

KYRK fönstret

VÅREN 2026

Hur lyssnar vuxna?
*Vi har frågat
expertpanelen*

EMILIA LINDFORS
BRÄNNSTRÖM
HITTADE KYRKAN
I BODEN – I TEXAS



NIKLAS

THORNÉUS:

*”Man får energi
av att sjunga
tillsammans”*

tema

lyssna

När du hör
någon på riktigt



Svenska
kyrkan

ODR SAMHÄLLSINFORMATION



Sara Näslund

Tjuvlyssnandets konst

Har du tjuvlyssnat någon gång? Kanske suttit lite gömd i trappan till nedervåningen när du var liten och försökt höra vad dina föräldrar pratade om i köket? Du kanske spetsade öronen allt vad du kunde, satt alldeles stilla för att inte avslöja dig och noterade både samtalston och innehåll i föräldrarnas samtal? Kanske tjuvlyssnade du lite då och då i allmänhet för att du var nyfiken som liten, och kanske gjorde du det i synnerhet några dagar innan jul för att du var ännu mer nyfiken? Kanske försökte du till och med andas tyst för att maximera möjligheten att snappa upp något spännande? Ja, kanske gjorde du så och kanske gjorde jag det också?

Det man givetvis inte vet som liten är att tjuvlyssnande är en ganska komplex konst. Det räcker nämligen inte att man endast lyssnar, i den meningen att man bara hör orden som sägs. Nej, vill du få ut så mycket information som bara är möjligt där du sitter gömd, kräver det mer av dig än att dina öron fångar in ljud. Det är inget man funderar över när man sitter där i trappan men man kan det automatiskt.

För ska man på riktigt uppfatta vad en människa vill förmedla behöver man ta in så mycket mer än bara orden.

Jag minns att jag brukade lyssna efter fotsteg, så även stolskrap mot golvet och samtalsmelodin, och allt det tillsammans gav mig en rätt bra bild av vad det kunde röra sig om. Vid jul hörde jag förhoppningsvis också klippandet av en sax och tejp som revs av. Slut-satserna gjorde mig glad.

SÅ VAD ÄR det man egentligen hör när man tjuvlyssnar? Jo man hör personerna. Man hör förvisso vad de säger, men även hur de säger det och i vilket sammanhang. Man lyssnar inte bara på, utan man lyssnar in och lyssnar av. Det kräver både intresse, fokus och närvaro. Att tjuvlyssna kräver alltså en relativt väl kalibrerad insats av den som lyssnar.



FOTO: GETTY IMAGES

Ska man på riktigt uppfatta vad en människa vill förmedla behöver man ta in så mycket mer än bara orden.

En skicklig lyssnare, dvs en lyhörd person har dessa nyss nämnda förmågor, och får därigenom människor att inte bara bli lyssnade på, utan också känna sig lyssnade på. Så har du tjuvlyssnat som liten är det inte omöjligt att du omedvetet filat på förmågor som gör att du kvalar in som en av dessa lyhörda.

För ska man på riktigt uppfatta vad en människa vill förmedla behöver man ta in så mycket mer än bara orden. För att kunna förstå behöver du kunna höra med öronen och med hjärtat samtidigt. Du behöver lyssna in även vad som inte sägs, kroppsspråk och ton och sammanhang och pauser. I samtal där lyssnaren har dessa förmågor, kan samtalet förvandlas till ett äkta möte. Ett möte där förtroende kan skapas och tillit väckas, ett möte där lyssnaren ser dig. Ett sådant möte uppstår där det finns en äkthet, en omsorg och en vilja att förstå. I en period av mitt liv hade jag en sådan lyssnare till mitt förfogande och det var fantastiskt. Kanske var hon en skicklig tjuvlyssnare som barn, precis som du och jag?

Sara Näslund

0921-77575

sara.naslund@svenskakyrkan.se



Innehåll

Din församling

- 4 Emilia Lindfors
Brännström är
trainee i Boden
- 6 När hockeykören
möter kyrkokören

Tema Lyssna

- 9 Ett genuint
lyssnande kan
bli ett andrum

Övrigt

- 26 Kyrkklockornas
historia
- 29 Hur bra lyssnar
vuxna på barn?
- 30 Råd inför vigseln

följ oss

Svenska-
kyrkan.se/
boden

Facebook
Svenska
kyrkan i
Boden
Instagram
@Svenska-
KyrkanBoden
Appen
Kyrkguiden

... och varje
vecka i
Bodens
gratistidning



Trycksak
3041 0934



EN DEL AV

amos



Svenska kyrkan

Möt våren i din kyrka!

Våffelcafé

Lördag 21 mars på
Församlingsgården

Kvinnofrukost

Tisdag 24 mars kl. 08.30
i Matteuskyrkan

En bra start på dagen – frukost-
buffé och goda samtal tillsammans
med kvinnor i alla åldrar. Kostnad:
50 kr/person.

Middag för små och stora

Torsdag 26 mars kl. 17.00
i Gunnarsbyns församlingshem

Mat, aktiviteter och andakt för alla
mellan 0–100 år. Anmäl dig senast
tisdagen innan till Lina Sjöstrand
Ziewersson på tel. 0921-77579 eller
lina.ziewersson@svenskakyrkan.se.

Musikcafé: Örongodis

Torsdag 26 mars kl. 19.00
i Mariakyrkan

Ljuva toner ur Lars Ros repertoar
med Katarina Solander Sandberg,
Trio cantabile och bandet.

Äntligen fredag

Fredag 27 mars kl. 16.00
på Församlingsgården

Kom och ät tillsammans med
andra, prata en stund och bara
umgås! Vi kör knytkalas, så ta
gärna med dig något du gillar och
vill bjuda på. Fikat ordnar vi, ingen
anmälan behövs.

Messy church

Fredag 27 mars kl. 17.00
i Mariakyrkan

Vi äter tacos, skapar och har en
samling där vi tillsammans sjunger,
ber och får uppleva Gud, Jesus och
den heliga Anden – allt i en stor
gudstjänst. Anmäl dig på 0921-775
74 eller via sms till 076- 773 76 08.
Kostnad: 60 kr/vuxen, 30 kr/barn
eller 160 kr/familj eller det du har
möjlighet att betala.

Praise the lord!

Sunday 29 March at 12.00
in Matteuskyrkan

Church service in english with
Arvid Marklund and Oskar Wallton.

Pulksöndag

Söndag 12 april kl. 11.00
i Klusåns missionshus

Semlor, kaffe och full fart i backen!
Ta med matsäck och sittunderlag.

Orgelmatiné

Söndag 19 april kl. 16.00
i Överluleå kyrka

Mingelfika, orgelvisning och
musikquiz med tema filmmusik.
Medverkande: Lena Stenlund,
orgel. Anna Karlsson, konferencier.

Gospelkonsert: Boden gospel choir

Lördag 25 april kl. 19.00
i Överluleå kyrka

Boden gospel choir lyfter taket
tillsammans med vokalgruppen
Cikora samt Jonas och Karin Öberg.

Musikcafé

Onsdag 6 maj kl. 18.30
i Bredåkers bygdegård

Kom och lyssna till Jan Bodens
pastorat, Lundbergs swingband!
Jan Lundberg – tenorsax. Johan
Tegheim – piano. Astrid Löfgren –
sång, sopransax. Rune Westerlund
– kontrabas. Samuel Andersson –
trummor. Fikaserivering i pausen.

Barnkörläger

Lördag 23 maj–söndag 24 maj
i Mariakyrkan

Häng med på vårens sångläger
med övernattnings för barn i åk 1–4.
Vi samlas kl 13:00, lördag 23/5 i
Mariakyrkan och avslutar på guds-
tjänsten, söndag 24/5 kl 10:00.
Kostnadsfritt! Anmäl dig senast
18/5 till julia.magnusson@svenska-
kyrkan.se. eller 0921-77516.

REDAKTION

Redaktör: Linnéa Kero

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25,
961 34 Boden

Mejladress till redaktören:
linnea.kero@svenskakyrkan.se

Telefon: 0921-775 32

Upplaga: 14 300 exemplar

Webbplats: svenskakyrkan.se/boden

Produktion: Verbum AB

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

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2025

Distribution: Postnord

EMILIA LINDFORS BRÄNNSTRÖM

Traineen i Boden hittade kyrkan i Texas.

”Vi fick sjunga för kungen”

TEXT OCH FOTO: Joakim Nordlund

20-åriga Emilia Lindfors Brännström såg kraften hos en levande församling när hon tillbringade ett år som utbytesstudent i Texas, USA. Det här fick henne att söka sig till Svenska kyrkan hemma i Boden.

– Som trainee här i pastoratet får jag prova på så mycket, säger hon.

► Svenska kyrkans olika stift erbjuder traineeprogram främst för vuxna i ålder 18–25 år.

Sedan i höst har Emilia Lindfors Brännström, 20, en traineetjänst i Bodens pastorat med bas i Matteuskyrkan.

– Jag får prova på mycket. Bland annat så får jag ju en inblick i hur det är att till exempel vara präst eller diakon. Så här långt så tycker jag att det är roligt och väldigt intressant, säger hon.

Hon har gått musikprogram-

met på Björknäsgymnasiet i Boden. Och också varit med om att samla namnunderskrifter för att rädda kvar en linje som har gett henne och många andra så mycket.

– Vi fick sjunga för kungen och sätta ihop musikaler så jag upplevde att den höll väldigt hög nivå. Vi fick över 3 000 signaturer på 72 timmar så det kändes väl som att många ville ha kvar den, säger hon och skrattar.

I dag får hon i Matteuskyrkan också användning av kunskaperna som fick gro och växa under skoltiden.

– Här får jag bland annat hålla på mycket med barn- och ungdomsverksamhet. Bland annat så arbetar jag en hel del med barnkören. Musiken har jag glädje och nytta av på andra platser inom kyrkan, bland annat i samband med gudstjänster, berättar hon.

HON ÄR KONFIRMERAD men hon har i övrigt inte tillbringat särskilt mycket tid i kyrkan under uppväxten. Det var i samband med att hon var utbytesstudent i USA där hon bodde hos en familj



i Texas som var aktiva i en församling där.

– Där fick jag uppleva deras relation till kyrkan. Det var också då som jag upptäckte hur roligt och givande det faktiskt kan vara att gå till kyrkan med allt vad det innebär, säger hon.

Under den här tiden får hon också ta orgellektioner med den erfarna musikern Lena Stenlund. Och det handlar om lektioner på den stora kyrkorgeln i Överluleå kyrka.

**”Hon lyssnade på mig.
Hon såg mig. Hon gav mig
rum. Rum att utvecklas.”**

Emilia Lindfors Brännström om sin första musiklärare.



20-åriga Emilia Lindfors Brännström har under hösten påbörjat en traineetjänst i pastoratet med bas i Matteuskyrkan.



Carina Westbrandt arbetar som församlingspedagog på Matteuskyrkan och hon har hela 40 år i pastoratet: "Ungdomarna är guld värda. Dels för att de ger oss äldre mycket men också för att vi kan få betyda något för dem. Ett utbyte som är bra".



I Matteuskyrkan är det ofta Arvid Marklund, 27, och Emilia som hjälps åt med det musikaliska.

"Musiken är en viktig del av livet. Och jag älskar Hurulas energi och uttryck. Han är för mig som en norrbottnisk Håkan Hellström."

– Det är ju mäktigt. Och samtidigt både roligt och väldigt svårt. Lena är en fantastisk lärare. Det är inte lätt att hålla koll på alla tre hjärnhalvorna när man ska spela med båda händer och också med fötterna. Men det går framåt, säger Emilia med ett skratt.

PARALLELLT MED ATT hon utvecklas musikaliskt under sitt år som trainee så lyssnar hon också mycket på annan musik. En av hennes

favoritartister är Hurula som har sina rötter i Luleå.

– Musiken är en viktig del av livet. Och jag älskar Hurulas energi och uttryck. Han är för mig som en norrbottnisk Håkan Hellström.

Samtidigt ger hon en ömsint och hjärtlig hyllning till sin gamla musiklektör Sara Wohlin Zerpe. Emilia blir tårögd när hon tänker tillbaka på tiden i högstadiet och den betydelse som hennes gamla musiklektör har haft.

– Hon lyssnade på mig. Hon såg mig. Hon gav mig rum. Rum att utvecklas. Det är tack vare henne som jag håller på med musik, säger hon.

Vad är det bästa med att arbeta som trainee i Boden pastorat?

– Det är människorna. Både de jag arbetar tillsammans med men givetvis också de som jag får träffa i verksamheten. Det här känns både roligt och meningsfullt, säger Emilia Lindfors Brännström.

! är du vår nästa trainee?

► Vill du veta mer om yrken som kyrkomusiker, församlingspedagog, kommunikatör eller kyrkvaktmästare?

► Trainee-programmet är en praktiktjänst där du får upptäcka kyrkan som arbetsplats

► Under ett år utforskar vi din plats i kyrkan – utifrån dig och det du brinner för.

► Sök själv eller tipsa någon du känner!

► Läs mer på svenskakyrkan.se/boden/trainee



När många röster blir en

TEXT OCH FOTO: *Linnéa Kero och Mats Engfors, Fotographic*

När rösterna stiger, pulsen ökar och gemenskapen tar över sud-das gränserna ut. Kyrkokören och hockeyläktarens klack sjunger i olika rum och för olika syften – men under ytan finns samma längtan efter att få vara en del av något större än sig själv.

▶ Att det är något alldeles särskilt som händer när människor sjunger tillsammans är de eniga om, Redstorms klackledare William Karlsson och kyrkomusiker Niklas Thornéus.

– Jag märker det hos mig själv också när jag är med och sjunger. Man får liksom mer energi av att sjunga tillsammans. Extra häftigt är det när alla tar i från tårna i någon sång de verkligen gillar. Det är fantastiskt, säger Niklas.

Samma känsla återfinns i Boden hockeys hejarklack.

– Det är magiskt. När det bara ekar i hallen, då får jag verkligen gåshud, berättar William.

Han flyttade till Boden för att gå gymnasiet och minns med ett leende sitt första möte med Boden hockey.

– Min klasskompis tog med mig på en bortamatch i Kalix, och jag kände att men, det här var ju svinroligt.

Kärleken till Boden hockey var född. Efter en säsong sjungandes på Bajo, klackläktaren på Hive Arena, blev William så ordförande i supporterföreningen och är nu inne på sin sjätte säsong.

KYRKOMUSIKER Niklas däremot har inte särskilt många hockeymatcher i bagaget, men desto fler konserter. Dragspelet hade han i händerna redan i tioårsåldern och sedan har det liksom bara rullat

på. Bland de körer han leder finns Mariakyrkans barnkör, Sävast singers och FUB med vänner.

– Vi sjunger allt möjligt, allt från psalmer till pop och visor, berättar Niklas och vittnar om att intresset för att sjunga tillsammans verkar ha ökat.

– Vi har ett stadigt gäng som återkommer, och det är så fint när man ser att någon liksom hittat sin grej. Lika roligt är det när någon ny tittar in, testar sjunga och så ser man att man har en oslipad diamant till sångare framför sig, det är häftigt.

Att de båda brinner för de sångare de leder, det märks tydligt. Men det finns gånger då energin falnar.

– Det kan vara frustrerande de gånger några inte är med och sjunger, säger William.

– Liksom, när hälften ger allt och har syrebrist och den andra hälften bara struntar i det. Eller när det går dåligt för laget, då är det klart att man blir arg. Men man blir ju arg för att man älskar sitt lag, berättar William och ler.

GEMENSKAPEN ÄR NÅGOT de båda återkommer till. Hur viktig den är, den där känslan av att höra till, att göra något tillsammans och med samma mål. Både i hockeyarenan och i kyrkan görs anpassningar för att alla som vill ska kunna vara med och att tröskeln att kliva in ska vara låg. Boden hockeys matcher har fri entré för barn och ungdomar av samma anledning som Svenska kyrkan Bodens barn- och ungdomsverksamhet är avgiftsfri – ekonomiska förutsättningar ska inte stå vägen.



– Mariakyrkans barnkör är verkligen helt otrolig, det är så roligt att jobba med barn. Att få se dem växa in i sin roll som sångare och bli trygga i den, och sedan se dem våga sjunga ut framför familj och vänner... det är något alldeles särskilt, säger Niklas.

Så länge man betar sig schysst mot varandra så är alla välkomna att vara med i både klacken och körerna, men ibland tar det lite tid att hitta sin plats.

– Det finns en kör för alla, om man märker att nivån inte är riktigt rätt så finns det alltid en annan kör att testa, säger Niklas och berättar om körer för både proffs och nybörjare.

– Man behöver inte kunna sjunga för att vara med på läkta-

!
 sjung
 med oss

▶ I Boden finns en massa körer för olika åldrar och på olika nivå. Hitta den kör som passar just dig på svenskakyrkan.se/boden/sjunga.





När Boden mötte Luleå stod 3500 på läktaren. Trots att Luleå vann på både läktaren och isen så minns William matchen som helt fantastisk.



William Karlsson är numera stolt bodensare.

REDSTORM – I MED- OCH MOTGÅNG

►Boden hockeys supporterförening Redstorm återuppstod 2018 och har som mål att stötta laget från läktaren. De leder hejarklacken, arrangerar resor till bortamatcher, ordnar med TIFO och tar fram supporterartiklar.

►Läs mer i Facebook-gruppen Redstorm.

BODENS HF

►Bodens HF bildades 2005 och inrymmer flera junior- och ungdomslag med runt 400 flickor och pojkar. Klubbens A-lag spelar i Hockeyettan Norra.

►Hemmaarenan HIVE välkomnar omkring 100 000 besökare varje år och huserar även Hockeygymnasiet.



Niklas Thornéus är kyrkomusiker.

ren, alla sjunger falskt men det viktiga är att vi sjunger. De enda som inte är välkomna till Bajo är motståndarsupportrarna, skratrar han, men berättar också om hur de kan ge en extra krydda.

– Förra sommaren när vi mötte Luleå på hemmaplan hade vi 3500 på läktaren och en bortaklack i vår hemmahall. Vi svarade på varandras ramsor, stämningen var helt otrolig. Jag hade kunnat förlora med 100–0, nej, 1000–0, och varit lika glad ändå. Bara för trycket vi skapade tillsammans liksom. Det var magiskt.

ATT EN STOR publik gör skillnad är något som märks i både arenan och kyrkan.

– För några år sedan fick Sä-

vast singers möjlighet att sjunga tillsammans med Tommy Nilsson, det var riktigt kul, säger Niklas. En fullsatt Överluleå kyrka och en kör som verkligen tog i från tårna, känslan var helt otrolig.

När vi bläddrar lite i kör- och klackledarnas sångpärmar hittar vi några gemensamma nämnare. I både psalmboken och bland hejarramsorna återkommer ord om kärlek, kämparanda och seger.

– De flesta kan ramsorna redan, men de är enkla att lära sig även för den som är med för första gången, säger William. I kyrkan är texterna svårare, men det finns några som alla kan.

– Det är något av det coolaste, när körmedlemmarna är så trygga

i musiken att de släpper notbladen, tittar upp och tar i från tårna. Och så hakar publiken på. Det är helt obесkrivligt, ler Niklas.

Kanske är det två helt olika platser, klackläktaren och kyrkokören. Men kanske händer där ungefär samma sak. Människor sjunger tillsammans för något de älskar och tror på - eller bara för att det är roligt och för att träffa folk.

William skyndar vidare mot arenan för att värma upp inför nästa match. Niklas värmer upp Sävast singers inför vårcaféet med Thaleia. Sängen ekar vidare på både läktaren och i kyrkan, och just du är varmt välkommen att sjunga med.



vandra

► Nästa pilgrimsvandring är i april, och du hittar din nästa vandring på svenskakyrkan.se/boden/pilgrim.



hör av dig

► Vill du boka tid för dop eller vigsel, boka en lokal, begära in- eller utträde eller få hjälp med gravskötsel är du varmt välkommen till expeditionen.

► **Öppet:** måndag-fredag kl. 10.00-12.00

► **Besök/brev:** Strandplan 25, 96134 Boden

► **Telefon:** 0921-77500

► **E-post:** bodens.pastorat@svenskakyrkan.se

Utsikt som ger insikt

► Gillar du att vara ute i naturen? Vill du testa på att vandra tillsammans med andra? I Matteuskyrkan finns en pilgrimsvandrargrupp som ger sig ut på både kortare och längre pilgrimsvandringar i Boden med omnejd.

Pilgrimsvandring är en utflykt där man i stilla takt färdas till viktiga platser. Det ger en möjlighet att ta en paus från det vardagliga livet och se saker ur nya perspektiv.

Ordet pilgrim kommer från latinets "peregrinus" som betyder främling. Som pilgrim lämnar man det välbekanta och söker sig mot det okända.

Under resan möter man nya upplevelser, människor och insikter, både ensam och tillsammans med andra.



Under en pilgrimsvandring möter man nya upplevelser.

Foto: GETTYIMAGES

Foto: WILLIAM NISSER/IKON



Vill du ha hjälp med graven?

► Kyrkogårdsförvaltningen tar hand om de allmänna ytorna på kyrkogården medan gravrättsinnehavaren ser till att gravplatsen är i vårdat skick. Tillsammans ser vi till att våra kyrkogårdar är välsköta, säkra och vackra! Vill du ha hjälp med till exempel plantering av blommor, ogräsrensning eller vattning kan du beställa gravskötsel.

Du som är gravrättsinnehavare beställer gravskötsel i formuläret på svenskakyrkan.se/boden/gravskotsel. Vi behöver din beställning senast 31 maj.

Sticka för Svenska kyrkan i utlandet

► År 2026 firar Svenska kyrkan i utlandet 400 år. Det är 400 år av engagemang, gemenskap och närvaro för svenskar runt om i världen.

Uppdraget utomlands är detsamma som för en församling i Sverige. Här finns möjlighet att delta i församlingsgemenskap. Runt om i församlingarna firas gudstjänst, förrättas dop och vigslar, begravning, det finns möjlighet till

samtal, delta i barn- och ungdomsverksamhet eller körverksamhet.

Svenska kyrkan i utlandet gör även hembesök, besök på sjukhus och i fängelser, och samarbetar med Utrikesdepartementet när svenskar drabbas av katastrofer eller olyckor.

Tillsammans-mössan är ett sätt att uppmärksamma jubileet – och den betydelse utlandskyrkan har haft och fortsätter att ha.

► Scanna QR-koden för att få stickbeskrivningen!



Tillsammans-mössan.

Foto: CHARLOTTE MOBERG



tema *lyssna*

Vad händer när
vi verkligen lyssnar?

TEXT OCH ILLUSTRATION: *Sophie Ekman*

I en värld där samtalen ofta går för fort kan ett genuint lyssnande bli ett andrum. När någon verkligen hör oss händer något både i mötet och i oss själva.

har du försökt berätta något viktigt men märkt att den du pratar med verkar försvunnit bort i tankarna?

Kanske känner du dig, just i den stunden, inte så viktig.

Eller, handen på hjärtat, har du själv nickat och hummat när

någon pratar, samtidigt som du i huvudet planerat morgondagens möten, funderat på middagen eller sneglat på mobilen som blinkar på bordet?

Vi lever i en tid där så mycket pockar på vår uppmärksamhet – mejl, notiser, vardagslogistik. Att vara helt närvarande i ett samtal kan kännas som en omöjlighet. Ändå är det kanske just det vi längtar mest efter, att någon verkligen hör oss.

”För mig är lyssnande både en övning och en kärlekshandling.”

Annika Telléus, författare

För Annika Telléus, författare till *Konsten att lyssna*, är lyssnandet långt mer än en social färdighet.

– För mig är lyssnande både en övning och en kärlekshandling. Det är ett sätt att visa att jag ser dig och vill förstå dig, säger hon.

Att vara närvarande i ett samtal är inte alltid enkelt. När någon berättar något är vi ofta snabba att svara med våra egna erfarenheter: ”Ja, det där känner jag igen!” Vi vill visa att vi förstår, men istället riskerar vi att krympa den andres utrymme. Fokus glider från personen framför oss till oss själva.

Annika beskriver det hon kallar för lyssnarskalan. I ena änden finns icke-lyssnande, i den andra finns läkande lyssnande. Vi rör oss hela tiden längs skalan. I vissa relationer räcker det att bara finnas, men ibland behöver vi vara fullt närvarande, öppna och empatiska.

– Att bli medveten om var man befinner sig är ett första steg. Man kan komma på sig själv mitt i samtalet: Oj, nu tog jag över. Det är helt okej att säga det högt. Det visar självinsikt och öppnar rummet för den andre igen.



Och om man själv blir avbruten?

– Då kan man vänligt men tydligt säga: Jag vill gärna berätta klart. Det kan kännas ovant, men det är ett sätt att värna sin berättelse.

Varför är det då så svårt att lyssna i vår tid?

– För att vi inte tränar på det, menar Annika och förklarar:

– Vi lever i ett tempo som hyllar snabbhet. Hela samhället premierar att ha många bollar i luften, men lyssnande kräver motsatsen: stillhet och fokus.

Hon använder ibland en enkel symbol när hon föreläser, den så kallade lyssnarmössan.

– Jag har till och med stickat riktiga lyssnarmössor som jag brukar ha med mig, säger hon glatt och tar fram ett par mössor från sin väska.

– Mössan är en påminnelse om att vara medveten. När är min mössa på? Och när är den av? Om jag är stressad, hungrig eller tänker på min deadline är den av. Det är mänskligt. Men då kan jag säga: Jag vill gärna lyssna på dig, men jag kan inte just nu. Kan vi ta det klockan tre?

Annika inleder ibland samtal och poddinspelningar med några samlande ord: "Låt mig vara öppen, äkta och nära. Låt samtalet bli varmt, utforskande och fullt av tillit. Låt oss ta fram det bästa i varandra och välkomna det som sker."

Annika berättar att det inte handlar om att den andre inte är viktig, tvärtom.

– Jag säger det för att jag vill kunna vara helt närvarande när vi väl pratar.

Att erkänna när man inte kan lyssna är också en del av lyssnandets etik.

– Det finns något väldigt mänskligt i att våga säga: Jag vill, men jag orkar inte just nu. Det är mycket mer kärleksfullt än att låtsas.

Mobiler, smartklockor och ständiga notiser är några av vår tids största lyssnarfiender.

– När din klocka borrar eller mobilen blinkar bryts inte bara ditt fokus. Den som pratar känner sig också mindre viktig. Vår vilja att vara tillgängliga hela tiden gör att vi inte är närvarande någonstans, och därför inte tillgängliga alls.

För att hitta tillbaka till närvaron använder Annika kroppen.

– Kroppen vet ofta före tanken när vi är på väg bort. Jag brukar sätta mig lite längre fram på stolen, luta mig framåt, söka ögonkontakt. Bara det hjälper mig att bli närvarande igen. Och om tankarna vandrar »

Annika Telléus:
Varje människa är en
skattkista. Men för att
upptäcka det måste
vi vara nyfikna.



Foto: MARCUS GUSTAFSSON

Albin Tanke: Det är
i mötet, i att någon
lyssnar, som våra berättelser får kontur. Det kan
vara oerhört läkande.



Foto: JOHAN BÄVMAN

”Att ge någon annan plats är inte att förlora sin röst. När vi lyssnar på riktigt händer något mellan oss. Vi blir sedda, hörda och kanske lite mer mänskliga.”

Albin Tanke, präst och psykoterapeut

iväg, för det gör de ibland, då kan jag le åt det och hämta hem mig själv.

Hon berättar om en vän som hamnade mellan två pratsamma män på en middag.

– De pratade oavbrutet om basket och ledarskap. Hon ställde massor av frågor, men fick inga tillbaka. Efter flera timmar sa en av männen plötsligt: Du ställer så initierade frågor, varför då? Då visade det sig att hon själv spelat basket på landslagsnivå och

satt i företagsledning. Först då såg de henne.

Annika ler åt minnet.

– Det är en så talande bild. När vi inte öppnar upp för den andre går vi miste om människor, om hela världar. Varje människa är en skattkista. Men för att upptäcka det måste vi vara nyfikna.

För Annika är närvaro också en motståndshandling.

– I ett samhälle som rusar fram blir lyssnande nästan revolutionärt. Att lägga undan mobilen, stilla tankarna och säga: Nu är du viktigare än allt annat, det är en kärlekshandling.

Hon berättar om den tidigare amerikanske hälso-ministern Vivek Murthy som, efter en turné runt om i USA, upptäckte att ensamhet låg bakom många av vår tids stora problem såsom psykisk ohälsa, missbruk och våld.

– Han sa: Att lyssna är ett av de mest kraftfulla sätt



Så övar du dig i att lyssna på riktigt

► **Lägg undan mobilen** Din närvaro är den största gåvan.

► **Våga vara ärlig** Säg när du inte orkar lyssna just nu.

► **Sätt på ”lyssnar-mössan”** Fråga dig själv: Är jag verkligen här nu?

► **Var tyst lite längre än det känns bekvämt** Ofta kommer något mer.

► **Ställ följdfrågor** ”Berätta mer”, i stället för ”Jag har också ...”.

► **Använd kroppen** Luta dig fram, sök ögonkontakt, visa med hela dig att du är med.



vi kan hjälpa människor att känna sig mindre ensamma. Och det är så sant. Lyssnande säger: Du finns, du betyder något.

– Och det är inte bara den andre som får något av att bli lyssnad på, fortsätter hon. Jag själv blir lugnare, mer närvarande. Lyssnandet fördjupar också relationer, och mig själv.

Att bli hörd och sedd kan vara djupt läkande. Det vet Albin Tanke, präst och psykoterapeut, som ofta möter människor i livets mest sårbara stunder.

– När någon verkligen lyssnar händer något i rummet, säger han. Det skapas tid, plats och välvilja.

Han beskriver det som ett rum som vidgas, där både tystnad och ord får plats.

– Det är inte bara öronen som är med. Kroppen, blicken, tystnaden och välviljan är också en del av mötet. Det är kanske det viktigaste av allt.

För Albin är detta också en del av det andliga livet.

– Vi talar ofta om bön som att tala, men lika viktigt är att lyssna. Lyssna inåt, till sin kropp, sin längtan och till rösterna omkring oss. När vi gör det öppnas något både i oss själva och i mötet med andra.

Tystnaden kan vara både svår och meningsfull. Albin menar att det finns en god tystnad.

– Då är kontakten äkta, man kan vara tyst länge utan att det känns konstigt. Den tystnaden är helig, den bär.

– Men det finns också en annan sorts tystnad, den som är fylld av oro eller rädsla. Då behöver man hjälpa till att bryta den varsamt, kanske genom att ställa en enkel fråga: Hur känns det just nu? eller bara visa att man finns kvar. Det handlar inte om att ge svar utan om att skapa trygghet nog för att orden ska kunna komma.

Han berättar hur mycket som kan ske i ett rum där någon får tala utan att bli avbruten.

– Vi talar fram oss själva. Det är i mötet, i att någon lyssnar, som våra berättelser får kontur. Det kan vara oerhört läkande.

Precis som Annika betonar Albin vikten av att vara ärlig när man inte kan eller orkar vara närvarande.

– Jag försöker alltid välja ärlighetens väg. Jag kan säga: Jag hinner inte nu, men jag vill verkligen höra dig. Kan vi prata senare?

Det är mycket bättre än att låtsas lyssna medan jag tittar på klockan.

– Att lyssna kräver mod, säger han. Modet att ge plats åt någon annan, att stå kvar i det svåra och att låta sig beröras. Jag har varit präst i över tjugo år, och jag behöver fortfarande öva varje dag.

För Albin handlar det också om demokrati och människovärde.

– Om människor slutar våga tala därför att de inte blir lyssnade på, då tystnar vi som samhälle. Det är en fara. Lyssnande är ett sätt att värna människovärdet och varandra.

Han menar att grunden i denna hållning är just detta: att se och bekräfta den andra.

– Vi läker i relationer. Och vi lyssnar fram oss själva genom andra. När jag möter en människa med empati och tid händer något med båda. Lyssnandet säger: Du är viktig. Jag finns här.

I en tid där så mycket handlar om att höras mest, blir det motsatta en stillsam motkraft.

Att ge någon annan plats är inte att förlora sin röst. När vi lyssnar på riktigt händer något mellan oss. Vi blir sedda, hörda och kanske lite mer mänskliga.



Lyssna inåt,
till din kropp,
din längtan
och rösterna
omkring dig.

► **Säg ifrån med värme** "Jag vill gärna berätta klart."

► **Se varje människa som en skattkista** Du vet aldrig vad som döljer sig där inne.

MOA HERNGREN JOURNALIST OCH MANUSFÖRFATTARE

Alltid på lyssnarplats



kort
om

Moa Herngren

Ålder: 56 år.

Familj: Maken Tomas, vuxna sonen Max och barnbarnet Harry, bonusbarnen Wille, Nelly och Leia och bonusbarnbarnen Axel, Signe och Ivar.

Bor: Gröndal, Stockholm.

Gör: Författare och manusförfattare.

Aktuell med: Boken *Syskonfejden* och huvudförfattare till tv-serien *Halva Malmö består av killar som dumpat mig tillsammans* med Tove Eriksson Hillborn.

Relationer och perspektiv har alltid drivit Moa Herngren. Hon lyssnar tills hon hittar kärnan i det som skaver – och det som binder oss samman.

TEXT: **Linda Newnham** FOTO: **Theresia Kölin**

► Hon är manusförfattare till tv-serier som *Bonusfamiljen* och har elva böcker i ryggen, som succéromanerna *Skilsmässan* och *Syskonfejden*. Ändå, när hon sitter där vid datorn och skriver på sin nya bok, så kan den lilla elaka rösten inom henne säga saker som:

Dåligt! Är du helt säker på att du kan skriva?

Försäljningssuccé, ja tjena, du kanske bara har haft tur.

Har du ens något att säga? Vem vill läsa det där, liksom?

Bluff!

– Jag har alltid burit med mig en inre kritiker som är rätt högljudd. Det är en av mina värsta fiender i arbetet, ja, i livet överlag. Just den här gången har den inre kritikern varit extra högljudd. Ibland kan den sporra, jag vill överbevisa den, men på senaste tiden har den bara varit hindrande.

Så hur hanterar du den inre kritikern?

– Jag försöker att inte lyssna för mycket på den, utan bara fortsätta framåt. Samtidigt vill jag ju lyssna när den har något viktigt att säga, och våga göra stora omskrivningar.

Ja, det är ett konststycke att veta när man ska lyssna, både på andra och på den där inre rösten, och när man i stället behöver stå stadigt i sig själv. Moa säger att så länge som hon själv försöker bilda sig

en uppfattning kan hon vara ganska lättpåverkad åt olika håll.

– En person kanske säger något klokt och bra, sedan kommer nästa och säger något diametralt motsatt som också låter smart. Då kan jag svänga i mina åsikter.

Hur gör du för att vaska fram vad som är rätt beslut för dig?

– I skrivprocessen försöker jag ibland skärma av mig. Jag åker iväg och skriver, för jag är en introvert person som lätt blir invaderad av andras åsikter.

– I övrigt försöker jag lyssna till människor i min omgivning, samla på mig klokskap och synpunkter. I den processen kan jag svaja. Men sedan låter jag allt detta landa tills jag känner att jag bottnar i något.

Och om du ändå känner dig osäker?

– Då brukar jag återgå till ett råd jag fick av en god vän om att sitta lugnt i båten. Ibland, i svåra livssituationer, behöver man göra det för att så småningom ta sig fram till en punkt där man är redo. Jag säger inte att det är lätt, men med åren har jag blivit bättre på det.

VI SES ÖVER en kopp te i den sneda, rödmålade lilla skrivstugan i Vitabergsparken på Södermalm i Stockholm där hon har sitt kontor. Hon säger att även om hennes vanligaste arbetsställning är att ligga ner och skriva så sitter hon gärna vid skrivbordet här, för det är så vilsamt att titta ut på det gröna.

Moa fick kreativiteten med sig hemifrån. Uppvuxen »

”Jag har alltid burit med mig en inre kritiker som är rätt högljudd.”



"Jag älskar att höra om människors olika livsöden och världar. Ja, jag är patologiskt nyfiken på andra.", säger Moa Hergren.



Moa föredrar
liggläge när hon
ska skriva.

» på Östermalm med en mamma och pappa som gjorde revolt mot sin bakgrund genom att låta barnen åka rullskridskor inomhus och måla på väggarna. De var också uttalade ateister.

– Jag har ingen uttalad gudstro, men redan som barn uppsökte jag på eget initiativ kyrkan, det är en så fridfull plats. Och jag har alltid funnit stor tröst i bönen. Jag tycker mycket om såväl sinnesrobönen som Franciskusbönen, och det finns mycket att hämta i flera religioner, tankar om respekt, förståelse och omtanke.

Som lillasyster till två kvicka storebröder, Felix och Måns, blev hon tidigt betraktaren.

– Vi åker på syskonresa då och då, och nu senast insåg jag en kväll hur mina bröder babblade på och jag blev den där tysta betraktaren igen, skrattar hon.

– Men som journalist har jag haft stor glädje av den sidan. Jag älskar att höra om människors livsöden och världar. Ja, jag är patologiskt nyfiken på andra.

JOURNALISTIKEN JA. VIA Jan Stenbeck-ägda TV1000 hamnade hon i mediabranschen, där hon efter att ha producerat program för TV3 och TV4 blev headhun-tad som chefredaktör till tidningen Elle.

– Där vaknade mina skrivdrömmar från barndomen till liv igen.

I sitt skrivande har hon ofta hämtat stoff ur det som ligger henne nära. Så blev det också med intresset för bonusfamiljen, som väcktes när hon 2009 träffade sin man Tomas, som precis som hon hade barn sedan tidigare. Hon ett och han tre.

– Vi blev pangkära och kastade oss in i bonusfamiljen med en otrolig energi. Och som ensamstående mamma på heltid hade jag en dröm om att få den där sammansvetsade familjen.

Hon trodde att en bonusfamilj skulle påminna om kärnfamiljen hon själv växte upp i, visserligen inte problemfri, men...

”Olyckskorparna sa att det var början på slutet, och jag fick jobba en del med bilden av vad som är en ’riktig familj.’”

3

tips

... från Moa
hur man kan
lyssna för att
förstå:

1 Släpp dina
förutfattade
meningar

Vi har ofta redan bestämt oss för vad någon ska säga innan de ens öppnat munnen. Försök i stället att låtsas att ni aldrig har träffats. Var nyfiken och ställ öppna frågor..

2 Spegla
den du
lyssnar på

Säg tillbaka vad du tror att personen menar och fråga om det stämmer. Det är en övning ni med fördel kan turas om att göra.

3 Snälltolka

Utgå ifrån att den som pratar vill dig väl – inte illa. Den inställningen kan förändra hela samtalet.

– Familjen Herngren var som en liten bubbla som gjorde allt tillsammans, så jag hade en ganska rosaskimrande bild av hur det skulle bli, men kom in i något som var större och mer svårnavigerat. Och när man försöker trycka in bonusfamiljen i en kärnfamiljsbox blir det skitdåligt.

Hon insåg att hon måste försöka förstå för att lösa, vilket hon delvis gjorde genom att påbörja arbetet med *Bonusfamiljen* och boken *Fältguide för bonusfamiljen*.

– Det var mycket spänningar och jag hamnade i en diplomatroll som innebar ständig medling.

Efter fyra år bestämde sig paret för att flytta isär men fortsätta vara gifta.

– Olyckskorparna sa att det var början på slutet, och jag fick jobba en del med bilden av vad som är en ”riktig familj”. Men det räddade vår relation, säger Moa, som sedan något år tillbaka bor ihop med Tomas igen.

– Men nu är det bara en 19-åring kvar, så frågor kring uppfostran och liknande är inte längre lika aktuella. Det är inte samma spänningar.

ERFARENHETERNA FRÅN BONUSLIVET satte spår, inte bara i skrivandet, utan också i hennes sätt att möta andra. Med åren lärde hon sig vikten av att lyssna på andra för att försöka förstå varifrån den personen kommer.

– I en bonusfamilj, där man kanske kommer från vitt skilda familjekulturer, gäller det att försöka förstå den andras perspektiv, varifrån du kommer, varför du känner som du gör och vill det här. Kan man förstå varandra, även om man inte håller med, så blir man inte lika irriterad och arg.

Det här med att ha olika perspektiv på samma situation har lett till böckerna *Svärmodern*, *Skilsmässan* och *Syskonfejden*. Och nu skriver hon alltså på en fjärde bok i vad hon kallar ”perspektivviten”, där hon berättar historien ur flera personers synvinkel.

– Jag är fascinerad av fenomenet, hur människor kan ha så olika upplevelser av en relation eller händelse. Jag intervjuar många människor inför varje bok och har exempelvis träffat syskon där den ena tycker sig ha haft en harmonisk barndom med en härligt spontan mamma, medan den andra uppfattar uppväxten som traumatisk och mamman som en gränslös osäkrad pistol.

Varför är det så?

– Dels tror jag att vi föds med olika personligheter, dels har vi erfarenheter med oss som gör att vi tolkar situationer på vårt sätt. Men det leder inte sällan till missförstånd och konflikter.

Vi pratar om en nyckel till goda relationer: förmågan att snälltolka varandra.

– I stället för att direkt anta det värsta är det bra att försöka tänka ”okej, vad menade personen egentligen?” Att utgå ifrån att den andra menar väl även om ord inte uppfattades så. För det som du upplevde som ett påhopp kanske bara var ett välvilligt tips. Snälltolkandet kan förändra hela dynamiken i relationen.



”Jag har ingen uttalad gudstro, men redan som barn uppsökte jag på eget initiativ kyrkan, det är en så fridfull plats. Och jag har alltid funnit stor tröst i bönen”, säger Moa Herngren.



”Att gå tillbaka till ett liv där allt inte kretsar kring barnens vardag känns spännande.”

Hon säger att skriva de här böckerna, där hon behövt sätta sig in i flera olika ”sanningar”, har varit lite som att gå i terapi.

– Böckerna handlar om psykologiskt utforskande hos människor, och enda sättet att göra det är att parallellt titta inåt själv. När man gör det kan man upptäcka mindre trevliga sidor hos sig själv, säger hon och ler snett.

Som vad?

– När jag skrev *Skilsmässan* började jag fundera på vissa av mina osköna beteenden därhemma, och hur de kan uppfattas som kontrollerande och dominerande. Exempelvis är det alltid jag som styr upp semestern, tar tag i, bokar och fixar. Jag har ofta tänkt ”att jag alltid ska behöva...”, men om jag ska vara helt ärlig finns det ett egensyfte i det också, jag får ju som jag vill.

Moa säger att försöka förstå en annan person också handlar om att försöka förstå sig själv.

– Att försöka se sig själv ur den andras filter kan vara nyttigt.

Moas och Tomas liv och relation är på väg att förändras igen, när yngsta barnet inom en snar framtid flyttar hemifrån.

– När min son Max flyttade tyckte jag att det var jättejobbigt, men jag har också varit väldigt mycket förälder i mitt liv. Det är 30 år sedan jag själv fick barn. Att gå tillbaka till ett liv där allt inte kretsar kring barnens vardag känns spännande. Bara en sådan sak som att inte behöva förhålla sig till varannan vecka-livet eller ha svar på frågan ”vad blir det till middag?” känns befriande även om man såklart kommer att sakna att ha barn hemma, säger hon.

Så vad bär framtiden med sig?

– Jag vet inte säkert. Men livet känns mer öppet än på länge. Känslan av att ”allt” är möjligt är tillbaka, vilket känns kluvet, lustfyllt och omtumlande på en och samma gång.

A man with a beard and a clerical collar is sitting on a patterned armchair. He is looking thoughtfully out a window. A speech bubble contains a quote. The background shows a bookshelf and a window with light coming through.

*"Längtan
efter en påse
bilar, det är
nog inte
Gud."*

Johan Garde,
präst.

Hur lyssnar man på *Gud* egentligen?

Det är en fråga många bär, men kanske få vågar uttala högt. Här är prästen Johan Gardes bästa tips för den som vill börja lyssna.

TEXT: *Sophie Ekman* FOTO: *Zandra Erikshede*

Hur vet man att det är Gud man lyssnar på, och inte bara sina egna tankar?

– Vi måste börja med att erkänna att det är svårt, säger Johan.

– Vi tänker ofta att Gud ska tala som en röst i rummet, men så fungerar det nästan aldrig. Det är väldigt få gånger i kyrkohistorien där någon faktiskt hört Gud säga något.

– Nej, jag tror Gud oftare talar i det som rör sig inom oss: i längtan, samvetet eller en intuition. Längtan efter gemenskap, kärlek och mening ligger nära Guds röst. Men längtan efter en påse bilar... då är det nog inte Gud, säger han med ett skratt.

Kan man lyssna på Gud även om man inte är säker på att man tror?

– Ja! Bön kräver ingen färdig tro. Man kan börja i det mänskliga: i tystnaden, i sin längtan, i det som känns viktigt. Och om Gud finns – vilket jag tror – då kan Gud använda just de platserna för att nå oss. Det räcker att säga: "Jag vet inte om du finns, men om du gör det så är jag här." Det är en helt tillräcklig början.

Varför behövs tystnad?

– Vi fyller ständigt på med intryck, lever med poddar, musik, eller någon annans röst omkring oss. Men Gud talar ofta i det tysta. I Bibeln berättas det att Elia hörde Gud i "den lilla viskningen". Och för att höra viskningar måste man vara tyst. Vi tror att vi har tystnad i vardagen, men ofta är det noll minuter.

Är lyssnande samma sak som bön?

– Det överlappar. Men bön är inte bara att "säga saker till Gud". De flesta ber genom att prata, prata, prata. Om en fika med en vän varar i en timme och jag pratar i 59 minuter, då lyssnar jag inte.

– Lyssnande i bön handlar om att ge plats. Kanske låta tystnaden vara en del av samtalet. Inte för att det

ska kännas "andligt", utan för att Gud också måste få ordet ibland.

– Men tystnaden löser inte allt. Om jag bara gnäller i bönen kanske jag inte behöver mer tystnad, utan mer tacksamhet. "Det är pissigt väder, men jag har tak över huvudet. Jag är trött, men jag har två ben som bär mig." Den typen av perspektiv skapar också lyssnande.

Om man aldrig har bett, hur börjar man?

– Börja med ärlighet. Sitt eller gå en stund och fråga dig: vad längtar jag efter? Där talar Gud ofta.

Man måste inte göra det ensam, tillägger han.

– Prata med någon. Det behöver inte vara en präst, bara ingen elak vän, som jag brukar säga, skrattar han. Att dela sina tankar hjälper oss att urskilja vad som är viktigt och vad som bara är brus.

"Det är väldigt få gånger i kyrkohistorien där någon faktiskt hört Gud säga något."

Är naturen ett sätt att lyssna på Gud?

– Absolut. Naturen hjälper oss att bli tysta, så vi hör den där viskningen inom oss. Gud använder det vardagliga. En blomma vid vägkanten, fågelsång i mars... Allt som öppnar oss inåt. Om naturen får dig att stanna upp, känna tacksamhet eller få syn på din längtan.

Vilka tecken missar vi i vardagen som kan vara Guds närvaro?

– Det är nästan omöjligt att se Gud när man är mitt i allt. Därför kan det vara hjälpsamt att ge sig själv tid för en återblick. Mot slutet av dagen, fråga dig: "Var fanns något gott i dag?" Ett leende, en kopp kaffe, något vackert. Gud finns ofta där, vi märker det när vi blickar tillbaka.

HUR TAR VI TILL OSS ORGELSPEL OCH PSALMER?

Musik har alltid haft en självklar plats i kyrkan. Men kan en gammal psalm tala till oss i dag? Kan orgeln beröra även den som är ovan?

TEXT: Anna Jonasson FOTO: Mikael M Johansson

Robert Bennesh, organist och körledare i Uppsala domkyrka:

”Orgeln är kyrkorummets starkaste röst”

Redan som pojke i Lunds domkyrkas gosskör fascinerades Robert Bennesh av att stå i det enorma kyrkorummet och höra kyrkorgeln brusa.

– Kyrkan var, och är, en plats där man verkligen kan växa musikaliskt. Jag hade ledare som lät mig sjunga och testa olika instrument, berättar Robert.

Orgeln är hjärtat i Roberts arbete, och han beskriver den som en av kyrkorummets starkaste röster.

– Orgeln ramar in gudstjänsten. Den kan vara festlig, tröstande eller dramatisk och ange tonen för hela dagen.

Många tycker det är svårt att sjunga när orgeln låter mycket. Hur ska man tänka?

– Våga sjunga ut! Orgeln är inte där för att dränka, utan för att bära. Samtidigt är det organistens ansvar att registrera klokt, så att samspelet fungerar. Jag sjunger alltid själv när jag spelar, det hjälper både mig och församlingen att hitta en gemensam puls.

Hur vill du att människor ska känna när de hör orgeln i kyrkan?

– Upplyfta, berörda, fria att andas. På en begraving vill jag skapa en atmosfär som öppnar ett rum inåt. På en festdag vill jag att orgeln ska understryka

det pampiga och majestätiska. Orgeln kan gestalta och förstärka varje känsla.

Har du något tips för den som vill lyssna mer på orgelmusik?

– Gå på orgelkonsert! Många kyrkor erbjuder kortare konserter varje vecka. Där får orgeln vara helt fri och färgsätta musiken som en hel orkester. Många fastnar också för minimalistisk musik, så som Arvo Pärt, Philip Glass eller musiken från Interstellar. Den är repetitiv, lugnande och lätt att ta till sig. Men vill man upptäcka instrumentets fulla kraft tycker jag man lyssna på romantisk orgelmusik. Där hör man hela spektrat: tydliga melodier, solostämmor och stora klanger som växer fram och transformeras. Det är en perfekt ingång till hur mäktig orgeln faktiskt kan vara.

Vad tänker du att kyrkomusiken kan ge människor idag?

– Ett sätt att landa. Musik gör något med oss som orden sällan kan. Folk som bara tänkt titta in en minut sätter sig ofta ner när de hör en ton. Musik öppnar upp för mötet både med oss själva och med något större.



När Roberts pappa dog när han var tolv fick han låna nyckeln till sin kyrka i Bjärred. Efter skolan satt han där och spelade allt möjligt. "Det var som om rummet och klangen höll ihop mig. Det blev en del av min sorgbearbetning", säger Robert.



Foto: MARCUS GUSTAFSSON

Susanne Wiggort tar gärna en löptur, och inte sällan nynnar hon på en passande psalm.

Susanne Wigorts Yngvesson, psalmförfattare:

”Psalmerna rymmer hela livets rikedom”

► Av en slump började Susanne Wigorts Yngvesson skriva psalmer när hon för tio år sedan tilldelades ett stipendium för Anders Frostensons stiftelse Psalm och sång. Sedan dess har psalmpassionen följt henne i både forskning och arbete med Svenska kyrkans psalmbok.

Vad är det som gör att vissa psalmer överlever genom seklerna?

– Det är kombinationen av melodin som går in i hjärtat och en poesi som bär över tid. De psalmer som lever kvar uttrycker något grundläggande mänskligt, samtidigt som de rymmer de stora teologiska frågorna.

Många tycker att vissa psalmtexter kan kännas gamla. Hur kan man närma sig dem?

– Det är en fråga varje generation brottats med. Man ska bevara det poetiska och teologiska, men språket får inte bli obegripligt. Samtidigt behöver vi inte förstå varje ord, ibland får vi växa in i psalmerna. Därför behöver vi både de gamla och de nya.

Är det viktigt att sjunga med, även om man är osäker?

– Ja, det tycker jag. Psalmerna är inte en föreställning

utan en gemensam bön. Det handlar inte om skönsång, utan om att låta våra röster få plats i liturgin. Även en svag eller trevande röst bär något viktigt.

Har du någon psalm som betyder extra mycket för dig?

– Just nu är det *När mina dagar är slut* ur psalmbokstillägget. Det var min svärmors favorit, och den sjöngs vid hennes begravning. Och även när jag löptränar dyker psalmer upp i huvudet. *Du signade dag* är en utmärkt löparpsalm, den funkade både i långsamt tempo och i nerförsbacke, säger Susanne och ler.

Vilken psalm kan vara bra för någon som vill börja sjunga?

– *Guds kärlek är som stranden och som gräset* av Anders Frostenson. Den är varm, lätt att ta till sig och ändå existentiellt djup. En fin ingång i psalmsången.

Vad önskar du att människor upptäcker när de lyssnar till psalmer?

– Livets rikedom. Psalmerna rymmer allt. Sorg, glädje, kärlek, tvivel, hopp. Det finns ingen fråga som psalmerna inte berör. Människor i alla tider har speglat sina liv i dem. Det kan vi fortfarande göra.



"Jag upplever det nästan som att naturen saknar oss och vill att vi ska komma tillbaka", säger Pella Thiel, ekolog och utbildare i ekopsykologi.

Foto: MIKAEL M JOHANSSON

5 tips

... från Pella Thiel för att lyssna på naturen:

1 Ta en kort stund ute varje dag och lägg märke till det levande omkring dig.

2 Låt sinnena få plats: ljud, dofter, hur platsen känns i kroppen.

3 Våga bli berörd av det som känns, därifrån växer förändring.

4 Tacka för maten och fundera över landskapet som burit den.

5 Föreställ dig hur ett friskt ekosystem skulle kunna se ut. Fantasin hjälper oss att hitta riktning.

Att lyssna till naturen ger hopp

hallå där

... Pella Thiel, ekolog och utbildare i ekopsykologi, som lyfter lyssnandet på naturen som en väg tillbaka till det levande sammanhang vi alltid tillhört.

Varifrån kommer ditt engagemang för naturen?

– Jag växte upp på en liten gård i Stockholms skärgård, nära djur och landskap. Det präglade mig tidigt. Med åren har jag också sett konsekvenserna av vårt samhälles dövheter för naturen, som om den vore något utanför oss.

Du arbetar med ekopsykologi. Vad handlar det om?

– Ekopsykologin ser psyket som en väv av relationer vi deltar i, snarare än något vi bär inom oss. Vårt inre liv formas av de relationerna, eller bristen på dem. När vi ser oss som en del av en större helhet förändras både vår självbild och hur vi vill leva.

Vad betyder det att lyssna på naturen?

– Många av oss märker ju att vi mår bra när vi är ute, och forskning bekräftar det. Lyssnandet handlar också om att använda fler delar av oss än tanken, ett mer sinnligt och känslomässigt förhållningssätt. Då kan vi bli mer mottagliga för det som händer omkring oss, men också inom oss. Det är ett sätt att lära känna sig själv.

Vilka signaler hör du starkast just nu?

– Jag bor vid Östersjön, som ropar högt. Den mår inte bra, och det känns när man tar in det. Samma sak händer på många håll. Nyligen kom nyheten att fjällugglan är utrotad från Sverige, exempelvis.

– Det är inte alltid bekvämt att lyssna. Om vi låter sådant hända utan att låta det beröra oss, vilka är vi då? – Samtidigt upplever jag något fint, nästan som att naturen saknar oss och vill att vi ska komma tillbaka, att relationen faktiskt går åt båda håll.

Vad kan en vanlig människa göra?

– Tillbringa mer tid ute och lägg märke till det levande omkring dig. Hitta gärna en plats nära hemmet och återvänd regelbundet. Tacka för maten du äter och tänk på var den kommer ifrån, vem som producerat den. Det är också viktigt att våga känna det som känns, även maktlöshet. Det behöver inte genast bli handling, men det påverkar vem vi är, och därifrån kan förändring växa.

Vad ger dig hopp?

– Människors längtan. Jag möter så många som vill något annat, som söker en djupare relation till naturen. Den längtan tror jag kommer att föra oss vidare, även om vi inte ser resultatet direkt.

Sophie Ekman

3 sätt att lyssna



HUR LÅTER DJUREN?
Clara Dackenberg
Natur & Kultur

► Vem vet hur grodan, blåsfisken

eller den jättestora tigern låter? I denna färgstarka och fnissiga bilderbok bjuds läsaren in att lyssna, gissa och förundras över djurens oväntade läten.

En rolig högläsningsfavorit som tränar både fantasi och lyhörddhet. En bok som verkligen påminner om att stanna upp och lyssna.



Moderna hörlurar och appar, som gör det möjligt att göra enkla hörseltester hemma.

Foto: UGUR KARAKOC/GETTY



hur mår din hörsel?

► Hörseln följer oss hela livet och förtjänar samma uppmärksamhet som resten av kroppen. I dag finns teknik, som moderna hörlurar och appar, som gör det möjligt att göra enkla hörseltester hemma och samtidigt skydda öronen mot höga ljud, till exempel på konsert eller i bullrig miljö. Att kolla hörseln då och då kan vara ett enkelt sätt att ta hand om ett sinne som ofta tas för givet.

Styrka handlar om mer än om muskler, menar Petra Malm.

Foto: MARCUS GUSTAFSSON



”När vi är i balans är det lättare att hantera kriser”



STARK
Petra Malm
Max Ström

► I boken *Stark* vill Petra Malm visa att styrka handlar om mer än muskler. Med

träning, stillhet och reflektion som utgångspunkt uppmuntrar hon till att lyssna inåt, hitta balans och ta hand om både kropp och psyke.

– Genom att vara mer medveten och närvarande, kan vi få mer kvalitet, säger Petra.

Du skriver om att lyssna mer på sig själv i en tid full av brus. Vad betyder det för dig?

– Det handlar om att reflektera och vara i kontakt med sig själv. Mobilen och alla intryck konkurrerar med vårt inre, och vi följer ofta andra i stället för oss själva. När vi stannar upp och reflekterar blir det lättare att se energitjuvar och vad som behöver förändras för att livet ska bli mer hållbart.

Hur märker man om man behöver bättre balans i livet?

– Jag brukar se hälsa som ett bord med fyra ben: rörelse, kost, vila/sömn och mental hälsa. När

alla ben är stabila står bordet stadigt. Om ett ben sviktar, till exempel om du sover för lite, kan balansen ändå fungera. Men ju fler ben som försvagas, desto större är risken att allt faller. När något ska-ver brukar jag därför se över vilka ben som är starka och vilka som är svaga. Det visar var jag behöver börja lägga min tid och energi.

Du har levt i extrema miljöer men också sett vardaglig styrka. Vad har du lärt dig om mod när livet inte går enligt plan?

– Mod hänger ofta ihop med hur vi mår. När vi är i balans är det lättare att hantera kriser och sådant vi inte kan påverka. Är vi i obalans ligger känslorna mer på utsidan, och livets svårigheter blir svårare att bära.

Om du fick ge läsarna en sak att börja med redan i dag – något litet som kan göra stor skillnad – vad skulle det vara?

– Prioritera sömnen. Sätt en påminnelse på kvällen som hjälper dig att varva ner, avsluta skärmtid och annat som stör sömnen. Lämna telefonen utanför sovrummet och se till att du får de timmar du behöver varje natt.

Från dina händer till där det händer



Foto: GETTYIMAGES

► Vi lever alla under samma himmel, men våra verkligheter ser olika ut. Konflikter, klimatförändringar och ekonomiska kriser slår hårt mot människor som lever i utsatta samhällen.

Just nu kämpar fler än 300 miljoner för sin överlevnad. Bakom varje siffra finns en människa – med ett namn, ett liv, relationer, drömmar och hopp om en framtid.

När katastrofen drabbar är Act Svenska kyrkans lokala partnerorganisationer och kyrkor redan på plats. De arbetar förebyggande, i den akuta katastrofen och med återuppbyggnaden när krisen är över.

Genom våra insatser och gåvor stöttar vi modiga människor som räddar liv och sprider hopp – mitt i katastrofen. Varmt välkommen att vara med!

EXEMPEL PÅ VAD EN GÅVA RÄCKER TILL

Så kan din gåva göra skillnad:

► 60 kronor kan ge en elev en skolmåltid varje dag under en månad i flyktinglägret Kakuma i Kenya.

► 250 kronor kan ge ett barn i Ukraina ett skolpaket med anteckningsbok, pennor, lunchlåda, sportbag, vattenflaska och batteridriven LED-lampa.

► 530 kronor kan ge en kvinna i Guatemala material och utbildning i vävning av traditionella textilier för att sälja och därmed få en inkomst.

► 1300 kronor kan ge cyklondrabbade invånare i Bangladesh material för att bygga upp en raserad bro.



ACT SVENSKA KYRKANS KATASTROFINSATSER

Act Svenska kyrkans katastrofinsatser:

► sker via lokala kyrkor och organisationer i ACT-alliansen

► genomförs med kvalitet och följer globala katastrofstandards

► utförs av människor som finns på plats där katastrofen har inträffat

► när människor som nästan ingen annan når

► värnar om människors värdighet och egenmakt

► ser till hela människan, inte bara fysiska behov.

Foto: GETTYIMAGES

swisha

► Fasteaktionen 2026 pågår mellan den 15 februari och 29 mars.
► Swisha din gåva till: 900 12 23



Fira påsk

Musik på palmsöndagen

Söndag 29 mars kl. 16.00

i Överluleå kyrka

Överluleå kyrkokör, sångkvartetten Bel Canto, en instrumentalensemble och Lena Stenlund, ledare framför Mässa i G-dur av W A Mozart.

Skärtorsdagsmässor

Torsdag 2 april kl. 18.00

i Gunnarsbyns kyrka

Torsdag 2 april kl. 18.00

i Edefors kyrka

Torsdag 2 april kl. 19.00

i Mariakyrkan

Torsdag 2 april kl. 19.00

i Överluleå kyrka

Torsdag 2 april kl. 20.00

i Rörvikskyrkan

Långfredagsgudstjänst

Fredag 3 april kl. 10.00

i Rörvikskyrkan

Fredag 3 april kl. 11.00

i Överluleå kyrka

Fredag 3 april kl. 15.00

i Mariakyrkan

Fredag 3 april kl. 16.00

i Gunnarsbyns kyrka

Korsvägsandakt

Fredag 3 april kl. 18.00

i Matteuskyrkan

Meditativ vandring längst de fjorton stationer som Jesus vandrade längs Via Dolorosa.

Påsknattsmässa

Lördag 4 april kl. 23.30

i Överluleå kyrka

Festgudstjänster på påskdagen

Söndag 5 april kl. 10.00

i Rörvikskyrkan

Söndag 5 april kl. 10.00

i Mariakyrkan

Söndag 5 april kl. 11.00

i Överluleå kyrka

Söndag 5 april kl. 11.00

i Edefors kyrka

Söndag 5 april kl. 16.00

i Gunnarsbyns kyrka

Foto: IKON



Ring, klocka, ring

TEXT: *Johan E. Skoglund*

När hörde du senast kyrkklockorna ringa? Följ med på en spännande resa genom historien och lär dig mer om kyrkorna i Bodens klockor – hur ringer de, när och varför?

► När kristendomen etablerades som en religion var det en förföljd skara utövare som fick träffas i största hemlighet. Att då utan nonsera sina sammankomster med ljud var absolut en dålig idé. Men århundradena gick och kristendomen var inte längre en förbjuden religion. På 500-talet efter Kristus hade man särskilt i klostren börjat inse att det behövdes en signal som hördes vida omkring när man kallade till gudstjänst och mässor. Så föddes kyrkklockorna. Innan personliga klockor blev vanliga var även kyrkklockorna viktiga för att kunna håll på tiden för människor i dess närhet. Under stilla veckan, innan påsk ska allt buller undvikas. Därför sätter man dymlar, kläppar på kyrkklockorna som gör att de lät tystare när de ringer. Därav kallas onsdagen i stilla veckan för dymmelonsdag. Det finns det två sätt att dymla kyrkklockor, och det görs än idag. Överluleå kyrka

har ett klocktorn inbyggt i själva kyrkobyggnaden. Dess moderkyrka, Nederluleå kyrka, vill inte lämna ifrån sig den mindre av sina egna kyrkklockor utan köpte 1832 en klocka till Överluleå kyrka av klockgjutaren Grönwall 1832. Denna klocka användes fram till 1856 då den sprack. Sedan gjöts den om till det som är storklockan. Både den och lillklockan är gjutna i Sundsvall. Lillklockan är från 1857 och bär inskriften *Allt är redo, Fallna slägte, Hör den röst som kallar dig*. Texten är från svensk psalm 164. Storklockan är från 1858 och bär inskriften: *En är du kallas av mitt ljud. Träd upp till herrens hus och kyrka. Lyd villigt detta milda bud. Som manar dig att Honom dyrka*.

UTE PÅ TORPGÅRDAN finns Matteuskyrkan. Där finns en klockstapel skänkt år 2000 av frivilliggruppen Grabbhörnan. Den hade stått i Notviken innan den renoverades. På Prästholmen är Rörvikskyrkan belägen. Dess klockstapel restes 1994 och är ritad av arkitekt Olle Metz. Första versen ur Första Korintierbrevets trettande kapitel är inskriptionen på klockan; *Om jag talar både människors och änglars språk, men saknar kärlek, är jag bara ekande brons, en skrällande cymbal*.

I Hamptjärnmoran finner vi Mikaelsskyrkan. Här finns sedan år 2000 en klockstapel med kyrkklocka skänkt av byål-



dersmännen och frivilliggrupper i kyrkan. På Lundagårds kyrkogård finns en klockstapel rest 1987.

Åkalla mig i nöden, så vill jag hjälpa dig, och du skall prisa mig. I frid kan jag lägga mig ner och sova, ty du, Herre, du låter mig bo i trygghet.

Två texter ur Psaltaren utgör inskriptionen på kyrkklockorna.

I GUNNARSBYNS KYRKA finns en klockstapel med en stor klocka som väger 500 kilo. Den är gjuten av Bergholtz i Stockholm. Inskriptionen på den lyder:

Hör Gud ännu sin nåd dig bjuder, se templets portar öppna sig Kommen alla. Tillbedjen Gud, loven hans namn i sångens ljud. Gömman hans ord och hållen hans bud, kommen när klockorna kalla.

Något lättare är den mindre klockan som väger 350 kilo. Den fanns i en tidigare klockstapel och

Åkalla mig i nöden, så vill jag hjälpa dig, och du skall prisa mig.

Text på klockan i Mikaelsskyrkan.





Mariakyrkan i Sävast.

är gjuten hos Joh. A. Beckman i Stockholm.

Utanför Mariakyrkan i Sävast står en fristående klockstapel. Den är inspirerad av tidigare klockstapel vid Nederluleå Kyrka. Där hänger två kyrkklockor gjutna av Bergholtz klockgjuteri i Sigtuna. Den stora klockan bär texten:

Jesus sade: Du är Petrus, klippan och på den skall jag bygga min kyrka, och dödsrikets portar skall aldrig få makt över den.

Texten är från Matteusevangeliet sextonde kapitel, artonde versen.

På den lilla klockan står att läsa:

Maria sade: Jag är Herrens tjänarinna. Må det ske med mig som du har sagt.

Texten är hämtad ur vers 38 i Lukasevangeliet första kapitel. Klockan är gjord av malm som är en legering av koppar, bly, zink och tenn.

Då Edefors kyrka första gången invigdes, år 1888, så var kyrktornet 40 m högt och kyrkklockorna kom från England via Stockholm. Dessvärre så uppstod en brand i maj år 1918 så kyrkan brann ned och kyrkklockorna smälte sönder i branden.

År 1928 invigdes den återuppbyggda kyrkan och nya kyrkklockor köptes in. Den mindre klockan väger 350 kg och den större väger 590 kg. Båda klockorna är rikt dekorerade.

Kyrkklockorna ringer vid specifika tillfällen som helgmålsringning, inför gudstjänster och mässor, samt för att markera viktiga händelser som dop, begravningar och vid tacksägelse för en avliden. Dessutom kan klockorna ringa vid särskilda högtider, som under påsken, eller för gemensamma böner och påminnelser.

När första världskriget bröt ut



källor

- ▀ Kyrkorna i Överluleå
- ▀ Gunnarsbyns och Sävasts församlingar
- ▀ Leif Nordens-torn, Lottie Rasmusson mfl.
- ▀ Kyrkvaktmästare Desirée Lindström
- ▀ Svenska kyrkans hemsidor

1914 ringde Sveriges alla kyrkklockor för att ringa in krigsutbrottet. Och varje nyårsnatt, direkt efter tolvslaget och ett nytt årsskifte hörs i Sveriges Radio P1 ljudet från Sveriges alla domkyrkoklockor. Även i Boden ringer kyrkklockorna in det nya året. På Skansen läser en folkkär skådespelare dikten Nyårsklockan som även sänds i TV vid tolvslaget. Dikten som inleds med orden Ring klocka ring är skriven av den engelske poeten Alfred Tennyson 1850.

Med anledning av den förskräckliga situationen i Gaza tog Biskopsmötet ett initiativ till en förlängd klockringning för de avlidna vid högmässorna i Sveriges kyrkor söndag 10 augusti 2025. När Kung Charles II av Storbritannien kröntes behövdes 6 000 volontärer rekryteras då landets alla 38 000 kyrkklockor skulle ringa samtidigt.

DET PRAKTISKA KRING kyrkklockorna i Bodens kyrkor som görs är underhåll. Det innebär att kyrkvaktmästarna regelbundet kollar så att allt fungerar som det ska, om det uppstått sprickor, om

alla bultar sitter ordentligt, drar åt vajrar vid behov, kollar så att motorerna fungerar med mera. De smörjer lagerboxar, vajrar med mera, drar åt bultar och byter ut slitna delar. Detta förebygger tex sprickor så att klockans

livslängd förlängs. Klappen och dess upphängning kontrolleras ofta för att undvika att något släpper. Men till de större jobben anlitas företag. Det genomförs även en årlig besiktning på klockorna via företag.

Idag sköts kyrkklockornas ringande mekaniskt men historiskt sett har klockringare varit en viktig yrkesgrupp. Många kanske drar sig till minnes den puckelryggige Quasimodo i Victor Hugos klassiska roman Ringaren i Notre Damme från 1831.

Så nästa gång du hör kyrkklockorna ringa tänk på vad det är du lyssnar till och dess historiska klang och betydelse.



Alfred Tennyson
1809–1892.

”Jag är mest tacksam för min hälsa. Jag är snart 80 år och pigg”

hallå där

Leif Nordström, ordförande för kyrkorådet i Bodens pastorat sedan 1 januari.

Vad tycker du verkligen om att göra?

– Ja då är det min fritid det handlar om, jag tycker mycket om att åka skidor på vintern och jag cyklar mycket på sommaren. Motion helt enkelt. Sen ligger kultur mig varmt om hjärtat, jag tycker mycket om att gå på konsert och även se filmer. Jag har tidigare suttit i styrelsen för Havre-magasinet här i Boden.

Vad är det mest oväntade som hänt dig?

– Det är väl när jag fick mina barn, de är ju vuxna nu, och de är ju en stor glädje för mig, och man visste ju inte att man skulle få dem. Men sen finns det ju sorg också, som när mina föräldrar gick bort, sådant händer ju oväntat.

Om du fick möjlighet att resa bakåt eller framåt i tiden, vilket skulle du välja och varför?

Leif Nordström mottogs av Ivar Sundström, tillförordnad kyrkoherde.



Foto: STIG SÖRLIN

– Det var mycket lugnare förr, så jag skulle på det sättet vilja resa bakåt i tiden. Det är så mycket oro i världen nu med alla krig och konflikter, samtidigt är man ju nyfiken på hur det ska gå, det är lite spännande, så visst vill man vara med där.

Vilken superkraft vill du ha?

– Jag skulle välja en som kan bidra till fred i världen, om det nu

finns någon sådan. En superkraft som gör slut på allt elände.

Vad är du mest tacksam för just nu?

– Ja, mest tacksam är jag nog för min hälsa. Jag är snart 80 år och känner mig pigg. Det är jag väldigt glad för, men det gäller ju att sköta om sig också, sköta sig bra.

Sara Näslund

riddar- skolan

I gott samarbete med olika skolor i Boden dubbar vi varje termin massor av riddare! Riddar-skolan är en serie arbetspass där vi tillsammans med barn i åk 4 reflekterar kring områdena människosyn, etik och själv-känsla. De blivande riddarna får även skapa en egen riddar-sköld och skriva sin egen riddarlegend. Avslutningen är en högtidlig riddardubbning inför stolta vuxna och syskon.

Foto: CAMILLA ARVIDSSON



Allt har sin tid

I december kom kyrkorådet och Luisa Landewall överens om att Svenska kyrkan Boden behöver en ny riktning och att Luisas tid som kyrkoherde är slut. Vi tackar Luisa för de år hon tjänat Bodens pastorat och önskar ett stort lycka till på vägen framåt.

Ivar Sundström tjänstgör just nu som tillförordnad kyrkoherde.

Lyssningstips

FEMMINUTERSBIBELN

En bibeltext och några korta tankar med nätpreäst Charlotte Frycklund. Mitt i vardagen, mitt i allt.

DE NYA PSALM-FÖRSLAGEN

Inför att psalmboken ska revideras kan du ta del av förslag på 233 nya psalmer och vara med och tycka till om dem!

Läs mer på svenskakyrkan.se/psalmboken.

AV JORD KOMMEN – EN PODD OM INRE OCH YTTRE OMSTÄLLNING

Utforska andlig hållbarhet tillsammans

med teologiprofessor Petra Carlsson Redell och prästen Claes Hedström med inbjudna gäster.



Foto: GETTYIMAGES

BÖNEPODDEN

Möjlighet och utrymme att reflektera över Guds ord och pröva sina egna tankar i lugn och ro.

KYRKANS GRUNDKURS

Johnny Stigesjö, präst, går igenom grunderna för den kristna tron. Perfekt för dig som är nyfiken på kyrkan men inte riktigt vet var du ska börja. Finns där poddar finns.

LYSS TILL ORDEN FRÅN *expertpanelen*

Ni har säkert läst om hur man allra bäst får sitt barn att lyssna, eller hur en lärare ska få eleven att lyssna i klassrummet. Men om vi vänder på det; hur ofta får vi läsa om hur vuxna lyssnar – från ett barns perspektiv?



Foto: ALEX GIACOMINI/KON



Foto: MAGNUS ARONSON/KON

► För att få klarhet i detta, har vi vänt oss till en expertpanel för att få svar; nämligen fem barn från Boden: Lilly 5 år, Sebastian 5 år, Lova 9 år, Hardy 11 år och Victor 11 år. Tack vare dessa experters erfarenhet, får vi inte bara svar på hur vuxna lyssnar, utan även på hur vi inte lyssnar och hur det känns för barnet.

Vad är att lyssna?

– Det är att man är tyst när någon pratar och när den pratat klart så byter man och så får man inte avbryta, svarar Lova snabbt.

– Exakt, bekräftar Victor och fortsätter: Att lyssna är att visa respekt, man visar att det någon säger är intressant och att det den säger är värt att lyssna på. Hardy 11 år utvecklar resonemanget:

– Alltså, man vet ju om någon lyssnar, då har de kanske ögonkontakt och nickar. Men en vuxen kan titta bort eller göra något annat medan man pratar, och då lyssnar den egentligen inte. Lova visualiserar detta genom att ta upp sin mobil och visar hur hon tycker att vuxna ofta gör när barnen pratar; nämligen scrollar på mobilen.

– Fast vuxna *kan* faktiskt lyssna även om de gör saker, påpekar Sebastian 5 år. När jag berättar för mamma och pappa vad jag gjort på förskolan då måste de ibland göra saker samtidigt och då vet jag att de lyssnar ändå. Fast oftast sitter de tysta. Eller står. Fast oftast sitter. Och om de inte lyssnar då, då tjar jag tills de lyssnar. Det gör jag varje gång säger han stolt.

ÄVEN LILLY 5 år jobbar med tjar som verktyg för att få vuxna att lyssna.

– Om mamma och pappa jobbar med datorn på dagen, då måste jag tjar för att de ska lyssna. Men de

Att lyssna är en konst och inte en helt enkel sådan.

är lite bättre på att lyssna på morgonen, för på kvällen är det för sent. Då ska vi sova!

Lilly ler och tipsar om att man kan skrika också om den vuxna inte lyssnar.

– Fast det funkar ändå inte, säger hon och ler finurligt.

– Oftast lyssnar ju vuxna ändå ganska bra, tillägger Hardy och Victor nickar och säger lite överslätande:

– De försöker nog så gott de kan, säger han och fortsätter: En del vuxna lyssnar koncentrerat men säger inte så mycket och andra ställer många frågor och så där. Lova skakar på huvudet och är inte lika förstående när hon säger:

– Problemet är att många vuxna hör dåligt och då måste man prata jättehögt och då säger den typ att man inte får skrika men då hör hon ju inget, så vad ska man göra? säger hon och suckar.

Har ni några tips som ni vill ge vuxna så de kan lära sig lyssna bättre frågar jag och barnen delar frikostigt med sig.

– Ja! Lyssna noggrant!

– Fråga barnet först och lyssna innan du säger till om du är arg. Var fokuserad, titta inte på mobilen.

– Den vuxna behöver inte säga ja till allt barn vill för att de ska bli glada, bara den vuxna har lyssnat först på det man sa.

– När vuxna lyssnar på riktigt, känner man sig viktig. Speciellt om man själv glömt något man sagt och så kommer den vuxne ihåg, det känns bra.

Jag ska precis avsluta intervjun med en sista fråga men Lilly hinner före.

– Ska du fråga några fler frågor? Jag är trött på att lyssna nu.

Vigsel för nybörjare

Att gifta sig kyrkligt eller borgerligt har samma värde inför lagen, men en kyrklig vigsel består av en gudstjänst med många symboler.

I Guds och alla vittnens närvaro lovar ni varandra att vårda kärleken och stå vid varandras sida livet ut. Tillsammans ber vi Gud att välsigna ert äktenskap och finnas med i både glädje och sorg.

Så gifter ni er i kyrkan

- ▀ Fria till din partner (och få ett "ja")
- ▀ Kolla så att minst en av er är medlem i Svenska kyrkan (om inte – bli det genom att kontakta församlingen där du bor).
- ▀ Beställ hindersprövning från Skatteverket.
- ▀ Kontakta församlingen där du bor / där ni vill gifta er och boka in en vigsel eller ta reda på när nästa drop in-vigsel är.
- ▀ Ha ett vigselsamtal med prästen.
- ▀ Kom till kyrkan, fira en vigselgudstjänst och säg ja!

Allt annat – särskilda kläder, blommor, gäster, middag – väljer ni själva om ni vill ha eller inte. Er vigsel kan vara hur stor eller liten som helst – störst av allt är ändå alltid kärleken.

Är det gratis att gifta sig?

Det är nästan alltid gratis att gifta sig i Svenska kyrkan. Bara om ni har särskilda önskemål som innebär extra kostnader för församlingen behöver ni bekosta dessa själva. I Svenska kyrkans församlingar utomlands medför vigseln oftast en kostnad.

Kan vigseln vara på ett annat språk än svenska?

Om svenska inte är det självklara språket för er vigsel, kan ni välja ett annat språk. Men det finns ett



inslag i vigseln som kallas "tillkännagivandet". Det kan jämföras med när en myndighet eller en domstol fattar ett beslut. Enligt lagen ska sådana beslut alltid uttalas på svenska, även om de kan kompletteras med ett uttalande också på ett annat språk.

Hur fungerar det med musiken?

När du bokar en vigsel i Svenska kyrkan Boden ingår en kyrkomusiker, och tillsammans med

denne bestämmer ni vilken musik ni vill ha. Vi använder i första hand levande musik, men det finns också tillgång till inspelad musik.

Kan vi gifta oss på någon annan plats än i kyrkan?

Ja! Om ni önskar ett bröllop vid havet, i hemmets trygga vrå eller kanske upp på ett berg kommer prästen gärna dit. Kontakta församlingsexpeditionen så hjälper de er vidare.



läs mer

▀ Mer information om att gifta er i Boden finns på svenska-kyrkan.se/boden/bröllop.





Foto: KRISTIN LIDELL/IKON

Får vi välja vilken präst som ska viga oss?

Om ni har ett särskilt önskemål kring vilken präst ni önskar gör vi vårt bästa för att tillgodose det.

Kan vi låta vårt barn döpas i samband med vigseln?

Självklart! Om ni fått barn, men ännu inte har döpt barnet kan ni kombinera de båda högtiderna i en vigsel- och dopgudstjänst.

Vigseln utgör då den första delen av gudstjänsten och dopet den andra.

Vad är det för skillnad på vigsel och bröllop?

Vigsel är själva handlingen – då ett äktenskap ingås. Den kallas vigsel oavsett om den sker i kyrkan eller i till exempel stadshuset. I kyrkan kallas det ofta för vigselgudstjänst.

Bröllopet är både vigseln och festen efteråt.

RINGEN

► Vigselringen är en sluten cirkel, en urgammal symbol för evighet och eviga förbund. Prästen läser en bön över ringen – eller ringarna – och vigselparet håller gemensamt i den medan de uttalar sina löften till varandra. En ring kan vara av vilket material som helst. Man kan tänka att ringen blir en synlig symbol för äktenskapet.



Foto: CECILIA RAMÅNG/IKON

FÖRNYA LÖFTEN

► Om ett redan gift par önskar kan de ha en ceremoni där de förnyar sina löften till varandra. Svenska kyrkan har ingen särskilt ordning för en sådan ceremoni utan den utformas av paret själva tillsammans med en präst.

ATT FÖRGIFTA SIG

► Ordet giva (som tidigare stavades gifva) användes för länge sedan när en dotter betraktades som en faders ägodel. Då kunde han till exempel säga "Jag gifter dig min dotter till heders och hustru" – vilket betydde att han gav bort sin dotter.

Ordet "gift" i bemärkelsen "skadligt ämne" kommer från samma ord, gifva.

Då betyder gift något som "ges till förtäring".



Foto: MAGNUS ARONSON/IKON

RISKORN

► I slutet av 1800-talet infördes seden att kasta ris eller sädeskorn över brudparet för att bringa fruktsamhet och rikedom till paret. Det finns en seglivad myt om att småfåglar dör av att picka i sig riskornen. Detta är inte sant och har avfärdats av flera experter. Fåglarnas matsmältning gör att de lätt kan smälta riskorn som de eventuellt äter.

Såpbubblor kan vara vackert, men kan skada väggar och inventarier om de hamnar inne i kyrkan. Blomblad och färgade papperskonfetti kan kladda fast under skor och sedan förstöra mattor. Fråga vad som gäller i just din kyrka.



Foto: GETTY IMAGES



				GENUINT OCH MEDVETET LÅNA SITT ÖRA TILL EN MEDMÄNNISKA		VILLE JU LILL-BABS LIVET	GRÄ-BEN-TJUT	NATRIUMKLO-RIDEJÄRD I STOCKHOLM	GNISSEL-LJUDET HOVDAM	↓	TAR HELIG DJUPT INNAN DYK?	
				LÖSES UNDER SVÄLLNING I VARMT VATTEN	HEM-SIDA							
				FRÅN-SLAGEN			BYRON SKRIVER SPOKEFRÅN FINKAN?					
				STÅR PER VID PORT					ÅTER			
				KRAFT					ÅKER GRÅ GREVE?			
↓	GÖR VI JU, FAKTISKT, NÄR VI ÅRLYHÖRDA	↓	CERE-MONI SCEN	VÄRLDSLIGA IGGY & ICONA. MEN OCKSÅ PRÄST I RYSK-ORTODOXA KYRKAN	SÄR-EGNA	FRID	STAJLA MED STRUT	SKÖNHETS-DYRKARE KÖRT				
											SILVER	↓
											FNATTE-AVKOMMA	
↑							TAR JU FARTYG					
							LABB					
	STAD I HÖG GRAD		TONÅRS-TRAKTOR				FOTBOLLS-FÖRRÄD I LONDON?				SOM INTE HAREN SUSNING	
	GJORDE VINDEN PÅ SVENSKÖ?	↓	ÄNDLÖS		SPURTA			SOM BE-RYKTAT SKÄR	STIRRA			
	SÄMRE VARIANT				EUROPA-FLOD				FÖR BORT VÄRME			
	OHÄMMAD					FLÖTT VERKTYG UNDERLE-VERANTÖR?						
↑			FATTA				RÖSTRÄTT-ELLEN ROMAN MED VALKA			NEON		
			NYPA BORT							HÄNGER FRÅN TAK		
	BRAGDSI-MONSSON I BASSÅNG				FAR FRAM VÄRDS-LÖST		MAKLIGT					
	SÅN RIT KAN BLI DROPPEN FÖR HU-VUDPER-SONEN		GUILLOU-ROMAN						FORNGUD		EJEF-TERLYST HASSE	
			OSKICK						HANÖ-BUKTORT			
	LYSSNAS PÅ EFTER MATEN? KANSKE MED VISS IMAM?				INSYLTADE CYLINDERN							
					SYFTE							
								LYSSNAD PÅ I NEW YORK				
↑						KÖTT-STUV-NING				EDGAR ALLAN		
										SVÄNG		
	BEDÖVAR BYTET MED ELEKTRISK STÖT						SJÖNG BELLMAN ATT VI SEN SKULLE TA DITO EN					
	BARRTRÄD										LEMUR-KRYSS 2026 Konstruktör: lena-holmlund.com	

grattis

Vi gratulerar vinnarna i det senaste korsordet:

Jan Nordmark
 Ingela Lundmark
 Ulla-Britt Wallström

De vinner en presentcheck till en kyrk-lunch.

Vårkrysset

GÖR SÅ HÄR

Sänd in lösningen till:
Församlingsexpeditionen
Strandplan 25
961 34 Boden

Vi vill ha ditt svar senast den 1 maj.

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

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon:

E-post: