

Grattis till *bebisen!*



Hur mår du som
nybliven förälder?

"Många blir förvånade över
att dopet var så starkt"

Hur får jag
min bebis
att *sova*?



Svenska
kyrkan

Kärleken som nästan ville hoppa ur bröstet



När vår första son Benjamin föddes kändes det som att det blev mer av allt. Mer kärlek, skratt, närhet och ömhet. Men också mer trötthet, vaknätter och maratonam-

ningar (som aldrig tycktes ta slut!). Plötsligt pratade jag och min man bara om hur mycket Benjamin sov, bajsat och om han kanske var hungrig igen? Det blev inte så mycket tid varken för varandra eller för sig själv.

Och samtidigt denna oerhörda stolthet över vår lille son! Kärleken som nästan ville hoppa ut bröstet. Buset på skötbordet. Det underbara ljudet av hans skratt när man kittlade honom på magen.

Allt på samma gång. Kärleken och tröttheten.

Livet hade plötsligt blivit så mycket mer. Mer jobbigt. Mer underbart! Och framför allt mer meningsfullt.

Plötsligt låg mitt fokus inte på mig själv längre, utan på mitt barn. Vilken

utmaning. Och på samma gång –vilken lättnad! Allt det där som tidigare tycktes viktigt hade man nu alltid en legitim anledning att hoppa över. Att sminka sig hamnade ganska långt ner på prioritetan och mysbrallorna blev mina bästa kompisar.

Även om bebisar är supergulliga så är inte alltid tillvaron med en bebis supergullig. Det kan vara tufft. Riktigt tufft. Kanske är ditt barn sjukt eller vägrar sova. Kanske känner du dig ensam. Kanske har du fått en förlossningsskada. Kanske är du nyinflyttad och känner inte en kotte? Då

kan bebisbubblan bli ganska kämpig. När en bebis kommer in i ens liv vänds allt upp och ner. Mitt i detta finns kyrkan –både för att dela er glädje och för att vara ett stöd. Här kan du både träffa pedagoger och andra föräldrar på öppna förskolor, babymassage och babycafé.

Du har också möjlighet att få prata med någon om du behöver lite extra stöd. Våra präster och diakoner finns för dig. De erbjuder kostnadsfria samtal och har tystnadsplikt.

”Livet hade plötsligt blivit så mycket mer.”

I denna tidning har vi samlat artiklar om livet som småbarnsförälder. Hur får jag bebisen att sova? Och vad gör jag om jag inte mår bra? Här kan du också läsa mer om hur det funkar om du vill döpa ditt barn. Vad är dopet egentligen, hur går det till och hur bokar man?

Stort grattis till den nya familjemedlemmen!

/ Maria Lokrantz
mamma till två söner
och kommunikatör

Plus/Minus

- + Det stilla ögonblicket när han precis har somnat.
- När man äntligen fått på alla ytterkläder och hör "braaaak" från blöjregionen...

Innehåll

En tidning från Svenska kyrkan i Partille till dig som är nybliven förälder



4. Hur får jag min bebis att sova?



6. Matilda och Tage hänger på babycaféet.



8. "Många blir förvånade över att dopet var så starkt".



10. Ögonblicket då jag blev pappa



11. Hur mår du som nybliven förälder?



12. Klädlagret hjälper när det krisar

Kontakt

Expedition Svenska kyrkan i Partille
Har du frågor kring dop, vigsel eller uthyrning av lokaler? Kontakta oss gärna!

Webb: svenskakyrkan.se/partille
Tel. 031-340 42 00
E-post: partille@svenskakyrkan.se
Besöksadress: Gamla Kronvägen 36

Måndag	kl. 9-12
Tisdag	kl. 9-12
Onsdag	kl. 13-16
Torsdag	kl. 9-12
Fredag	kl. 9-12



Följ oss i sociala medier:
Svenska kyrkan i Partille

DET DÖPTES

40 242

BARN 2024



Gratis

Ett dop kostar inget!
Kyrka, präst och musiker
– allt ingår!

Och dopklänning
finns att låna.

För alla

Dopet har ingen åldersgräns.
Det går lika bra att döpa äldre
barn eller att du som förälder
döper dig samtidigt. Och du
behöver inte vara medlem för
att döpa ditt barn.

Ljus

Barnet får ett dopljus.
Det påminner om Jesus som sa:
"Jag är världens ljus. Den som
följer mig skall inte vandra i
mörkret utan ha livets ljus."

Topplista namn

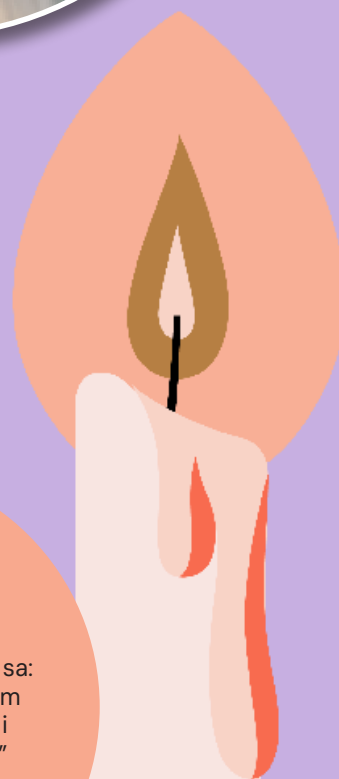
Flickor

1. Alma
2. Alice
3. Olivia

Pojkar

1. Noah
2. William
3. Hugo

Gäller nyfödda 2024
Källa: scb.se



Hur får jag min bebis att sova?

Kan man påverka dygnsrytmen hos en bebis? Och kan man skapa matrutiner som förbättrar sömnen? –Sömn och mat hänger ihop. De är grundpelarna till en fungerande vardag med en bebis, och man behöver arbeta med dem parallellt, säger Hanna Bergenkull, sömncoach.

Konkreta tips
från
sömncoachen
Hanna!



En av tre småbarnsföräldrar upplever att sömnen strular*. Det är där sömncoachen Hanna Bergenkull kommer in i bilden.

–De råden jag ger är det inte alla som måste följa. För vissa funkar det utmärkt ändå. Men om man märker att barnet inte äter så bra, då är det bra att följa en rytm.

Redan från start kan man skapa goda förutsättningar för hög mättnadskänsla och bättre sömn. Mat och sömn är tätt sammanflätade. Ett hungrigt barn sover för kort, och ett trött barn orkar inte äta. Det blir en dålig spiral.

Femrätters middag

Från nyfödd-två månaders ålder kan man tänka att vaktiden är en måltid där flera rätter erbjuds i form av amning eller ersättning. Hanna kallar det 5-rätters middag. Känner du någon farmor som trugade i dig mat när du var liten? En sådan person ska man bli med sin bebis, på ett vänligt sätt.

–Om man jobbar medvetet med att truga i barnet mat på dagen, då har man nytta av det på natten. Då kanske barnet sover två–fyra timmar sammanhängande nattetid.

Dag och natt

Dygnsrytmen kan man påverka redan från början, för att hjälpa barnet att sova längre på natten. Försök att väcka bebisen och sträva efter att den ska vara vaken en timma. Vid två månader kan ditt barn vara vaken två timmar.

–När man är vaken är man vaken. Undvik att hamna i zombiezonen där barnet bara ligger och dåsar vid bröstet. Peta lite eller blås lite på henne eller honom. Prata med din bebis i vanlig samtalston. Och dagsljus är jättebra. Sitt gärna nära ett fönster när du matar. Det är också bra att vara utomhus, för dagsljus påverkar vår dygnsrytm.

Använd minimalt med ljus på natten. Tänd en lampa i hallen och låt dörren vara lite öppen till sovrummet.

Undvik också att prata med bebiserna på natten. Byt alla blöjor i ditt knä eftersom skötbordet är kallt och får bebiserna att vakna till.

Ha tålamod

När det gäller mat och sömn hänger det ihop över flera dagar och alla måltider på dagtid är viktiga.

–Ofta fokuserar vi föräldrar mycket på ett visst mål mat, kanske det sista på kvällen. Tänk istället i tredagars-sjuk. Det gäller att ha tålamod och låta det ta tid.

Text: Maria Lokrantz

*Källa: Socialstyrelsen

Femrätters middag

1. Mata. Börja mata från bröst ett och låt bebisen amma tills den släpper.

2. Rapa.

3. Mata. Erbjud mat från samma bröst när du serverar andra rätten. Om bebisen tar det är det guldläge, då tömmer du bröstet och bebisen får den fetaste mjölken vilket höjer mättnadskänslan samt stimulerar mjölkproduktionen. Om bebisen inte tar bröstet, så får man acceptera det.

4. Mingel. Mys, byt blöja, sjung en sång. Tänk mingel, som att vi fortfarande är på middagsbjudningen. Då minglar man gärna lite mellan rätterna.

5. Mata. Nu serveras nästa rätt. Om bebisen tog bröst ett två gånger, då byter man bröst. Men om bebisen bara åt en gång, så kör man bröst 1 igen.

6. Mata. Erbjud några rätter till och acceptera om bebisen tackar nej. Men truga flera gånger. Erbjud till slut bröst två.

7. Sova. Efter 1-1,5 timma (beroende på ålder) är det dags att sova. Sträva efter att bebisen ska sova en-två timmar. Detta gäller nyfödd upp till 3 månader. Om bebis vaknar efter 30-45 min, hjälp bebis att somna om – utan mat.

8. På natten. Då erbjuder man bara två-rätters: Mata på bröst ett. Rapa. Byt blöja i knät under tystnad. Mata på bröst två. Rapa. Lägg ner bebisen.

- Upplägget med femrätters middag funkar både om du ammar eller ger ersättning.
- Upp till 2 månaders ålder: Tidsåtgång upp till 1,5 timma
- Efter 2 månaders ålder: Cirka 1 timma

Zzzzzz.....



Hanna
Bergenkull

Yrke: Sömncoach, författare, föreläsare, pedagog

Familj: Man och tre barn

Övrigt: Författare till böckerna
"Visst kan Lillis räv sova!",
"Visst kan Sally säl sova!"

Hanna Bergenkull är sömncoach och jobbar med att hjälpa små barn att sova bättre.



Ur Hanna Bergenkulls bok "Visst kan Lillis räv sova".



Matilda Blaag Nilsson och sonen **Tage** gillar kyrkans verksamheter för barn och föräldrar. Matilda kände sig välkommen direkt när hon kom första gången.

"Man kan prata och få tips av andra föräldrar"

I kyrkan finns många verksamheter för dig med en bebis. Matilda Blaag Nilsson är en av dem som brukar besöka olika grupper. Hon har två små barn.

–Jag började med babycaféet när min dotter var liten och jag tyckte att det var jättetrevligt att träffa andra i samma sits. Man kunde prata av sig och få tips och idéer på samma gång.

Matilda Blaag Nilsson har sonen Tage, 5 månader gammal, i famnen. Han tittar sig nyfiket omkring. Storasyster Norah är på förskolan.

Matilda kommer från Småland från början, men när dottern var tre månader så flyttade familjen till Partille.

–Jag ville lära känna Partille och komma med på grejer. Min mamma tipsade om att se vad som fanns i kyrkan.

Matilda har gått på babymassage med båda barnen.

–Babymassage är ett väldigt mysigt sätt att umgås med sitt barn. Och man kunde prata och få tips av andra

föräldrar. Då kunde man prata med människor som var i samma situation. Det var också skönt att komma från hemmet och göra någonting.

Hur var det när du kom hit första gången?

–De var väldigt välkomnande. De är väldigt duktiga på att prata med alla och de känner igen en när man kommer. Man känner sig delaktig direkt. Man kände verkligen att man ville komma tillbaka.

Efter det har Matilda även varit med på babycafé och öppna förskolan på lite

olika ställen. Hon har både varit i Partille församlingshem, Furulundskyrkan, Sövedalens kyrka och Öjersjökyrkan.

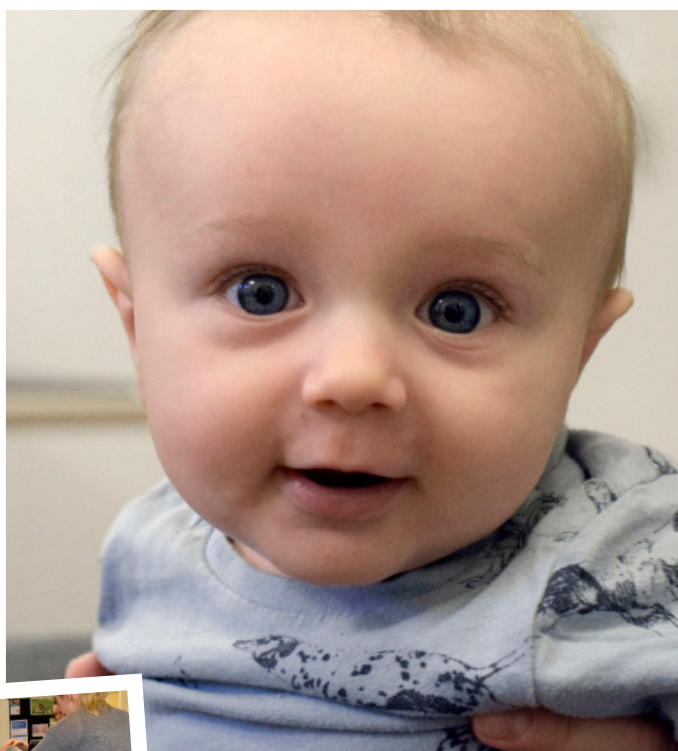
Vad är det bästa med att vara med i just kyrkans verksamheter?

–Det känns väldigt lugnt här på något sätt.

Både Matilda och hennes man har genom kyrkans grupper lärt känna andra föräldrar som de umgås med.

Personliga dop

Dottern Norah är döpt i Partille kyrka. Sonen Tage döptes i Göteborg tillsam-



På babycaféet i Partille församlingshem får barn och föräldrar en mysig stund tillsammans.

mans med hennes systers barn.

–Det känns som en väldigt fin tradition med dop. Och jag vet att min mamma skulle bli väldigt besviken om vi inte gjorde det (skratt).

Har du något tips till andra som vill döpa sitt barn?

–Ha någon personlig aspekt i det. Tage har fått sitt namn efter Tage Danielsson, och på dopet så spelade kantorn en sång som Hasse och Tage har skrivit. På Norahs dop hade vi lite Astrid Lindgren-melodier. Det är trevligt med någon personlig aspekt och i

kyrkan är de väldigt öppna för det.

Hur tycker du att livet har förändrats sedan du fick barn?

–Man har inte lika mycket egentid. Men livet förgylls ju på ett helt annat sätt. Barnen är små ljusglimtar i vardagen. Ibland kan man ha en period när man är irriterad på dem, men sedan hör man ett skratt och så är allt förlåtet, säger Matilda och ler.

Text & bild: Maria Lokrantz





"Många blir förvånade över att *dopet* är så starkt"

Kanske har du funderat på att döpa ditt barn. Men vad innebär dopet egentligen?

– Gud visar att "Du får komma in i min familj. Om du vill så får du vara min". Vi kan inte ta oss tro själva. Gud tar alltid första steget. Det är därför vi döper barn, säger Sofia Eriksson, präst i Sävadalens församling.

Sofia Eriksson träffar regelbundet barn och deras föräldrar i samband med dopet.

–Många föräldrar blir förvånade över hur starkt dopet var. Hur starkt det är att få lämna barnet i någons större händer. Man får med sig att det finns en god vilja för mitt barn, någon som vill oss väl.

Döpt sina barn

I dopet säger Gud till människan att "Du

är välkommen till mig! Jag lyssnar på dig, jag bär dig, jag välkomnar dig in i min familj".

–Jag är själv förälder och har döpt mina barn. För mig blev det en upplevelse av att man har ett nytt liv i sina händer, och man blir tacksam och nästan lite rädd. Det vilar på mig om det här lilla livet överlever. Och vad i denna värld kan jag kontrollera? Det är ganska lite.

Sofia kände att hon ville att någon som var större skulle bära hennes barn



Sofia Eriksson, präst, ser dopet som en gåva som man ger sitt barn.

i sina händer.

–Det finns en större famn för mitt barn, än bara min lilla famn.

Välja själv

En del föräldrar vill att barnet själv ska få välja om det vill döpa sig eller inte. Men Sofia lyfter fram att om man döper sitt barn så får barnet sedan en inbjudan att konfirmera sig.

–Jag som förälder tar inte deras beslut åt dem, utan jag låter Gud få välkomna dem i dopet. Man kan ju känna att man bestämt åt barnet, men det har man inte gjort. Utan i konfirmation får barnet lära sig mer och sedan själva ta ställning. Man ger dem en möjlighet att veta vad de säger ja eller nej till.

Inte ense

Vad gör man då om man som förälder vill döpa sitt barn, men den andra föräldern inte vill? Sofia tipsar om att man kan boka ett samtal med en präst.

–Så får ni bolla det hela och lära er mer om vad dopet handlar om.

Båda föräldrarna behöver vara överens för att barnet ska kunna döpas. Ni behöver däremot inte vara medlemmar i kyrkan.

Så går dopet till

Först träffar man prästen för ett dop-samtal. Man pratar om vad dopet är och hur det går till.

Dopgudstjänsten börjar med en psalm. Sedan kommer dopfamiljen fram och står vid dopfunten. Man läser bibeltexter, tackar och ber för barnet. Sedan håller man upp vatten i dopfunten och prästen ber en bön. Efter det lägger man vatten på huvudet tre gånger på barnet.

–Vattnet är en symbol för att utan Gud finns inget liv. Någon ville mitt liv, det är därför jag finns.

När Sofia döpt barnet visar hon upp det för alla. Sedan tänder man dopljuset, ber Vår Fader och sjunger en psalm.

–Det händer så mycket roligt på dop. Storasyskon som frågar rakt ut. Eller barn i bänkarna som vill komma fram och titta. Och för mig får de gärna göra det. Det är deras tillfälle.

Varför tycker du att man ska döpa sitt barn?

–Jag ser det som en gåva till sitt barn –att barnet är välsignat. Barnet får med sig att det finns en god vilja. Det finns någon som ser mig, som vill mig väl och som jobbar för det. Man lever inför en god blick.

TEXT: MARIA LOKRANTZ



Maria Hägglund och Tina Hammarlund på expeditionen hjälper dig att boka dop. Här kan man även låna dopklänning.

Hur bokar man dop?

Maria Hägglund och Tina Hammarlund på expeditionen i Partille hjälper dig att boka.

Hur gör man om man vill döpa sitt barn?

–Många börjar med att gå in på hemsidan (svenskakyrkan.se/partille). En del vet redan vilken kyrka de vill ha, de kanske har någon anknytning till den. På hemsidan kan man se vilka datum som är lediga och man kan boka kyrka. Eller så mailar man eller ringer oss. Man väljer det sättet som passar en bäst, säger Tina Hammarlund.

Vill man hyra lokal för dopkalaset får man maila eller ringa. Maria och Tina kan också svara på många frågor om det praktiska kring dopet.

Vad ska man tänka på innan man bokar?

–Tänk igenom vad som är viktigast – en speciell kyrka eller ett visst datum och om man vill hyra lokal för dopkalas.

Har ni några andra tips?

–Inför dopsamtalet, fundera på om ni har några frågor till prästen. Är det någon speciell musik ni önskar? Man kan göra dopet personligt genom att några anhöriga medverkar i gudstjänsten – till exempel sjunga en sång eller läsa en dikt.

TEXT & BILD: MARIA LOKRANTZ

• Dopklänning lånar du gratis.

Visste du att...

• Alla är välkomna att döpa sina barn, även du som inte är medlem.

• Själva dopet är gratis. Lokal för dopkalas kan man hyra.

• Dopet har ingen åldersgräns. Det går lika bra att döpa äldre barn eller att du som förälder döper dig samtidigt.

Kontakta
oss gärna!

www.svenskakyrkan.se/partille
partille@svenskakyrkan.se
031-340 42 00



Joel Göranson är pappa till tre döttrar och präst i Öjersjökyrkan

Bild: Johanna Asplund

Ögonblicket då jag blev pappa

Förmodligen överröstades bara de andra ljuden, men för mig var det som om alla andra ljud tystnade. Där är hon (ja, det blev en hon)! Vad vacker hon är!

Mörkare än jag hade föreställt mig, med roliga kinder. Den späda och samtidigt stadiga rösten, som närmast påminde om en liten lammunge, grep tag om mitt alldeles nyblivna pappahjärta. Jag visste inte vem hon var ännu, men instinktivt visste jag redan att hon var min, min dotter. Hon var en personlig del av mig och samtidigt en mystisk främling på samma gång. Jag minns att min reaktion var att gråta. Bara för någon sekund. Det var som en reflex. Det är få gånger jag gråtit och skrattat på samma gång, men detta var ett sådant ögonblick. Begreppet "förlösningstårar" passar inte alls, för det var inte förknippat med "baby blues" på något sätt. Snarare var det tanken att ögonblicket var större än jag känslomässigt kunde ta in som gjorde att något i mig brast för en sekund.

Som präst kan jag förstås inte låta bli att tänka på vad som står om Himlen i Bibeln, hur det talas om en värld där varken sorg eller smärta finns – men ändå tårar! ("Gud själv skall vara hos dem, och han skall torka alla tårar från deras ögon" Upp 21:3-4). Jag tror att det var den typen av tårar jag grät där på BB. Himmelstårar.

Det sägs att skratt och tårar ligger nära varandra. Under småbarnslivet kanske det blir än mer tydligt att det är så. Livet är lite mer berg- och dalbana. Skratt och tårar, närhet och oro, trötthet och livfullhet kan växla snabbt. Då är det väldigt tröstande att ha med sig de ord Jesus sa, och som vi för övrigt läser vid varje dopgudstjänst: "Jag är med er alla dagar till tidens slut". Det finns någon jag kan rikta mitt "Tack!" till när jag övervändigas av kärleken till mitt barn, någon jag kan dela

"Jag tror att det var den typen av tårar jag grät där på BB. Himmelstårar."

glädjen med över nya framsteg, men också någon jag kan visa "–Hjälp mig!" till när jag ännu en natt går och vaggar och försöker lugna mitt skrikande barn.

Den här typen av situationer har faktiskt fått mig att förstå ännu mer av dopet. Idag vet man att den plats där Jesus döptes ligger vid jordens lägsta punkt.

Nästan 400 meter under havsytan! Det är som om Jesus på så vis lär oss vad dopet innebär. Han går in under hela mänskligheten för att ta oss upp i sina armar. Gud hade kunnat komma ovanifrån, men väljer att komma underifrån för att ta sina barn i famnen, trösta och varsamt vagga nynnandes en kärleksvisa. Kanske låter den ungefär som Simon Ådahls "Jag talar liv i dig"...

*"Jag har vandrat vid din sida
i så många unga år
Gett dig ljuset under färdens,
varit vinden i ditt hår"*

*Jag fanns där alltid bredvid.
Alltid nära, tätt inpå
Ja, jag bar dig många gånger,
mer än någonsin du förstår"*

*Jag talar, liv i dig. Du är barn åt mig
Och aldrig lämnar jag dig"*

Joel Göranson
präst i Öjersjökyrkan



Hur mår du som *nybliven* förälder?

Att bli förälder kan vända upp och ner på tillvaron.

–Var lite snäll mot dig själv. Det tar tid att lära känna den här nya individen. Alla relationer tar tid och man behöver inte bli så stressad av att man inte förstår allt direkt, säger Johanna Olander, leg. psykoterapeut och teolog.

När man får barn händer en massa saker på en gång. Plötsligt har man ansvar för en helt ny liten person som kräver mycket uppmärksamhet. Kvinnans kropp påverkas mycket i samband med graviditet och förlossning. Den första tiden kan dessutom bli utmanande för parrelationen.

–Det går inte att förbereda sig för allt. Man får vara lite snäll mot sig själv när man sitter där och bebisen är några veckor och allt inte känns så bra. Det är en stor grej vi är med om och ibland får vi kanske ta en kvart i taget.

Många nyblivna föräldrar känner sig slitna och behöver hjälp och stöd, gärna av en partner eller av föräldrar. Man tror att man ska klara sig själv, men så gör man inte det. Det kan vara svårt att be om hjälp om man är ovan vid det.

Mår inte bra

Mitt i denna omtumlande period är det inte konstigt om man känner sig nedstämd. Hormonerna rusar och tillvaron



Johanna Olander är mamma till två döttrar, samt psykoterapeut och teolog.



Att få en bebis är en stor livsförändring. "Men det ser väldigt olika ut för oss. En del mår dåligt. En del överraskas av att det är roligare än man trodde. En del får starka känslor för sin unge direkt och för andra kan det ta flera veckor", säger Johanna Olander.

är intensiv. Men om det håller i sig –dra dig inte för att söka hjälp hos BVC, din barnmorska eller din vårdcentral.

–Det är normalt att känna mycket och att inte känna igen sig själv. Ibland kanske man saknar de där härliga känslorna man trodde man skulle få. Våra förväntningar kan ställa till det för oss. Tveka inte att stämma av med någon. Det kan vara lugnande och hjälpsamt.

Det är viktigt att man vågar vara ärlig med hur man mår.

–Många gånger hjälper det att få berätta om sin situation. Och man blir ofta lättad av att få dela det med någon.

Träffas i kyrkan

I kyrkans verksamheter träffar du pedagoger som du kan prata med. Du möter även andra föräldrar att dela erfarenheter med.

–Igenkänning är väldigt lugnande. "Jag

är inte ensam. Jag är inte själv i detta."

I kyrkan kan du även boka tid för att prata med en diakon eller präst som är utbildad i att samtala med människor.

–Kyrkan har en lång tradition av att möta människor i olika livsskeden. Och man är van att hantera frågor kring föräldraskap, livskris och ensamhet. Man behöver verkligen inte prata om religiösa saker. Man kan prata om det vardagliga och livsnära.

TEXT: MARIA LOKRANTZ

Här hittar du kontaktuppgifter och mer info om verksamheter i kyrkan:
www.svenskakyrkan.se/partille



Elisabeth Thorsén och Helen Hedman Sten jobbar med klädlagret.

Klädlagret hjälper när det krisar

I Furulundskyrkan finns barnkläder för familjer som har svårt att få ihop ekonomin.

–Det är tufft för ensamstående föräldrar, om man pluggar eller är sjukskriven, att få ihop till regnställ och gummistövlar som behövs i förskolan. Och barnen växer fort. Det är bättre att de kan lägga pengarna på mat, säger Helen Hedman Sten, diakon.

Det startade 2014 när Helen började som diakon. Hon insåg att alla familjer inte kan ärva barnkläder av släktingar eller vänner.

–De behöver en möjlighet att få kläder – och det finns gott om kläder som slängs eller ges vidare. Då kan människor lämna dem här och så kan familjer som behöver barnkläder få det här.

Vilka är det som kommer hit?

–Det är barnfamiljer där föräldrar är sjukskrivna, arbetslösa eller utförsäkrade. Eller så är de nyetablerade i Sverige och har inte det kontaktnätet som andra har som har bott här länge, säger Helen.

Vad får ni för respons?

–Det är mycket tacksamhet. Det var en man här igår som bara strålade när han

gick härifrån, säger Elisabeth Thorsén.

Ger självkänsla

Att få en fin tröja handlar om självförtroende.

–När man har kläder i överflöd så spelar det inte så stor roll med en sliten tröja. Men om man bara har slitna kläder så blir den där enda fina tröjan jätteviktig, säger Helen.

–Det var en kille i 10-årsåldern här nyligen. Han fick en jacka, jeans och en hoodie. Han bytte om här och kände sig så fin. Man kunde se att det var viktigt för honom och han var så stolt, säger Elisabeth.

TEXT & BILD: MARIA LOKRANTZ

