:

– Det finns så många ord för kärlek. Den kärlek jag har upplevt i att Jesus bär mig vill jag såklart ge vidare. Så självvård är i förlängningen kärlek från Gud.

TEXT: MALIN AGHED
FOTO: ULRICA AHLINDER

VILL DU TALA MED NÅGON?

Ring växel 0173-428 00 för att boka en tid, eller ta direktkontakt med en präst eller diakon. Kontaktuppgifter finns på vår hemsida. Alla är välkomna och det kostar ingenting.

Lättheten när bördor läggs av

SOM UNG TEOLOGISTUDENT fick jag chansen att samarbeta med studenter från Konstfack i Stockholm. Våra olika världar möttes genom samtal om olika teman, och ett av dessa var syndabekännelse och bikt. I samtalen framkom att det här med skuld och skam inte är så lätt, och att begreppen ofta blandas samman. Skuld brukar beskrivas som att vi har *gjort* fel, medan skam handlar om att upplever att vi *är* fel. Ibland skäms vi för att vi har gjort fel, men vi kan också känna skam när vi har blivit utsatta för andras fel.

Tillsammans med konstfackstudenterna hittade vi olika föremål som kunde representera synd, skuld och skam och sådant som kunde vara botemedel. Samarbetet avslutades med att vi firade en enkel mässa tillsammans. Altaret var tillverkat av en byrå med en låda, där vi hade lagt föremålen som nu plockades fram ett och ett. En domarklubba symboliserade rättvisa och upprättelse för den drabbade. En spegel handlade om att se sin egen del i det som sker, och om människans makt att välja rätt eller fel. En glasskärva påminde om hur det kan kännas när hjärtat går sönder och

en nyckel symboliserade en väg till att öppna sitt hjärta och bli fri från sina bojor. Ett plåster var den skada som andras synd gör mot oss, och en fjäder var lättheten när bördor har lagts av.

För mig var samtalen med Konstfackstudenterna som själavårdande samtal. Altaret med föremålen blev ett trevande sätt att bredda förståelsen av Guds nåd, något jag fortfarande bär med mig. Själ har jag biktat mig två gånger och berättat riktigt tunga saker för en präst. En av gångerna hade jag svikit ett löfte och en annan gång underlåtit att hjälpa en person som jag hade kunnat hjälpa.

Betydligt fler är dock de gånger som jag i samtal har behövt vända och vrida på det som gör ont i mig, på sorg och vanmakt och sådant som blivit tokigt. Själavårdssamtal fungerar som friskvård för gudsrelationen, som ett sätt att vara mänsklig och leva i sitt dop.

Välkommen att vårda din själ du också. Som man säger i reklamen: because you're worth it!

KRISTIN ELF, PRÄST





VEM MINNS DU?

Allhelgona är en tid då vi minns dem som har lämnat det här livet. Kanske vill du besöka en kyrkogård för att tända ljus eller delta i en minnesgudstjänst? Inför allhelgona delar kyrkan ut ljus till förbipasserande på flera platser. Under fredagen ordnas fackeltåg i Öregrund och på lördagen i Östhammar. Hitta allt som händer under allhelgonahelgen på hemsidan.



LUGN, VILA OCH REFLEKTION

För dig som letar efter sammanhang för vila och återhämtning



har vi yoga varje vecka i Öregrund, Qigong i Östhammar och Öregrund och kristen djupmeditation på Gräsö. Meditation, stilla dagar och retreatar – på hemsidan finns allt samlat.

VINNARE AV KORSORDET, NR 2

Tack för alla inskickade lösningar på förra numrets korsordsutmaning. Vinnaren och lösningen på korsordet presenteras på hemsidan efter den 1 oktober. Vinnaren får Fairtrade-te och choklad.



Samtal med präst eller diakon

Du är inte ensam. Brottas du med ångest, ensamhet eller självmordstankar? Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd. Vill du prata med någon utan att det är akut går det fint att boka enskilda samtal med en präst eller diakon. I ett enskilt samtal råder tystnadsplikt – allt som sägs stannar i rummet.

Sorgegrupp

För dig som mist en nära anhörig finns sorgegrupper med möjlighet att prata med andra som sörjer. Här ryms frågor om sorg, saknad och ensamhet och tillsammans med en präst eller diakon kan du dela det du vill. Du behöver inte vara kristen eller medlem i Svenska kyrkan och det kostar ingenting.

Välkommen till våra kyrkogårdar

I Börstil anlägger vi en ny askgravplats och en askgravlund. På Forsmarks kyrkogård finns nya servicestationer för vatten, avfall och redskap. På alla våra kyrkogårdar finns trädgårdsredskap i liten storlek för barn som vill hjälpa till att vattna eller rensa ogräs.

Öregrunds klockstapel

Insamlingen till renovering av klockstapeln har gett drygt 200 000 kronor, och vi vill rikta ett stort tack till alla givare! Detta kommer att firas, så håll utkik efter tid och plats på hemsidan.

Ny psalmbok på väg

Under 2026 kommer Roslagens Norra pastorat att testa nya psalmförslag vid olika tillfällen. Sjung med och rösta på dem du tycker är bäst.



Vill du läsa mer om den nya psalmboken? Scanna qr-koden eller läs mer på hemsidan.

Lös ett klurigt korsord!

Gnugga geniknölarna och lös vårt korsord! Mejla orden i de färgade fälten till roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se senast 31 okt. Bland svaren dras en vinnare som publiceras i nästa nummer. Lycka till!



ENSKILD SYNDA- BEKÄNNELSE INFÖR PRÄST	ÄR HEN SOM KÄNKAR	HASTA OCH SKYND	FASAD VISA UTAN MELODI	▼	FÖRSTE SOM INSÅG ATT JESUS VAR MES- SIAS OCH GUDS SON					
DET ÅR I FOKUS NÄR VI SES PÅ CAFÉ UTAN GRÄNSER	↗				OVANLIGT GULLIG					
SÅ LEVDE PIERRE I SIN KÄLLARE	▼									
PRAKTIK I ARBETS- LIVET				SNABEL-A YLLEROCK PÅ IRLAND						
↖			BRÅK I KISTAN							
			TOLKADE							
VARE GUD I HÖJD					GÖRGON MED FÖR- STENAD BLICK					
SOM 2025	→			TEXTMED- DELANDE KEMISKA FÖRENINGEN						
KYRKANS OMSÖRG OM HELA MÄNNISK- ANS INRE HÄLSA	STRÅL- GLANS	▼	DET KRISTNAN- DET BÖR ENLIGT LIMADOKUMENTET UNDVIKAS	GIFTIG JAKT- SPINDEL	PARADE SIG SOM PIRAYOR	GRIS	SKADU EJ, ENLIGT 7:E BUDET	TRÄFF HEN KAN TA BÅT HEM	GÖR NOG KATTA SOM EN KRATTA	
JAKOBS FJÄRDE SÖN MED LEA				MYCKET LÅNG TIDRYMD			LIBANON- STAD			
SÅN FRUKT SÅGS DYGDENS MÖDOR BÄRA						ÄNGSLAN FITZ- GERALD		500 SKORP- ANS LAND	TILLADE GÖRS DET MED SPIK	
KAN MIS- SE MJÖLK		BRITTISK			LAPSANG SOUCHONG	SNEDDADE	ÅGANDE RÄTTES- KÄNSLA			
SMÄVÄXT NATUR- VÄSEN SOM HÄLLER TILL UNDER JORDEN		LÄNSAR FATET						KAN VI UGGLORI MOSSEN	YTENHET GE BANNOR	
↖			ALLENA					ÄR ALLTID VAKEN?	FYLKING & FRED- RIKSSON	
			GLIDER							YOGA- POSI- TIONER
ÅKTE NOA OCH DJUREN							VIDI, VICI		FATTARI! IRANSKT KULTUR- OMRÅDE	
PROPA- GANDA				HÅDAN- FÄRDEN				UNDER- LEVER- ANTÖR?		
KAN VI PÅ TRISSOR OCH SMIL- BÄNDEN				GENOM						
MIRAKEL	▼						FULL- STÄNDIG			GREPPA
KADAVER										
ALLA KÄN- NER DEN, MEN DEN KÄNNER INGEN					LUST- GÅRD			JAKOBS MORBROR & SVÄRFAR		
GYCKEL, NARR- SPEL OCH SKÄMT							HAN SAKNAR JU BÅDE ETT REVBJEN OCH NAVEL!			LEMUR-KRYGG 2025 Konstruktör: lena-holmlund.com

KORSORDSMAKARE: LENA HOLMLUND

Nycklar som öppnar

JESUS LÄRJUNGE PETRUS, ledargestalten bland lärjungarna, avbildas i kyrkokonsten ofta med nycklar i handen. Själva nycklarna symboliserar förlåtelsen och nycklarna låser upp till himmelriket, som också kallas Guds rike. Detta rike är inte en stat i världslig mening, utan det utrymme där Gud regerar och finns. Jesus säger att Guds rike är inom oss. När en människa har gjort något fel har den genom sin synd låst sitt hjärta för Guds rike. Guds vilja får inte något utrymme i hjärtats förmak och kammare. I stället har människans ego tagit makten över både handlingar och tankar. Med förlåtelsens nycklar öppnas hjärtat.

Gåvan att låsa upp med förlåtelsens nycklar har Jesus givit inte bara till Petrus, utan till hela den kristna gemenskapen. "Allt ni binder på jorden skall vara bundet i himlen, och allt ni löser på jorden ska vara löst i himlen" står det i Bibeln (Matt.18:18). Det beskriver ett förhållningssätt till våra medmänniskor: den som har gjort fel och som ångrar sig kan bli förlåten.

I vår kyrka har vi bikt. Det kanske inte är känt för alla. Enkelt beskrivet är bikt ett sätt för den som bär på tyngd och ånger att få bekänna, få bli förlåten och få kraft att göra rätt. Platsen för bikt är ofta ett vanligt samtalsrum eller ett kyrkorum. I psalmboken finns en ordning för hur bikt går till: den som bär på tyngd över något berättar om det som tynger och skaver. Prästen lyssnar och har absolut tystnadsplikt och får inte berätta vidare vad som sägs i bikten. Prästen kan ge råd, tröst och uppmuntran om hur den som biktat sig kan agera för att reparera den skada som har uppstått. Den synd som har bekänts blir förlåten. I bikten får prästen på uppdrag av Gud och som kristenhetens representant alltså använda nyckelmakten till att lösa någon från sin synd och ge Guds förlåtelse. Efter bekännelse och förlåtelse kan vägen vidare bli en nystart i livet med Gud.

KRISTIN ELF, PRÄST

TANKE. Vad skulle du behöva få förlåtelse för?



FOTO: CARL HEATH

Stora känslor i fotbollslaget

Idrotten och kyrkan – hur kan vi lära av varandra? Gräsö Norrskedika IF har genom kyrkan hittat metoden som går rakt in i krysset.



Marcus Mägi är 40 år, bor på Gräsö och har arbetat som ungdomspedagog i Roslagens norra pastorat.

NÄR FOTBOLLSTRÄNAREN och ungdomspedagogen Marcus Mägi gick utbildningen *Meningen med mig* kände han att detta var något som borde integreras i idrottsverksamheten. Hans egna barn var till exempel inte bara dåliga förlorare – de hade också svårt att hantera en vinst på ett schysst sätt gentemot motståndarlaget.

– Att bli arg eller ledsen efter en förlust är helt okej, men vi kan behöva verktyg för att hantera känslorna på ett konstruktivt sätt.

Marcus Mägi tränar ett fotbollslag med både flickor och pojkar i 12-årsåldern, och har märkt att de ibland har svårt att hantera stora känslor. *Meningen med mig*, är en utbildning i omsorg och själavård framtagen av Svenska kyrkan. Materialet är religionsneutralt och forskningsbaserat, och målet är att stärka unga människors självkännet, empati och förmåga att klara av förändringar.

Utbildningen visade sig vara relevant också för fotbollsträningen. Marcus valde ut sju av de tretton känslor som finns i materialet, däribland ilska, ledsenhet, skuld, skam och rädsla.

– Bara för att man förlorar en match eller slår en dålig passning behöver det inte innebära att man ska känna skam.

Laget har sedan träffats en dag i veckan efter skolan och

deltagit i *Meningen med mig*. I utbildningen ingår gestaltande, kreativt skapande och diskussioner.

Barnen har berättat för Marcus att övningarna har givit dem mycket även om det stundtals blivit lite fnittrigt, speciellt under avslappningsövningarna. De tänker mer på sin andning nu när de blir arga eller sura och har tagit till sig användbara metoder från materialet.

Träffarna skapar också utrymme för andra samtal. När man delar med sig av sig själv och lyssnar till andras berättelser öppnas nya perspektiv. Deltagandet har varit frivilligt och det som sägs i rummet stannar där. Alla lyssnar när någon pratar och det finns inga rätt eller fel – allt utgår från de egna känslorna.

– Det handlar om att stärka unga idag, något som ofta glöms bort i den värld vi lever i. Känslor är viktiga men barnen är så djupt försjunka i sina telefoner, dataspel och internetvärlden, säger Marcus.

Marcus vet själv hur det är att vara ung och ha svårt att få kontakt med eller uttrycka sina känslor. Genom *Meningen med mig* har han lärt sig mycket om sig själv och blivit mer tillfreds med sina egna tankar och känslor – och dessutom kan laget i Gräsö Norrskedika IF numera hantera både vinster och förluster gentemot motståndarlag och varandra.

TEXT OCH BILD: ULRIKA AHLINDER