

KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTAD OCH HAMMARÖ

GAV TIDIGT UPP DRÖMMEN OM KÄRNFAMILJ

*Nu är Anna
ensamstående
sexbarns-
mamma*

s 4

KALLE NORWALD:

Samtal om sex kan
förebygga ohälsa
– våga prata!

s 20

älska

NÄR
KÄRLEKEN
HAR

PÄLS

*– och sorgen
är djup*

s 18

*Jul-
special*

med kyrkornas
evenemangs-
kalender

I EN TID AV SJÄLVFÖRVERKLIGANDE
Emma Audas utmanar vår syn på kärlek

MUSIKHJÄLPEN INTAR KARLSTAD
– för alla barns rätt till utbildning

4
2025

Vill du bli medlem i Svenska kyrkan?

Registrera dig på:

svenskakyrkan.se/medlem/bli-medlem

Eller ring för hjälp, se kontaktuppgifter nedan.



SÅ HÄR KONTAKTAR DU DIN FÖRSAMLING

GRAVA:

svenskakyrkan.se/grava

grava.pastorat@svenskakyrkan.se

054-53 62 20

HAMMARÖ:

svenskakyrkan.se/hammaro

hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

054-51 24 00

KARLSTAD:

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

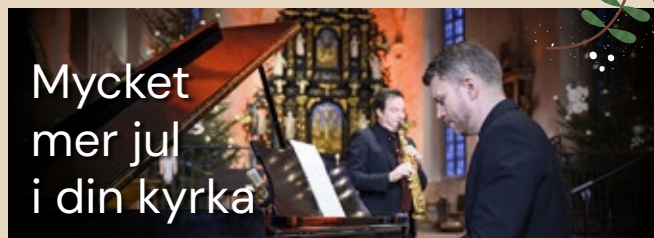
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

054-14 14 00

NOR-SEGERSTAD:

nor-segerstads.forsamling@svenskakyrkan.se

054-224 40 20



PÅ SIDORNA 12-15 ser du mycket av det som händer i våra lokala kyrkor i jul. Via svenskakyrkan.se/jul kan du hitta mer och också gå på digitala gudstjänster. Skanna koden.



ÅRET OM finner du aktuell information i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon. ●



Om du inte vill ha Kyrknytt

Kyrknytt är en gåva till alla hushåll. Men vill du inte ha tidningen, skriv då "Nej tack till Kyrknytt" på postlådan så ska distributören inte dela ut fler nummer.

läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5
652 24 Karlstad

kontakt
karlstad.kyrknytt@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

redaktör och ansvarig utgivare
Marie Lundström

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

redaktionsråd
Louise Albrecht, Mikael
Almeahag, Sabina Larsson, Helena
Söderqvist, JockPetter Sönnfors
och Ann-Charlotte Ugglar

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212



**Svenska
kyrkan**



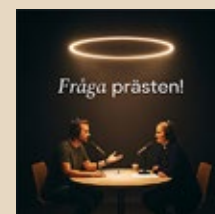
Att möten sker är lika sannolikt osannolikt som Big Bang. Och ändå: Himmel möter Jord, Människa möter Människa. Möten som gör det möjligt att älska.

Bild och text: Hans Kvarnström. Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Nya podden "Fråga prästen" – skicka in dina frågor

VAD HÄNDER EFTER DÖDEN? Hur kan man tro på Gud i en trasig värld? Vad säger kyrkan om kärlek, skuld, förlåtelse med mera?

I den här podden från Karlstads pastorat får du ställa dina egna frågor om tro, tvivel, mening och allt däremellan. En präst svarar ärligt, öppet och med tid att prata till punkt.



FRÅGOR SKICKAS TILL "Fråga prästen" anonymt eller med namn, som text eller ljud. Första avsnittet släpps snart och du kommer att hitta den där poddar finns. ●

MER
INFORMATION
FINNER DU HÄR
PÅ HEMSIDAN



Musikhjälpsfeber i stan!

UNDER VECKAN som Musikhjälpen pågår i Karlstad har församlingarna i Karlstad och Hammarö en egen insamlingsböss.

Bidra till att fler barn få gå i skolan genom att till exempel:

- "Fika för Musikhjälpen", alla frivilliga gåvor för fika och luncher under veckan går till insamlingen. Ungdomsbussen kommer också att finnas ute extra mycket i närheten av torget – fullastad med bullar!
- "Tänd ett ljus för Musikhjälpen" när kyrkorna är öppna.
- Kom till Domkyrkan fredag 5/12 med drop-in kl 18-22. Lugn musik och sånger från Taizé, tänd ljus eller bara sitt i bänken.
- Håll utkik efter upptåg, auktioner och mer på hemsidor och sociala medier. ●

LÄS MER om insamlingen och årets ändamål på sidan 11.



Som kärleken i en farmors leende

Jag kliver in genom dörren och doften av katt-piss blandar sig med doften från nybryggt kaffe och cigarettfömpar som pyr i askfatet. Där sitter farmor på sin stol i köket, lika bred som köksbordet men med mungiporna hissade mot taket. "Kom å ge mig en kram" säger hon.

På fatet ligger mandelkubbarna redo, hon håller upp ett glas svartvinbärssaft och jag sjunker ner i den slitna kökssoffan.

DET ÄR MED LJUSA MINNEN jag ser tillbaka på min farmor, även om omvärlden säkert ibland såg på henne med andra blickar. Men det är hennes leende och den villkorslösa kärlek som hon visade mig som jag minns, nu snart trettio år senare.

Det är den sortens kärlek som Bibeln är full av, Jesus lyfter inte fram det perfekta, utan det bristfälliga, det trasiga. Han tillbringade sin tid med dem som andra såg som ovärdiga, orena eller misslyckade och såg på dem med Guds kärleksfulla blick.

"Vi älskar därför att han först älskade oss"

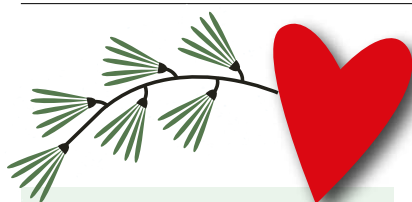
I BIBELN STÅR DET "vi älskar därför att han först älskade oss" (1 Joh 4:19). Det betyder att kärlek inte börjar med oss. Utan i Guds kärlek till oss.

Guds kärlek är inte beroende av vad vi gör eller inte gör, den bara finns där som en öppen famn. Att älska som Gud älskar, är inte alltid lätt. Det handlar inte om att säga eller göra rätt hela tiden, utan om att välja det goda för någon annan. Att ta sig tid för någon som känner sig ensam, be om eller ge förlåtelse, stå upp för den som blir orättvist behandlad eller lyssna när någon behöver prata.

VILEVER I EN TID som gärna talar om prestation, valfrihet och kontroll. Men med kärleken är det annorlunda, vi kan aldrig producera kärlek. Den kan bara ges och tas emot och den växer när vi delar den.

Tro handlar inte alltid om att förstå, utan om att lita på att den kärlek som bär världen också bär mig. Guds kärlek är redan här, som en farmors leende. Och i alla våra ofullkomliga, bristfälliga, men ärliga försök att älska varandra. ●

Mikael Erikhans,
präst i Grava församling



Stödgrupper för barn och unga i sorg

NÄR NÅGON NÄRA DÖR blir ingenting sig likt. Då kan det hjälpa att träffa andra som varit med om samma sak och som vet vad det handlar om.

Under våren 2026 erbjuds barn och unga 7-25 år att delta i stödgrupp för de som har en närstående som dött.

Att vara med i gruppen är kostnadsfritt och alla är välkomna oavsett livsåskådning. ●

SCANNA
KODEN
FÖR INFO



Vintervärme öppnar 1 december:

HJÄLP BEHÖVS



PÅ NATTBOENDET VINTERVÄRME får hemlösa i Karlstad möjlighet att sova inomhus i värmen, med kvällsmat i magen och trygg miljö omkring sig.

Denna vinter öppnar Vintervärme redan den första december – en hel månad tidigare än andra år. Därför behövs extra många volontärer och framför allt stor insamling av pengar.

På Vintervärmes hemsida kan du läsa om hur du blir kvälls- eller nattvolontär. Där finns också mer information om insamlingen. ●



Trygghet i julgåva

I ACT SVENSKA KYRKANS GÅVOSHOP finns omtyckta julklappar till dina nära och kära. Ge bort ett gåvobevis som skapar trygghet, jämställdhet och framtidstro.

Besök svenskakyrkan.se/actgavoshop eller skanna koden.



Att älska och älskas tillbaka är ett grundläggande behov i oss människor, djupt rotat. Forskare och filosofer pekar på att alla föds med en sorts existentiell ensamhet och vilshenhet som gör att vi alltid letar efter gemenskap, vänskap och kärlek.

Det behöver vi för att hitta mening, sammanhang – och för att helt enkelt överleva.

Hur relationerna ser ut och i vilka sammanhang vi finns kan dock se olika ut.

Kyrknytt har träffat några personer som har löst familjebildningen på lite annorlunda sätt.

Valde bort män efter våldsamma relationer

Anna Smolman har sex barn och ett barnbarn. Men ingen partner. Fem av barnen har kommit till genom donation.

– Jag gav upp tanken på kärnfamilj vid 24.

Text: Anette Persson | Bild: Øyvind Lund



16 ÅR, GRAVID OCH BOENDE HEMMA hos mamma i Grums. Inget drömscenario direkt.

– Det var min räddning att jag fick barn, säger Anna.

– Det hade mycket väl kunnat sluta i droger och kriminalitet för jag var väldigt bitter och deprimerad.

Den ledsna tonårstjejen känns långt borta. Anna, 42, är nu nytexaminerad präst med en tjänst som pastorsadjunkt i Hammarö församling och all övrig tid omgiven och upptagen av sin stora familj.

– Jag är så glad för att det blivit så bra, säger Anna.

MORGONDIMMAN LÄTTAR över Vänern och hon tar sig an sin arbetsdag efter att ha fått iväg fem barn till skola och förskola.

Planen från början var en alldeles vanlig kärnfamilj med många barn.

– Vi gick isär när Cindy var tre år, då sprack den drömmen, säger Anna.

Hon gick hotell- och restaurangprogrammet och började jobba på Scandic Klarälven i Karlstad.

– Jag gjorde några försök att hitta en ny kille men hamnade i våldsamma relationer, igen. När jag var typ 24 tänkte jag att ”nu räcker det, nu vill jag leva själv”.

Längtan efter fler barn fick stå tillbaka för tryggheten och lugnet.

– Jag fick landa lite. Det blev som terapi för mig, jag fick bearbeta allt dåligt jag hade varit med om, säger Anna.

Det tog några år innan hon var beredd att ta nästa steg.



Kvällsläsningen för Olga 9, Alma 12, Isak 7, Nathanael 3, Linnea 5 blir ofta från någon av familjens alla barnbiblar. Dottern Cindy 26 med sin sexåring Ellinor hälsar ofta på.

– Det var som en abrupt 30-årskris. Tankarna snurrade: ”Jag bara jobbar och är mamma, liksom. Cindy börjar bli tonåring och vill inte umgås bara med mig. Vad ska jag göra med livet?”

En gudstjänst och ett bibelcitat om att ”Bulta och dörren ska öppnas” gav gnistan till förändringen.

– Efter det började det hända saker som ledde till att jag bestämde mig för att inseminera mig. Jag kände också att jag ville jobba med att förkunna och att följa människors liv från början till slutet. Det var som att få två kall på samma gång.

MED HJÄLP AV SPERMADONATORER har familjen växt med hela fem barn. Den äldsta är nu tolv år och den yngsta tre.

Parallellt med att syskonskaran utökades läste Anna till präst på distans. En krävande utbildning.

– När man är så otroligt intresserad av teologi och bibelstudier som jag är så går det, men jag visste inte från början att jag kunde klara av det.

Det är först nu som familjen har en vardag med fasta arbetsrutiner.

Hur är det att vara ensam med många barn?

– Jag ligger alltid ligger i framkant och förbereder väldigt mycket. Det går.

När första donatorbarnet kom var omgivningen pepande. Anna fick höra att hon var modig. Sen ändrades tonen i kommentarerna.

– Ju fler barn jag har fått ju mer opassande har folk tyckt att det är. Andra kvinnor jag pratat med i grupper för ”självständigt” mammor på nätet, berättar samma sak.

– Vad jag har hört i alla fall.

ANNAS MAMMA GUN, äldsta dottern Cindy, barnbarnet, Anna och de andra fem barnen är kärntruppen som gör saker tillsammans. Både det roliga och det praktiska.

– Nu är det precis så vi får plats i bilen, säger Anna och pekar på minibusen med nio platser på parkeringen.

Varför så många barn?

– Jag hade inga syskon själv och har alltid velat ha många barn. Det är så fantastiskt att se hur de växer ihop, hur de hjälper varandra och blir självständiga.

Skulle du vilja träffa en partner i framtiden?

– Jag vill inte söka mer men skulle det hända så har jag väl inte stängt dörren. Som det är nu är mina dagar är så fulla att jag lagt det åt sidan.

”Barnen ser jag som en gåva, inte något jag skaffat.



När känner du dig ensam?

– Självklart hade det varit lättare med fyra händer än med två. Men ensam, nej. Det var mer innan jag hade barnen. Jag pratar mycket med Gud för att få stöd.

Tror du att du kan vara en förebild för andra?

– Jag vill inte glorifiera det här att vara en ensamstående förälder, det är tufft. Att folk träffas, blir förälskade och gifter sig är fantastisk roligt. Jag älskar att få viga par.

– Däremot så kanske jag kan ge hopp. Det finns vägar och jag tror på gemenskap hur den än ser ut.

När har du ifrågasatt dina val?

– När jag blev gravid senaste gången, var mammas reaktion ”nej, hur ska det gå”. Och det blev en väldigt jobbigt tid. Min lätsasmorfar och min pappa dog det året samtidigt som Cindy hade det jobbigt. När jag höll i begravningen för pappa var jag höggravid och då vet jag att det kändes tungt.

– Men sen kom Nathanael och har bara varit till glädje, så det gick ju bra ändå. ●



Många personer lever på en liten yta. Det är trångt, men det går.

Cathrine och Patrick ger varandra vardagsfrihet:

"Värt att prova"

Hon har varit gift i över 20 år men aldrig bott tillsammans med sin man.

– Vi låter varandra vara som vi är, säger Cathrine Kvarnström.

På helgerna prioriterar de varandra.

Text och foto: Anette Persson



Cathrine bor i en lägenhet i Karlstad, hennes man på en gård i Väse. Det är fredag eftermiddag och snart ska hon åka "ut" till Patrick. Lägenheten är "hemma".

Tillsammans har de en utflyttad dotter.

HON ÄR SOCIONOM, 58 år och helt ointresserad av praktiska saker. Hon vill inte fixa hemma, inte odla, inte bygga om. Hon vill sjunga i kör, träna och umgås med vänner.

– För Patrick är livskvalitet att inte behöva lämna gårdsplanen på hela helgen, säger Cathrine.

De är olika på många sätt men tycker om varandra och vill dela livet.

DE TRÄFFADES FÖRSTA GÅNGEN som riktigt unga och hade en kort romans som rann ut i sanden. När de träffades igen tio år senare blev det snabbt allvar.

– Vi gifte oss inom ett år.

Då hade de inte pratat ihop sig om det praktiska. Patrick jobbade i Norge under veckorna och hade redan sin gård i Väse.

– Det blev aldrig av att vi flyttade ihop, säger Cathrine.

De har fortsatt att ha en lägenhet i stan även om storleken varierat efter behov. När dottern var nyfödd bodde de under en period tillsammans på gården.

Sen dess har Cathrines och dotterns vardag varit i Karlstad. Patrick har åkt lite fram och tillbaka, alltefter behov.

– Jag skulle bli en väldigt uppgiven människa om jag skulle bo på landet, säger Cathrine.

Lika omöjligt tror hon det skulle vara för Patrick att bo i lägenhet.

– Då hade han förtvinat.



Att par är särbos inte så ovanligt men att inte flytta ihop trots att man har barn tillsammans är ovanligare. Och visst har många undrat.

Lever ni tillsammans, eller...?

– Det gör vi absolut men har valt att inte kompromissa så mycket. Vi låter varandra vara som vi är, säger Cathrine.

UNDER EN PERIOD när frågorna kring deras förhållande var många började Cathrine själv ifrågasätta vad de höll på med.

– Då gick vi i terapi. Jag tänkte att vi kanske låste in varandra i den här relationen men där såg vi allt vi faktiskt delade. Det stärkte oss och sen dess har jag aldrig ifrågasatt om vi ska bo ihop.

Vad är bäst med ert sätt att leva?

– Att vi låter varandra komma till sin rätt.

Vad är sämst?

– Att det inte finns något som är självklart. Vi måste hela tiden välja varandra, ska vi ses eller inte? Ekonomiskt har det inneburit att vi inte bor så tjugigt.

När känner du dig ensam?

– Aldrig. Jag känner mig inte övergiven och det finns fler människor än Patrick i mitt liv.

Kan du rekommendera andra att göra som ni?

– Varför inte. Om man har gått i stå men fortfarande gillar varandra. ●

Att Cathrine och Patrick skulle bo var och en för sig var inget de bestämde från början. "Vi har gjort det som har varit mest praktiskt just då" säger Cathrine.

Våra kärleksliv ligger under luppen, med giftas-tv, dejtingtips och relationsböcker. Kommunera bättre, var mer närvarande, förstå din partners "kärleksspråk". Men prästen och författaren Emma Audas, aktuell med boken *42 teser om äktenskapet*, vill rikta blicken åt ett annat håll.

Äktenskapet – en plats för växt, inte målet

Text: Pernilla Fredholm | Bild: Matilda Audas Björkholm



EMMMA AUDAS vill vara tydlig med att hon inte har något emot att människor pratar om sina relationer. Tvärtom kan samtal och program som *Gift vid första ögonkastet* fungera som en ingång till att diskutera svåra frågor. Men problemet uppstår när vi tror att allt går att lösa med rätt metod. Vi vill så gärna undvika att bli en del av statistiken som säger att hälften av alla äktenskap slutar med skilsmässa.

– Vi har en idé om att relationer går att säkra genom kunskap och träning. Att om vi bara utbildar oss, tittar på relations-tv eller läser rätt bok så blir vi bra på relationer. Men jag tror inte det fungerar så.

VISST HJÄLPER DET att kommunicera och vara klok, menar hon. Men relationerna blir bättre om vi är måna om våra liv, hur vi betraktar verkligheten och vår plats i världen. Därför vill Emma Audas flytta fokus från själva relationen till det sammanhang den finns i.

– Vi behöver rikta blicken bort från oss själva. Vi kan bli navelskådare inte bara som individer, utan också som par eller familj. Men ofta mår vi bättre när vi frågar oss: Vad kan jag bidra med?

Hon är skeptisk till tanken att två människor ska bli en helhet som är sig själv nog. När hon har vigelsamtal med par som ska gifta sig, berättar de ofta hur de kompletterar varandra.

– Då frågar jag vad de istället lär sig av varandra, för det är en intressantare fråga. Jag brukar också fråga vad som skulle kunna få dem att lämna varandra. De tror nämligen ofta att det skulle handla om otrohet, och inte om de faktiska farorna: tristess, meningslöshet, sjukdom, oförmåga att mötas.

Och när de formulerar detta kan man fortsätta undersöka: Vad händer om ni närmar er ett sådant läge i er relation? Vad gör ni då? Vilka varnings-signaler tänker ni kan dyka upp? Och vem pratar ni med då?

MEN ÄKTENSKAP och kärleksrelationer ska inte heller vara alltför bekväma, resonerar Emma Audas. Relationen skapar skav och motsättningar, och det är där vi formas. Att älska någon är att stå ut med att den andra är annorlunda än jag själv – och ibland annorlunda än jag önskar.

– Det viktiga är att vi inte gömmer oss för varandra, vilket jag tror är ganska vanligt att vi gör. Antingen genom att vi inte vågar säga vad vi tänker, visa vem vi är eller att vi backar så fort den andra uttrycker ett obehag eller en osäkerhet.

Hon återkommer till sitt grundperspektiv: kärleken har ett syfte som går utöver den egna lyckan. Äktenskapet är ingen slutstation eller mål, utan en plats för övning, växt och delaktighet i något större. Vi måste ha en större mening – annars kommer vi inte att klara av när det svåra kommer.

– När allt kretsar kring det egna livsprojektet eller barnens aktiviteter tappar vi lätt våra intressen och kontakten med omvärlden. Frågan borde snarare vara: hur kan vi höra ihop med andra?



FOTO HELENA SÖDERQVIST

NAMN: Emma Audas

ÅLDER: 38 år

BOR I: Vadstena med sin man, Patrik Hagman

GÖR: Stiftsadjunkt på Linköpings stift och doktor i systematisk teologi. Lade 2020 fram sin avhandling *Det heliga äktenskapet*

AKTUELL MED: 42 teser om äktenskapet (Verbum förlag)

EMMA EFTERLYSER ett mer sant tal om våra relationer, och lyfter fram otrohet som ett område där vi behöver tala mer nyanserat. Att otrohet nästan alltid känns som ett stort svek är inte konstigt, menar hon. Men:

– När personer som varit otrogna berättar om varför, kretsar det sällan kring den de mött. I stället talar de ofta om hur otroheten fick dem att känna sig. Ofta har vi fastnat i roller – kanske som den ständiga besvikelsen, eller den som aldrig räcker till. Eller så har vi tappat något av vår livsgnista, vår tro på att våra liv spelar roll. Vi är kanske missnöjda med vem vi blivit. En otrohet kan blottlägga det här och bli en kris som hjälper oss att se sannare på vårt liv.

Men hur kommer det sig att människor ens gifter sig i ett samhälle där det inte längre är nödvändigt, där samboende är lika accepterat?

– Att gifta sig är egentligen att skapa en hög tröskel. Jag tror att vi vill se äktenskap som ett stort åtagande, vi vill stå till svars för någonting. Samtidigt som det så klart är viktigt att vi kan ta oss ur det, om vi behöver det.

Att det finns en poäng med att gifta sig handlar inte om att äktenskapet är en finare livsform än samboende menar hon, men att det kan vara en ram som hjälper kärleken att tas på allvar.

– Människan är rituell. Man kan alltid hävda att en rit är onödig. Men det är just riterna vi tar till när vi vill att något ska spela roll. Därför vill vi fortfarande gifta oss – trots skilsmässostatistiken.

VIGSELLÖFTET DÅ – varför lova varandra kärlek tills döden skiljer oss åt, när vi inte vet om relationen håller livet ut? Emma Audas, som själv är skild och omgift, tycker förvisso att frågan är begriplig.

– Men poängen är att vi inte kan garantera hur det blir, annars skulle vi inte behöva löften. Jag ska klara av att lova, och samtidigt stå ut med tanken att jag inte vet vad framtiden för med sig. Och för mig har det varit något av det finaste – att få stå framför altaret en gång till och lova på nytt, tillsammans med en kyrka som hoppas med mig. ●

Några tankar från Emma att bära med sig

INFÖR DEJTEN:

Fokusera mer på hur den andra får dig att se på världen, än på hur du ser på hen.

INFÖR TJUGONDE BRÖLLOPSDAGEN:

På vilket sätt har vi vuxit i tro, hopp och kärlek för att vi levit ihop? Finns det sådant vi ännu inte vågat visa varandra?

BÖN INFÖR NATTEN:

Tack för det liv som kom att bli vårt. Låt det bli till välsignelse för oss och allt skapat. Amen.

◀ För att relationer ska hålla behöver vi rikta blicken bort från oss själva och söka mening i hur vi hör ihop med andra, menar Emma Audas.

Från passion till självkärlek – åtta sätt att älska

Många försök att beskriva och förstå kärleken har gjorts genom historien. De antika grekiska filosoferna är inget undantag.

Sokrates, Platon och Aristoteles med flera vaskade fram åtta typer av kärlek som har genklang i vårt samhälle än i dag.

Visste du till exempel att Platon var särskilt förtjust en typ av kärlek som han även har gett namn åt?

Illustrationer: Hilda Englund



PHILIA

Kärleken som växer ur trogen vänskap. Den är platonisk, alltså utan erotik, respektfull och tillitsfull. Den visar sig i en djup omsorg om vänner och släktingar som man litar på. Enligt Platon är det den högsta formen av kärlek – därför kallas den platonisk.



MANIA

Tvångsmässig och besatt kärlek där det finns obalans mellan parterna. I stället för att känna sig jämlik, trygg och accepterad behöver man ständig bekräftelse från sin partner. Det känslomässiga beroendet kan leda till svartsjuka och kontrollbehov.



LUDUS

Den lekfulla, spontana aspekten av kärlek. Ludus handlar om humor, äventyr och att leva i nuet tillsammans med någon annan. Lekfullhet håller relationen vid liv, så att den kan fortsätta kännas spännande, överraskande och ge fjärilar i magen.



PRAGMA

Praktisk kärlek som mognar och utvecklas med tiden. Den bygger på kompromisser, lojalitet och gemensam tillväxt och återfinns hos par som varit tillsammans i många år eller vänner vars vänskap har funnits länge.



EROS

Döpt efter den grekiska fruktbarsguden och tar sig uttryck i romantik, passion, åtrå och attraktion. Den är som en varm låga som med tiden förändras – och för att inte slockna kräver lågan andra former av kärlek.



AGAPE

Den osjälviska kärleken som sträcker sig bortom personliga relationer. Omfattar både Guds villkorslösa kärlek till människan och människans återgäldning av denna. Det handlar också om osjälviska handlingar vi människor gör av kärlek till andra.



STORGE

Familjekärlek, som är den naturliga kärlek som utvecklas mellan föräldrar och barn, syskon och andra familjemedlemmar. Men Storge kan även betyda kärlek till vänner vi känt sedan vi var barn. En accepterande kärlek som kommit till genom djupa rötter.



PHILAUTIA

Självkärlek – ett begrepp som grekerna delade upp i två former. Den positiva som vi i dag skulle kalla självmedkänsla, att ta hand om sig och sitt fysiska och psykiska välbefinnande. Den negativa versionen är den självupptagna och narcissistiska, som ansågs ohälsosam.



Musikhjälpen

Svenskt radio- och TV-program med syfte att engagera lyssnare och tittare till att samla in pengar till välgörande ändamål, samt uppmärksamma olika världsproblem.

Musikhjälpen är ett samarbete mellan Sveriges Television, Sveriges Radio och Radiohjälpen. Musikhjälpen sänds dygnet runt i P3, Duo-appen och i SVT Play samt tv-sänds i SVT.

Sprid ljus, fred och utbildning

Insamlingen Musikhjälpen håller just nu på att inta Karlstad – inte minst rent fysiskt genom att den berömda glasburen tar plats på Stora torget. Årets tema är "Alla barn har rätt att gå i skolan".

– Det finns många faktorer som påverkar om barn i krisdrabbade områden ska kunna gå i skolan, så därför behövs verkligen varenda krona, säger Laura Jensen på Act Svenska kyrkan.

Text: Marie Lundström

ALLT SOM MUSIKHJÄLPEN samlar in genom människors låtönskningar och egna bössor med mera går till Radiohjälpen, som i sin tur fördelar intäkterna mellan tolv olika svenska biståndsaktörer, varav Act Svenska kyrkan är en.

– Nu när vi vet årets tema så ansöker vi om medel till olika projekt runt om i världen och sedan görs en bedömning om vilka projekt som är mest prioriterade. Act Svenska kyrkan har de senaste åren fått ta del av det som samlats in, vi får se hur det går i år, säger Laura som betonar att det även ligger ett stort värde för de inblandade biståndsorganisationerna att kunna väcka engagemang genom att berätta om konkreta projekt under insamlingen.

LAURA ÄR URSPRUNGLIGEN från Karlstad men sedan några år bosatt i Stockholm och arbetar som programhandläggare för Asien på Act Svenska kyrkan.

Hon beskriver att många av projekten de jobbar i påverkar, direkt eller indirekt, till att barn ska kunna gå i skolan.

– Det handlar om allt från att utbilda lärare, till att barnen får ett mål mat i magen i skolan så att de orkar lära sig saker under dagen.

– Föräldrarnas situation blir också många gånger viktig för barnens skolgång. I familjer där det är väldigt svårt ekonomiskt ser föräldrarna

ibland behov av att barnen arbetar eller att de hjälper till hemma istället för att gå i skolan. Då jobbar vi med att se till att föräldrarna kan få ta del av olika försörjningsmöjligheter.

PARALLELLT MED MUSIKHJÄLPEN startar Act Svenska kyrkans egen julinsamling där årets tema är "Sprid ljus i mörkret" och handlar om fred.

– Just nu pågår omkring 200 väpnade konflikter i världen och en fjärdedel av jordens befolkning lever i områden med krig och våld. I många av dessa områden arbetar vi tillsammans med våra partners för att till exempel ge psykosocialt stöd till barn och vuxna som har upplevt svåra saker och många gånger har fått lämna allt och fly sitt hem. ●



Laura Jensen
på Act Svenska
kyrkan.

Julinsamlingen

Act Svenska kyrkans julinsamling pågår årligen mellan första advent och trettondedag jul.

Temat i år "Sprid ljus i mörkret" uppmanar till att manifesteras för fred och hopp i en värld präglad av krig och konflikt.

Kampanjen och insamlingen berättar om att Act Svenska kyrkan tillsammans med lokala kyrkor och organisationer agerar för fred.



30/11 kl 11.00–18.00 Östra Fågelviks kyrka

PROGRAM

11.00 Gudstjänst, domprost Dan Fredriksson predikar, Fågelvikskören sjunger, festligt kyrkkaffe efter gudstjänsten.

13.00 Historisk tillbakablick; samtal, utställning och berättelser från kyrkans 300 år.

14.00 Kyrkogårdsvandring.

17.00 Mässa för stora och små med Susanne Skogstam, barnkören Sång & skoj.



Upplev Betlehem

Upplev den magiska
julnattens sånger
tillsammans med
Josef och Maria vid
krubban i Betlehem.
Julspel med sång
och musik.
Julfika i Betlehems
café.

Fredag 19 december 17.00 och 18.00
Lördag 20 december 17.00 och 18.00
Söndag 21 december 17.00 och 18.00

Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan

VILL DU VARA MED I JULSPELET? Kroka på dig ängla-
vingarna eller vara herde för en kväll? Kontakta:
Mirjam Öberg, mirjam.oberg@svenskakyrkan.se

JULMYS OCH GEMENSKAP

30/11 10.00 Adventsgudstjänst med Små & Stora, julpyssel, tipspromenad, enklare lunch och fika, Ulltussarnas julförsäljning och lotterier till förmån för Act Svenska kyrkan, Västerstrandskyrkan.

2/12 13.30 Afternoon tea med julbasar, Väse sockenstuga.

3/12 10.00 Trivselträffen, gräntändning och musik på kyrkbacken, gemenskap, fika och samtal, Skoghalls kyrka.

5/12 9.00–13.00 Öppen katedral för små och stora, julpyssel, sångstunder, julkrubbsmysteriet, lussekatter och glögg, Domkyrkan.

9/12 14.00 Tisdagsträffen, "Risgrynsgröt och pepparkakor" Anette Ribbing husmor, "Julstämning i ord och ton" Janne Johansson musiker och kompositör, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

10/12 12.00–13.30 Julgröt i Mariagården, anmälan senast 3/12 till Anna Björkman 054–14 19 73, Mariagården Skattekärr.

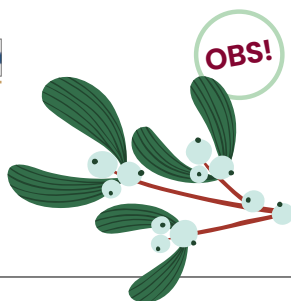
13/12 13.00–15.00 Lördagscafé, vi träffas och umgås, Dennis Jarl föredrag om en resa till Costa Rica, julsmörgås, julquiz, Vikenkyrkan.

16/12 14.00–15.30 Café Peking, juligt fika och underhållning av Julpinglorna Eva, Maria och Helena, Åsbacka vårdboende, Molkom

JULSÅNGER PÅ FINSKA



14/12 16.00 Kauneimmat joululaulut ja kirkkokahvit – finskspråkig mässa med de vackraste julsångerna, kyrkkaffe, Hammarö kyrka.



JULVANDRING

Änglasmyg

9/12 kl 18.00 Västerstrandskyrkans bottenvåning

Välkommen på teater för alla åldrar.

Vi får smyga med Ängeln på en vandring genom julevangeliet och hjälpa till att utföra uppdrag från Ängels chef – Gud!

Ingen anmälan.



FÖR JULENS FULLSTÄNDIGA PROGRAM SE:

www.svenskakyrkan.se/karlstad

www.svenskakyrkan.se/grava

www.hammaroforsamling.se

www.svenskakyrkan.se/nor-segerstad



TORNUPPSTIGNING I JULETID

18/12 kl 16.00 och 17.00
Domkyrkan

Upplev Karlstad från ovan.
Vad står det på kyrkklockorna?
Vilka var tornväktarna?

Begränsat antal deltagare.

FÖRBOKNING:

sandra.albertus@svenskakyrkan.se



Lucia



TISDAG 9/12

12.00 Luciatåg med barn från rytmikgrupp och öppna förskolan, julgröt serveras efteråt, Norrstrandskyrkan.

TORSDAG 11/12

18.00 Luciatåg med barnkören Korallerna, Alsters kyrka.

FREDAG 12/12

17.00 Luciatåg för alla åldrar där det bara är att komma och vara med, övning 16.45, julgröt efter, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

18.00 och **20.00** Värmlands Lucia i Domkyrkan, gratis biljetter bokas fr.o.m. 1/12 via Scalateatern.

Info: svenskakyrkan.se/karlstadspastorat eller 054-14 14 00, Domkyrkan.

18.00 Luciakonsert med Sångfåglarna, Musicanterna och Ungdomskören, Selma Fjäll solist, Västerstrandskyrkan.

LÖRDAG 13/12

16.00 Luciahögtid, Miniorkören, Juniorkören och Viva Voce, luciafika, Skoghalls kyrka.

16.30 och **17.30** Luciatåg med barn och ungdomar i Molkom, Nyeds kyrka.

18.00 Luciakonsert, luciakör, Tonjägarna och Citystråk, Ulrika Olsson Alm solist, Nors kyrka.

18.00 Luciahögtid med församlingens barn och ungdomar i samarbete med Väse Hembygdsförening, Väse kyrka.

SÖNDAG 14/12

15.00 Luciagudstjänst, Luciatåg och Le petit coeur medverkar, alla välkomna i tåget, lussefika, Vikenkyrkan

15.00 Luciagudstjänst, barnköerna Lejonkören och Änglakören, Grava kyrka.

17.00 Öppet luciatåg, alla barn som vill vara med är välkomna 16.30, Kronoparkskyrkan.

17.00 Luciagudstjänst med församlingens yngre barnkörssångare i luciatåget, Östra Fågelviks kyrka.

FÖRSTA ADVENT 30 NOVEMBER

Gudstjänst/mässa

10.00 Gudstjänst med små och stora, KROKAJO och vuxenkören Kroppkör, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

10.00 Adventsgudstjänst med Små & stora, Sångfåglarna och Musicanterna, Kyrksöndag (se separat info) Västerstrandskyrkan.

11.00 Helena Skyman & All Four Jazz, adventsfika, Alsters kyrka.

11.00 Högmässa, Domkyrkokören, Domkyrkans ungdomskör, Domkyrkan

11.00 Grafva Kyrkokör, adventskaffe i sockenstugan, Grava kyrka.

11.00 Gudstjänst med små och stora, Miniorkören, Juniorkören, Vox Humana, adventsfika, Globala gruppen säljer till förmån för Act Svenska kyrkan, Hammarö kyrka.

11.00 Norrstrands kyrkokör, Johan Kunze trumpet, Norrstrandskyrkan.

11.00 Mässa, Adventskören, Nors kyrka.

11.00 Nyeds kyrkokör, adventsfika, Nyeds kyrka.

11.00–18.00 Östra Fågelviks kyrka 300 år, se separat program.

15.00 Mässa med Lillkyrka, kyrkokören, Ivan Bilokin solist, adventskaffe, Vikenkyrkan.

16.00 Adventsmusik, Nova Cantica, Kent Lundberg solist, Skoghalls kyrka.

17.00 Kronokören och Johan Kunze trumpet, fika, Kronoparkskyrkan.

ANDRA ADVENT 7 DECEMBER

11.00 Högmässa, Katedralsångarna, Domkyrkan.

11.00 Grava kyrka.

11.00 Ekumenisk gudstjänst, Lövnäs-kyrkan.

11.00 Nors kyrka.

11.00 Hoppets mässa, församlingsherde Mattias Kareliusson välkomnas, Norrstrandskyrkan.

16.00 Skoghalls kyrka.

17.00 Mässa, Kronoparkskyrkan.

18.00 Musikgudstjänst i advent, Västerstrandskören och Västanvinden, Västerstrandskyrkan.

TREDJE ADVENT 14 DECEMBER

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Hammarö kyrka.

11.00 Norrtoner, Norrstrandskyrkan.

11.00 Segerstads kyrka.

15.00 Luciagudstjänst, Grava kyrka.

17.00 Öppet luciatåg, alla barn som vill vara med är välkomna 16.30, babyrytmiken medverkar, Kronoparkskyrkan.

17.00 Luciagudstjänst med församlingens yngre barnkörssångare, Östra Fågelviks kyrka.

18.00 Regnbågsmässa, Norrstrandskyrkan.

FJÄRDE ADVENT 21 DECEMBER

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Hammarö kyrka.

11.00 Motettsällskapets seniorkör, Norrstrandskyrkan.

16.00 Mässa i lugn och ro, Åstorpsgården, Vålberg.

17.00 Kronoparkskyrkan.

18.00 Frälsarkransgudstjänst, finstämda sånger i advent och jul med Selma Fjäll, Västerstrandskyrkan.



Mikael Lestander och Danjel Svensson vandrar för Musikhjälpen för fjärde året i rad.

Pilgrimsvandra för Musikhjälpen

DEN 1–7 DECEMBER ska en grupp pilgrimsvandrare från Göteborgstrakten gå från Ekshärad till Musikhjälpens glasbur i Karlstad. Det blir totalt över 10 mil för att samla in pengar till årets ändamål. Målet är att samla in 15 000 kronor – 1 500 kr per mil.

Vandringen kommer i stort sett följa Klarälvsbanan i sju dagsetapper. Du är varmt välkommen att vandra med, heja på längs vägen eller bidra till insamlingen. ●

LÄS
MER



Välkommen
till Jul i gemenskap
i Norrstrandskyrkan.
Det finns något för
alla åldrar
– stora som små.



- 11.00** Samling vid krubban, gudstjänst, sång av Frida Pettersson.
12.00 Jullunch serveras i Mariasalen.
13.00 Julpyssel och skapande tillsammans i Martasalen, det finns något för både små och stora.
14.00 Tomten kommer på besök! Vi fikar och det bjuds på julgodis, kaffe och glass.
15.00 Kalle Anka och hans vänner önskar God Jul. Margareta Brandby Cöster läser julevangeliet på övervåningen.
16.15 Julbön i kyrkan, sång av Märta Grahn.

Under dagen kommer det även finnas möjlighet att spela spel, pussla, leka och pyssla. Kaffe, glögg och pepparkakor finns uppdukat från och med att vi äter lunch. Varmt välkomna att fira jul i gemenskap!

Anmäl dig till jullunchen senast 18/12.
Ange antalet barn i anmälan.
Ring: 054-14 14 00 eller
mejla: karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

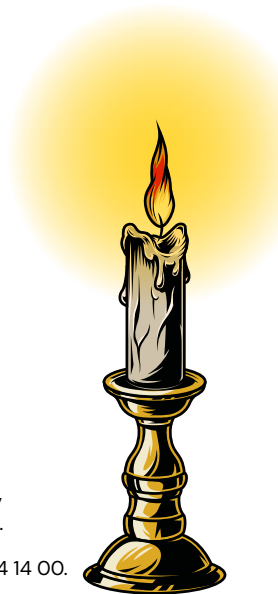


En julsaga

– musikteater med Kronoparkskyrkans dramagrupp

5/12 kl 18.00 samt 6/12 kl 13.00 och 16.00

Välkomna att uppleva Charles Dickens berömdas pjäs om julens budskap – medmänsklighet och generositet. Kronokören och barn från församlingen medverkar. Pär Kunze flöjt och fiol, Alfred Lorinius kontrabas, Erika Olsson Hallberg piano. Regi Martina Nisser. Föreställningen är gratis, begränsat antal platser. Biljetter bokas på 054-14 14 00.



Jultrivsel – dan före dopparedan

23/12 kl 15.00 Skoghalls kyrka

Julpsalmer, julevangelium, julmat och lotterier med fina priser.

Anm: 054-51 24 00 eller
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

JULAFTON 24 DECEMBER

Samling vid krubban

- 10.00** Julkör, kyrkfika, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.
10.00 Grava kyrka.
10.00 Nyeds kyrka.
10.00 Julsånger med Alma, Olga och Isak Smolman, Västerstrandskyrkan.
11.00 Alsters kyrka.
11.00 Domkyrkan.
11.00 Miniorkören, Juniorkören, Hammarö kyrka.
11.00 Lilla blåsörkestern medverkar, Kronoparkskyrkan.
11.00 Norrstrandskyrkan.
11.00 Åstorpsgården, Vålberg.
11.00 Väse kyrka.

12.00 "Jul i Viken", gudstjänst, liten jullunch efter, Vikenkyrkan.



Julbön

- 16.15** Märta Grahn sång, Norrstrandskyrkan.
17.00 Maria Rydberg solist, Alsters kyrka.
17.00 Thea Piscator violin, Gabriel Piscator viola, Hammarö kyrka.
17.00 Östra Fågelviks kyrka.

Julnattsmässa/gudstjänst

- 21.00** Julnattsgudstjänst, biskop Sören Dalevi, Linnéa Sjöstedt sång, Domkyrkan.
21.00 Mässa, "Julstämning in i ditt hjärta", Selma Fjäll sång, Västerstrandskyrkan.
23.00 Midnattsgudstjänst, Grava Midnight Singers, Grava kyrka.
23.30 Midnattsmässa, julnattskören, Domkyrkan.

23.30 Midnattsmässa, Nors kyrka.

23.30 Midnattsmässa, Skoghalls kyrka.

JULDAGEN 25 DECEMBER

Julotta

- 7.00** Alsters kyrkokör, Peter Boman solist, Alsters kyrka.
7.00 Domkyrkan.
7.00 Rose-Marie Bäckstrand sopran, Rustan Christensson trumpet, Hammarö kyrka.
7.00 Grava kyrka.
7.00 Väse kyrka.
7.00 Lina Nilsson och Liz O'Connor sång, Älvsbacka kyrka.
7.00 Östra Fågelviks kyrka.
9.00 Peter Boman solist, Nyeds kyrka.
9.00 Segerstads kyrka.

11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrkokör, Norrstrandskyrkan.

ANNANDAGEN 26 DECEMBER

10.30 Gudstjänst, Åsbacka vårdboende, Molkom.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst, Mariagården Skattkärr.

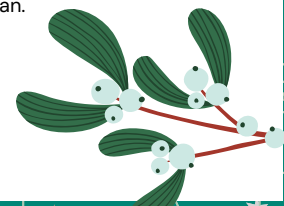
11.00 Annandagsgudstjänst, julgröt och smörgås efteråt, Skoghalls kyrka.

11.00 Gudstjänst med tomtebesök, julcafé i Åstorpsgården, Vålberg.

15.00 "Julens sånger och psalmer", Liz och Lina sång och musik, kaffe och julkaka, Vikenkyrkan.

17.00 Musikgudstjänst, Johanna Agnarsson m fl, Grava kyrka.

17.00 Mingel **18.00** Regnbågsgudstjänst, julmat m.m. serveras efteråt, Norrstrandskyrkan.



Konsserter

ADVENTSKONSERT MED DOMKYRKANS KÖRER

30/11 18.00 Domkyrkan.

JULKONSERT

4/12 18.00 Rebecka Hugne sång och trumpet, Pär Kunze gitarr, fiol, flöjt och säckpipa, Johnny Larsson orgel och piano, Hammarö kyrka.

JULKONSERT

7/12 18.00 Kören Voicette, Älvsbacka kyrka.

JULORATORIET AV J.S. BACH

14/12 18.00 Karlstads motettsällskap, Domkyrkan.

JULKONSERT

14/12 18.00 Goba gospel, Nyeds kyrka.

JULOPERAKONSERT

19/12 18.00 Sabina Bisholt sopran, Rebecca Fjällsby mezzosopran, Ludvig Ryberg tenor, Helena Strömberg piano, Norrstrandskyrkan.

"VI SJUNGER IN JULEN"

20/12 18.00 Vox Viva, Måbra-kören, Johan Kihlgren solist, Nors kyrka.

"JULENS KLOCKOR RINGA"

20/12 18.00 Väse kyrkokör, Väsingers och Fågelvikskören, sång-solister och instrumentalister, Väse kyrka.

"DRÖMMEN OM JUL"

21/12 18.00 Grafva kyrkokör, Johan och Charlotta Birgersson sång, Strandkvintetten, Grava kyrka.

NYA OCH GAMLA JULSÅNGER

20/12 18.00 och 20.00 Hammarö kammarkör, solister och orkester, dir Charlotta Nelson. Biljetter köps med swish i entrén, vuxen 180 kr, skolungdom 90 kr, barn fri entré, Hammarö kyrka.

JULKONSERT

20/12 18.00 Goba Gospel, dir Marita Schollin, Västerstrandskyrkan.

JULKONSERT

21/12 18.00 Alsters julkör, Jessica Andersson sångsolist, Alsters kyrka.

JULKONSERT

21/12 16.00 Skoghalls musikkår, dir Elin Prim, Hammarö manskör, dir Ylva Sundin, Skoghalls kyrka.

"EN BERÄTTELSE I JULTID"

21/12 18.00 Konsert med Domkyrkans ungdomskör, dir Unn Jörgensdotter Wing, Domkyrkan.

ORGELKONSERT

26/12 18.00 Domkyrkoorganist Jörgen Martinson, Domkyrkan.

NYÅRSMUSIK

1/1 18.00 Andreas Koppfeldt och William Björling dragspel, Nors kyrka.

"CAROLS VID BETLEHEM"

6/1 18.00 Konsert med körsångare från hela stiftet, Domkyrkan.

JULKONSERT

11/1 18.00 Vox Nova sjunger ut julen, Ida Söreklint sång, Per Setterlind saxofon, Grava kyrka.

NYÅRSAFTON 31/12

16.00 Älvsbacka kyrka.

17.00 Nyårsbön, Grava kyrka.

17.00 Nyårsbön, Hammarö kyrka.

17.00 Ekumenisk nyårsbön, Tingvalla-kyrkan.

17.00 Ekumenisk nyårsbön, Väse kyrka.

NYÅRSDAGEN 1/1

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

18.00 Nyårsmusik, Andreas Koppfeldt och William Björling dragspel, Nors kyrka.

18.00 Ekumenisk gudstjänst, Skoghalls kyrka.

TRETTONHELGEN 4/1

10.00 Gudstjänst med Små & Stora, "Att följa en stjärna", kyrkfika, Barnens katedral/Kroppskärrskyrkan.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst, gröt och skinksmör-gås, Grava församlingshem.

11.00 Gudstjänst, Norrstrandskyrkan.

11.00 Gudstjänst, Väse kyrka.

15.00 Musikgudstjänst "Vi sjunger julens sånger" sing-along, Alsters kyrka.

15.00 Missionsfest med EFS, andakt, gemensam måltid, föredrag av Ulf Ekängen mångårig missionär i Tanzania. Anm: efskarlstad@gmail.com eller 0703-83 13 80 senast 1/1, Vikenkyrkan.

15.00 Misa Campesina Nicaragüense, den nicaraguanska bondemässan, kören Hembrygden, musiker, solister, dir Gunnel Holmgren, Västerstrandskyrkan.

TRETTONDEDAG JUL 6/1

10.00 Gudstjänst med små & stora, julfest, dans kring granen, fiskdamm, lunch och fika, Västerstrandskyrkan.

11.00 Gudstjänst, Grava kyrka.

11.00 Gudstjänst, Mariagården Skattkärr.

15.00 Trettondagsfest, gudstjänst, dans kring granen, kyrkkaffe, Vikenkyrkan.

16.00 "Vi sjunger julens sånger"

Vox Humana med solister och instrumentalister, Skoghalls kyrka.

16.00 Gudstjänst "Gläns över sjö och strand", Åstorpsgården Vålberg.

Julgransplundring

6/1 kl 10.00 Västerstrandskyrkan

Gudstjänst med Små och Stora och julfest – dans kring granen, fiskdamm, stjärnpyssel, lunch och fika.

6/1 kl 15.00 Vikenkyrkan

Julandakt, julgransplundring med dans kring granen, servering.

11/1 kl 17.00 Kronoparkskyrkan

Gudstjänst med julgransskakning, besök av hemlig gäst, servering.

12/1 kl 10.30 Barnens katedral/Kroppskärrskyrkan

Vi dansar ut granen på Öppna förskolan, fiskdamm.

Öppna förskola är öppen från 9.30 till 14.00

12/1 kl 18.00 Domkyrkan

Dansa ut julen med enkla cirkeldanser inför tjugondedag Knut.

Öppen gemenskap i juletid

30/12 Grava församlingshem

Gemenskap i juletid i församlingshemmet.

11.00–13.00 Barn och unga är välkomna att nyårspyssla. Korv med bröd.

12.00 Drop-in-mingel med tipspromenad.

13.00–15.00 Gemensam lunch, musikunderhållning, avslutar med en andakt.

Anm till lunchen senast 19/12: svenskakyrkan.se/grava eller expeditionen 054-53 62 20.

Hunden Lila bjuder in till skratt, tröst och mys

Lila är en social tjänstehund inom kyrkans verksamhet. Hon är tränad för att tillsammans med prästen Rikke Möller Andersen möta olika typer av människor i kyrkliga miljöer och äldreboenden.

– Lila är en kärleksfull, initiativtagande och uppskattad kollega som bidrar med glädje, lugn och trygghet i olika sammanhang, säger Rikke.

Text: Sarah Daleke | Bild: Lars Sjöqvist

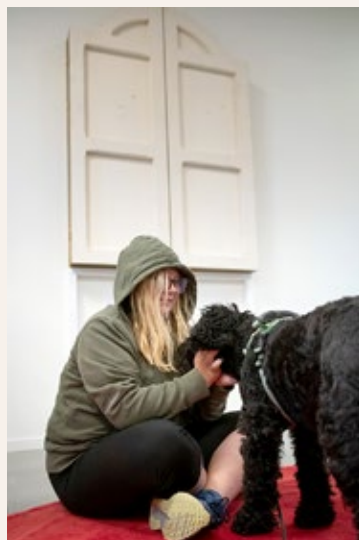




– Vi är ett team, Lila och jag. Vi litar på varandra och har ett bra samspel. Hon känner av sådant som jag inte alltid gör, exempelvis att någon är ledsen fast det inte syns utåt och då kan hon även trösta på ett annat sätt än jag kan, berättar Rikke.



Lila intar vant platsen i mitten av cirkeln när det är dags för andakt. Hon varvar att ligga still med att rulla runt, sträcka på sig...



... och gå runt till olika deltagare för att se att alla är med, och för att bli klappad. Här är det Johanna Hedlund som får gosa.



– Man blir glad när man ser Lila, säger Alexander Nilsson som är en av deltagarna i Hoppets Gång. Denna eftermiddag har de gömt godis som Lila letat upp, en rolig aktivitet för samtliga inblandade.

KYRKNYTT FÅR FÖLJA med Lila till jobbet en dag när hon ska möta Hoppets Gång, en grupp för unga i behov av särskild anpassning som träffas i Norrstrandskyrkan.

Lila en naturlig del av gruppen och när det efter det inledande fiket är dags för andakt följer hon vant med och intar sin plats i mitten av cirkeln. Hon varvar att ligga still med att rulla runt, sträcka på sig och gå runt till olika deltagare för att se att alla är med och för att bli klappad.

– Det är roligt att ha en hund med här att busa och gosa med, berättar Johanna Hedlund, en av deltagarna.

ANDAKTEN INLEDS och alla får säga en sång de tycker om.

– Vad tror ni Lila tycker om för musik? undrar Rikke.

Att prata om Lila, vad hon gillar, vilket humör hon verkar vara på, är också ett sätt att använda henne som resurs.

Rikke tar aldrig med Lila till något möte eller sammankomst utan att först stämma av om det är okej, det ska vara frivilligt att möta hunden. Oftast har hon med Lila för att det är ett önskemål från den hon ska besöka eller möta.

– Det kan vara till ett begravnings-samtal. Det brukar bli väldigt fint. Dels för att en hund, om man gillar hundar, hjälper till att sänka stress-nivåerna så man blir lugnare och mer närvarande i nuet. Och dels för att sociala tjänstehundar som hon känner in våra behov och Lila kan lägga sitt huvud i knäet hos någon som hon känner behöver det.

LILA ÄR OCKSÅ mycket uppskattad på äldreboenden. Här bidrar hon med bus, glädje och energi såväl som med närhet när hon går fram, uppmärksammar och bjuder in till gos.

– Lila är en labradoodle, hon faller inte och det innebär att de flesta tål henne, vilket gör att allergi sällan

är ett hinder för att ha henne med.

Andakten är slut och det har blivit dags för ungdomarna att hitta olika föremål som de kan ha med i söndagens gudstjänst. Lila följer nyfiket efter och nosar på de olika föremålen som föreslås.

– Får vi gömma godis som Lila kan leta upp?

DETTA ÄR EN favoritaktivitet för alla inblandade. Alla som vill hjälps åt att gömma godis och sedan börjar sökandet. Efteråt passar flera av ungdomarna på att gosa lite med Lila innan det är dags att gå hem.

Innan vi går frågar vi Rikke hur det kommer sig att hon skaffade en social tjänstehund.

– Jag hörde talas om en sjuksköterska i Lund som hade en social tjänstehund med sig i sitt arbete på barnkliniken och det väckte min nyfikenhet. Så jag frågade min församling vad de tyckte om idén att jag skulle utbilda en social tjänstehund för att ha med i kyrkans verksamhet och de tyckte det var en jättebra idé. Något jag är väldigt glad för då Lila ger massor av arbetsglädje och bidrar till att det händer oväntade saker nästan varje dag. ●

Social tjänstehund

En social tjänstehund är en specialutbildad hund som tillsammans med sin förare arbetar inom exempelvis skola, vård och omsorg för att ge människor ökad livskvalitet, glädje och trygghet.

Träningen börjar redan i valpåldern med praktik förlagd utifrån arbetssituationen hunden är menad att ingå i, som kyrkomiljö, vårdmiljö eller skolmiljö.

Kärleken till och från husdjuren är viktig för många av oss. De ger ovillkorlig kärlek, mys och glädje så länge de lever, men lämnar också ett stort tomrum när de dör.

– Sorgen efter ett älskat husdjur kan vara lika djup som den efter en människa. Men det är inte lika accepterat i vår kultur att sörja ett djur på samma sätt och många upplever att de lämnas ensamma med sin sorg, säger Charlotta Eriksson Molin.

Text: Marie Lundström | Bild: Mikael Alnehag

Charlotta lyfter husdjurens betydelse

"Djuren visar oss vad villkorslös kärlek är"

FÖR FEM ÅR SEDAN drabbades hon själv av det hon beskriver som sitt livs största förlust – när hennes älskade hund Sirius dog efter tolv års trogen vänskap.

– Jag var medveten om att jag i min förtvivlade sorg skulle komma att stå hudlös inför att många i min omgivning skulle ha åsikter om att det inte riktigt var "okej" eller "normalt" att sörja ett djur så som jag gjorde, eller älska någon så mycket som jag älskade Sirius, eftersom det trots allt "bara vara en hund". Det var ju inte en människa. Ändå var jag inte beredd på hur svårt det skulle bli, säger hon.

CHARLOTTA, SOM ÄR SOCIONOM och legitimerad hälso- och sjukvårdskurator, tycker att det bör ske en attitydförändring i samhället med mer förståelse för att sorgen kan te sig olika och att djuren kan betyda enormt mycket för oss.

– Forskning visar att hussar och mattar kan bli lika psykiskt påverkade och belastade av att följa ett djur till den sista vilan som när det sker i mellanmänniskliga relationer, med till exempel utmattning och depression som följd.

När hon så småningom började komma ur den värsta sorgen kom idén om att starta en kris- och sorgmottagning med husdjuren i fokus.

– Då kunde jag dra nytta av både min profession, min kärlek till djur och den svåra erfarenheten, och på det sättet också hitta en ny mening igen.

KLIENTERNA TAR HON EMOT HEMMA på landet i Väse – många via videosamtal för kundkretsen finns i hela landet. Utöver enskilda samtal ordnar hon också sorgegrupper som hittills enbart har varit digitala.

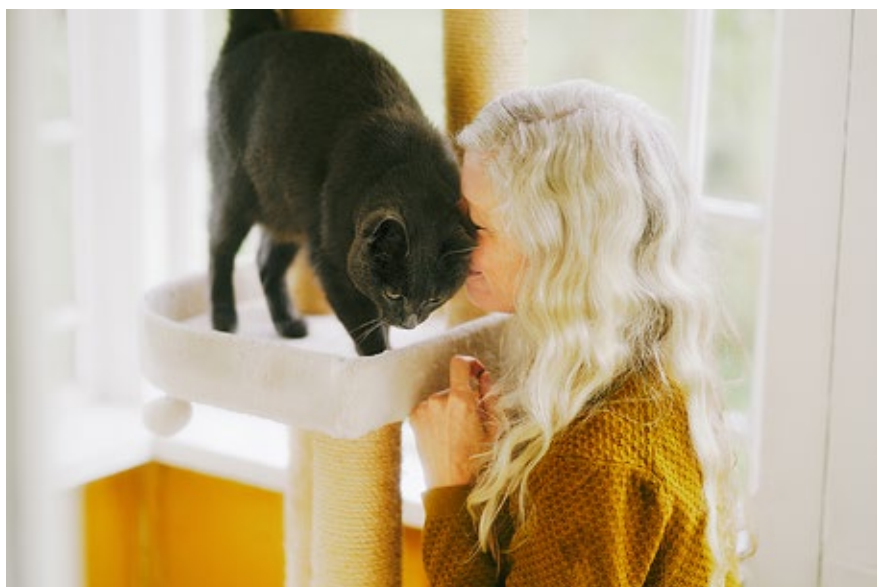
Är det alltid på grund av sorg som man söker sig hit?

– Det är huvudanledningen till att många hör av sig, antingen innan en väntad död för ett djur när det börjar åldras eller efter att det har dött. Men det kan också vara kring ångest, oro eller nedstämdhet ifall djuret är sjukt eller om det har hänt något, som att det har varit med om en olycka eller sprungit bort. Eller att man tvekar att skaffa ett nytt djur efter att man förlorat ett, av rädsla för en ny förlust.

Vad utmärker kärleken till och från våra djur, enligt dig?

– Många beskriver att den är "ren" på ett sätt som vi inte upplever med människor. Den är villkorslös för de dömer oss inte för hur vi ser ut, mår eller hur vi lyckas i karriären, utan gillar oss oavsett. Jag tänker att djurens kärlek är en otroligt fin gåva som vi ska ta emot och förvalta med omsorg och stor respekt.

– För en del kan det också vara den första riktigt trygga och sanna relationen. Djuret kan vara den som både visar oss vad villkorslös kärlek egentligen är men också den som lär oss hur det är att ge villkorslös kärlek tillbaka. ●



"Den är villkorlös för de dömer oss inte för hur vi ser ut, mår eller hur vi lyckas i karriären, utan gillar oss oavsett", säger Charlotta om kärleken som husdjuren ger oss.

”... det var inte riktigt ”okej” eller ”normalt” att sörja ett djur så som jag gjorde.



Måste vi
prata om

SEX?

Sexolog Kalle Norwald vill normalisera samtal om sex. Inte för att skapa fler orgasmer, utan för att förebygga ohälsa.

– Den som inte har ett språk för att förstå sig själv mår inte bra, säger han.

Text: Helena Söderqvist | Bild: Øyvind Lund



"Sex är inte en rättighet – men sexuell hälsa är det." Kalle Norwald vill att vi ska prata mer om sex. Inte för att lösa problem snabbt, utan för att förstå oss själva bättre.

” Krossa myten om att samtal om sex förstör magin.

VAD ÄR SEX? Frågan kan verka enkel, men enligt Kalle är våra föreställningar ofta väldigt snäva.

Sex är inte prestation, inte teknik, inte normer. Sex är känsla. Och sexualiteten är en del av oss alla på ett eller annat vis. Att samtala om den på ett respektfullt sätt gör människor gott, det är hans erfarenhet.

– Definitionen av ”bra sex” är att det är skönt. Punkt.

KALLE NORWALD, känd från tv och med lång erfarenhet som psykoterapeut och sexolog, är i Karlstad och föreläser för kyrkliga familjerådgivare från hela landet om hur man pratar om det sexuella i terapirummet. Kåthet, lust och samtycke står på agendan.

– Hur vet du att du vill hångla? Och hur vet du att du inte vill? Eller att någon annan vill? Gör den övningen med dig själv. Det är superviktigt att komma i kontakt med sin egen vilja.

Samtycke är alltid färskvara. Det handlar inte bara om det juridiska,

utan också om det känslomässiga. Kalle skiljer på samtycke inåt – att känna efter vad man själv vill – och samtycke utåt, i mötet med andra.

Han använder ett trafikljus för att illustrera: grönt för ja, rött för nej, gult för kanske.

Kanske är just det gula ljuset mest intressant. Vad finns där bakom tvekan? Och vad behövs för att det ska bli rött eller grönt?

”Ja, nej och kanske” är för övrigt Kalles vanligaste svar på frågor som syftar till bekväma generaliseringar av typen ”Så löser du potensproblemen” – ”Så ökar du din lust” – ”Så får du ligga mer”. Det finns inga enkla rubriklösningar. Men det finns samtal.

LUSTEN, att personer i en relation vill och känner olika, är vanligt. Kalle beskriver två sorters lust: den spontana och den responsiva. Den spontana är den som bara finns där – innan tvätt, disk, övertid, däckbyten och annan vardagsstress ockuperat hjärnan. Den responsiva kräver tid, trygghet och en ram.

Uteslut medicinska hinder

SJUNKANDE LUST kan ha medicinska orsaker, som sjukdom, läkemedel eller klimakteriet.

Glidmedel kan hjälpa – terapi är inte alltid svaret, påminner Kalle.

Prata, men uteslut först kroppsliga hinder.

– Stresshormoner konkurrerar alltid ut kåthetshormoner. Det är biologi.

Men det finns sätt att skapa lust. Nyfikenhet, en annorlunda miljö, att känna sig åtrådd är sånt som bidrar till att lusten ökar. Och framför allt: att känna sig trygg.

– Jag är här med dig och det blir ett möte. Lust föder lust. Har du en vilja att vilja? Då finns lösningar. Är svaret nej, då får vi prata om relationen.

Sex är inte en rättighet, men sexuell hälsa är det. Och den handlar inte om teknik eller frekvens, utan om närhet och att förstå sig själv.

– Oftast är det inte orgasmerna folk saknar, utan intimitet. Börja där.

VÅGA PRATA – även om det är svårt.

– Det räcker inte med att vara kär och älska. Det behövs verktyg för att hantera kärleken, säger Kalle.

Kan det bli för mycket prat?

– Det kan bli för mycket av allt: träning, alkohol, choklad, sex, prat ... men krossa myten om att samtal om sex förstör magin. För det är inte sant, det är bara ett försvar för att det är svårt att prata eller att man är rädd för det, menar Kalle.

Han rekommenderar tid och övning. Och att se framåt.

– Döda den nostalgiska drömmen om att relationen ska se ut som den en gång gjorde, se framåt istället. Hur ser drömmarna ut nu? Prata om dem.

Och ta hjälp innan skavet blir för stort. ●

KALLE TIPSAR

Här är några av Kalle Norwalds konkreta tips för att förstå sin egen lust och för att ta hand om sig själv i vardagen.

SÅ PÅVERKAS LUSTEN

Ökar lusten:

- Nyfikenhet
- Annorlunda miljö
- Nyduschad
- Känner sig åtrådd
- Vet vad som ska ske

Minskar lusten:

- Osäkerhet
- Stress/press
- Dålig andedräkt
- Skam
- Min historia



Kalle Norwald, tv-känd sexolog och psykoterapeut, undervisar i sexualkunskap för vuxna – om kåthet, lust och samtycke. Nyligen var han i Karlstad och föreläste för kyrkliga familjerådgivare från hela landet.

Måste vi prata om sex?

På Kyrknytt's webb finns bland annat en film där Kalle svarar på frågan, scanna qr-koden.

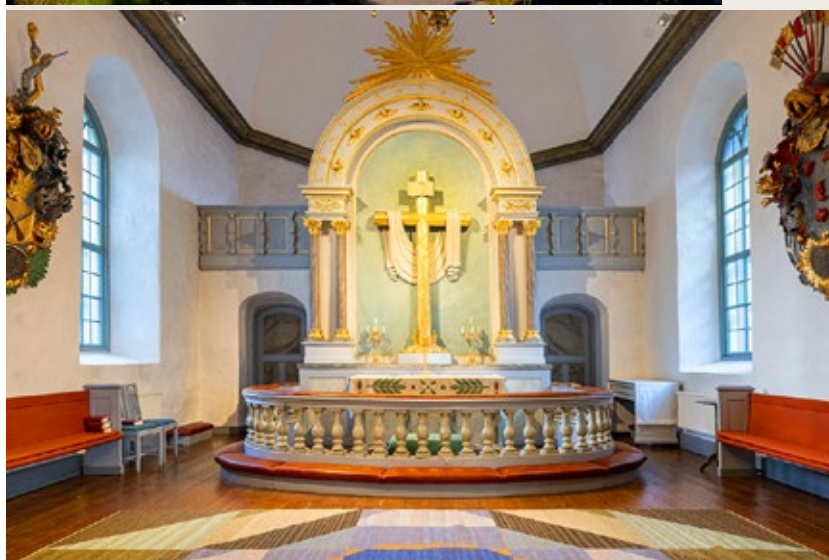
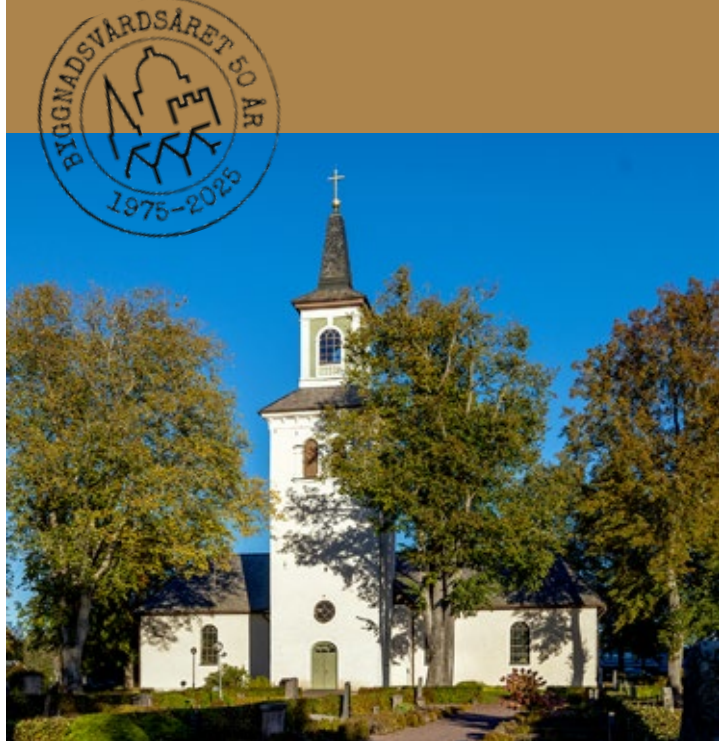


Familjerådgivningen i Karlstad

BEHÖVER DU PRATA om kärlek och sex?

Svenska kyrkans familjerådgivning är till för alla som har svårigheter i sina nära relationer.

Här hittar du info och kontaktuppgifter.



▲ Altarets utformning kom till år 1862. Innan dess fanns här en skulpterad altartavla från slutet av 1600-talet som år 1920 skänktes till Forshaga kyrka.

▼ Gunnar Andersson, far till Bertil Andersson och vid tiden kyrkvaktmästare i Grava, med kyrktuppen då den återhittades på 1960-talet.





”Grava kyrka känns hemma för mig”

▲ Kyrktuppen, daterad till år 1661, som i dag sitter på takåsen har en spännande historia. På 1960-talet uppdagades det att det i ett magasin intill kyrkan fanns en riktigt gammal kyrktupp. Det var en äldre herre som mindes att han sett den som barn. Han och hans vänner hade använt stjärtfjädrarna till att göra fiskedrag av, vilket gjorde tuppen lite vingklippt. Kyrktuppen restaurerades, och sitter i dag återigen på kyrkans tak.

▼ Grava kyrka är populär för dop och bröllop. Det syns inte minst i dopträdet, där varje döpt barn symboliseras av en glasdropp.

**LÄS & SE
MER PÅ
WEBBEN ▶**



Grava kyrka har anor sedan åtminstone 1600-talet. Antagligen har det stått en kyrka på platsen längre än så. Genom generationer har den varit en samlingspunkt för bygden. Även om centrum flyttat lite längre söderut, till Skåre, är kyrkan fortfarande central för Gravaborna.

Text: Peter Pasalic Östborg | Bild: Jocke Lagercrantz

– **JAG ÄR DÖPT HÄR**, jag har gift mig och begravt min fru här. Här är också mina barn och numera barnbarn döpta. Den här kyrkan betyder jättemycket för mig, säger Bertil Andersson.

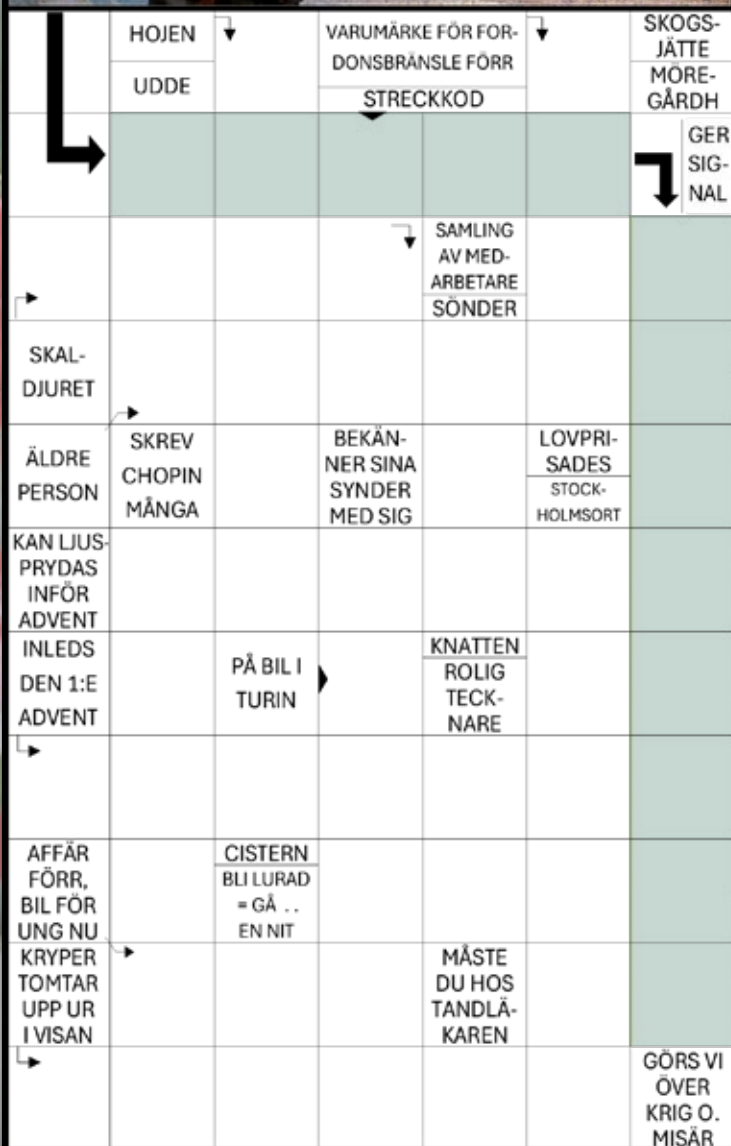
Bertil är uppväxt i kyrkan. Han bodde länge i huset precis bredvid och hans far var kyrkvaktmästare i nästan 40 år. Nuförtiden är han vikarierande musiker i församlingen, och han spelar ofta på dop och bröllop.

– Grava kyrka känns hemma för mig. Men många som kommer in i den, även första gången, tycker att den känns varm och mysig. Kanske är det därför den är så populär för dop och bröllop. Det känns bra att vara här inne, säger han.

Genom århundradena har byggnaden ändrats flera gånger. I dag är det en korskyrka, med praktiska och moderna lokaler i korsarmarna där man kan fika efter gudstjänst eller förbereda sig inför bröllop.

– Jag tror att kyrkan är lite överraskande, på ett positivt sätt. Folk brukar bli förvånade när de kliver in, de tycker att känslan är lite annorlunda invändigt än på utsidan, säger Bertil. ●





Tre personer vinner SF bio-presentkort på vardera 300 kronor.