

Dags för *konfirmation!*

Test: Är konfa något för dig?

Konfa ger dig nya vänner och *minnen för livet*

Vuxna som lyssnar är en nyckel för unga som kämpar

”Jag känner att jag lyser mer nu!”

Amalias konfa-tid fick henne att växa

Partille 2026/2027



Svenska kyrkan

En konfirmation jag aldrig kommer att glömma



Jag har väldigt fina minnen från många konfirmationer. Men ett av de starkaste kom faktiskt lite oväntat.

För många år sedan döpte jag mina kompisars son. Vi kan kalla honom Jonas. De bor i Lund så vi träffas inte så ofta nuförtiden. Men en dag ringde hans mamma och berättade att Jonas särskilt hade önskat att jag skulle komma på hans konfirmation. Jag blev förvånad och glad och såg till att hälsa på dem för första gången på länge i god tid före konfirmationen.

Vi fick ett fint samtal. Jag förstod att den här konfirmationsgruppen betydde mycket för Jonas. Han har inte alltid haft det så lätt i skolan eller med vänner, men här var ett sammanhang där han fick komma till sin rätt. Det fanns glädje och stolthet i blicken när han berättade om lektionerna, gemenskapen, om ny kunskap och om hans roll i gänget.

Ett par månader senare var den stora dagen inne. Solen sken över ett vårligt Lund och vi bänkade oss långt fram i klosterkyrkan. De vitklädda konfirmanderna tågade in till festlig musik. Efter några inledande ord var det dags för konfirmandernas redovisning. Vad skulle hända nu? Med tanke på hur det hade varit för Jonas i skolan så var vi inställda på att han skulle ha en något passiv och undanskymd roll.

Men rätt som det var så var det Jonas som stod längst fram i kyrkan och med hög och tydlig röst läste en text ur Bibeln, som om han aldrig hade gjort annat. Dessutom kommenterade han texten med några välvalda ord. Det låter kanske inte så märkvärdigt, men för oss som kände Jonas var det en omtumlande upplevelse.

Jag borde såklart inte ha blivit så förvånad som jag blev. Jag vet ju att konfirmationstiden för många är en möjlighet att komma in i ett delvis nytt sammanhang. Därför ger den också

utrymme att pröva nya sidor av sig själv.

Det är ett sammanhang där man tar tid för de stora frågorna om Gud, om livet, om mig själv och min plats i tillvaron, om mening och så vidare. Det är utmanande samtidigt som det görs i en trygg miljö. Det är en bra blandning av unga ledare, som är nära i ålder, och vuxna ledare som har stor erfarenhet av ungdomars behov av att saker är på riktigt.

Erfarenheten är också att det är nära mellan allvaret och skrattet, mellan leken och växandet. Så nej; jag borde verkligen inte ha blivit förvånad. Men berörd, det hade jag blivit ändå.

Jag önskar alla ungdomar och deras föräldrar liknande upplevelser, och jag vet att de bara ligger en anmälning bort till årets konfirmation. Välkommen med!

/ Mattias Algotson
kyrkoherde i Partille

”Han har inte alltid haft det så lätt i skolan eller med vänner, men här var ett sammanhang där han fick komma till sin rätt.”

Innehåll

En tidning om konfirmation från Svenska kyrkan i Partille.



4. Amalias konfatid fick henne att växa



6. Konfa ger dig nya vänner & minnen för livet



8. Alice konfirmation blev ett startskott för något större



9. Frågor & svar om konfa



10. Vuxna som lyssnar – en nyckel för unga som kämpar



12. Alla konfagrupper du kan välja mellan

Kontakt

Expedition Svenska kyrkan i Partille
Har du frågor kring konfirmation?
Kontakta oss gärna!

Webb: svenskakyrkan.se/partille
Tel. 031-340 42 00
E-post: partille@svenskakyrkan.se
Besöksadress: Gamla Kronvägen 36
Måndag kl. 9–12
Onsdag kl. 13–16
Torsdag kl. 9–12

Ansvarig utgivare: Mattias Algotson
Redaktör: Maria Lokrantz
Omslagsbild: Alex Giacomini /Ikona



Följ oss i sociala medier:
Svenska kyrkan i Partille



Testa dig själv!

Är konfa något för dig?

Jag gillar...

- Att få nya vänner
- Musik
- Fika
- Läger
- Resa
- Lära mig nya saker
- Fundera över livet
- Leka

Svarade du ja på
minst två frågor?
Då är konfa något
för dig!

Anmäl dig
här!

[www.svenskakyrkan.se/partille/
konfirmation-26/27](http://www.svenskakyrkan.se/partille/konfirmation-26/27)

Här kan du läsa mer om de olika
konfagrupperna och anmäla dig.



Vad är det bästa med
konfa?

Erik Ehrnell, fd konfirmand

– För min del så träffade jag mina bästa vänner. Vi var fem personer med olika bakgrunder inom kristen tro. Att få dela resan med dem och se dem växa var fantastiskt! Utan den gemenskapen tror jag inte att jag hade lärt känna Jesus.



Arvid Nydahl, fadder

– Att träffa nya människor och få nya kompisar. Bara att sitta och prata med folk är kul. Och att få lära sig mer om kristendomen.



Evelina Sellvén, fadder

– Att bli introducerad i det här sammanhanget i kyrkan. Det var nytt för mig. Det är ett bra ställe att vara på. Folk är öppna och det är inte samma jargong som i skolan. Du behöver inte känna dig dömd.

Här ser du Svenska kyrkan i Partilles kyrkor



Partille kyrka



Jonsareds kyrka



Furulunds kyrkan



Öjersjö kyrkan



Sävedalens kyrka



Ansgars kyrkan



Mattias Bergfors och Amalia Bergfors tycker absolut att man ska ta chansen att konfirmera sig.

BILD: MARIA LOKRANTZ

"Jag känner att jag lyser mer nu"

Amalias konfirmationstid fick henne att växa

Amalia Bergfors visste inte vad hon skulle förvänta sig av konfan. Nu beskriver hon en härlig gemenskap, en nyvunnen tro och en trygghet som fått henne att växa. Tillsammans med sin pappa Mattias Bergfors berättar hon om en tid som betytt mer än de kunnat ana.

Våren 2025 var Amalia konfirmand i Furulund-Öjersjö.

Hur kommer det sig att Amalia valde att konfirmera sig?

Amalia: Det var många i skolan som pratade om att de skulle konfirmera sig. Jag började prata om det med en kompis som är kristen. Sedan frågade pappa om jag ville konfirmera mig och då sa jag ja.

Mattias: Jag har ju själv gått i konfirmation, men det var via frikyrkan när jag var ung. Jag hoppades ju att Amalia själv skulle vilja det, så jag blev väldigt glad när hon sa att hon ville det.

Vad hade ni för förväntningar?

Amalia: Jag visste inte vad det var till en början. Allt var nytt. Ny miljö och nya personer. Men det jag tänkte mest på

var att det skulle vara en bra gemenskap och att jag skulle lära mig mer om den kristna tron. Jag hade inte så stora förväntningar. Jag ser nu efteråt hur mycket det har påverkat mig.

Mattias: Att hon skulle hitta sin egen tro och upptäcka vilken stor del det är av livet. Eftersom jag är kristen så önskar jag inget hellre än att mina barn också ska uppleva det.

Anmäl dig till konfa!

Här kan du läsa mer om de olika konfagrupperna och anmäla dig: www.svenskakyrkan.se/partille/konfirmation-26/27



Vad var mest överraskande?

Amalia: Jag tror att det stärkte mig själv väldigt mycket. Jag började se hur mycket lättare allting blev, som om ett ljus tändes. Jag kände mig så trygg. Allt föll på plats. Det bara kändes så bra.

Vad är det bästa med konfa?

Amalia: Det är lägren. Det blir en sådan stor och fin gemenskap när man bor tillsammans och pratar om den kristna tron hela dagen. Alla lekar, all bibel-läsning, lovsång och gudstjänster och allt. Att bara ha jättekul tillsammans. Man behöver inte alls vara orolig för det. Man känner sig alltid välkommen.

Mattias: Det bästa är att hennes tro har fördjupats något otroligt. Att hon själv har upplevt den kristna tron. Nu läser hon en andaktsbok på morgonen och en annan andaktsbok på kvällen. Och hon läser Bibeln varje dag. Hennes tro alltså – där ligger man i lä (skratt). Jag har också blivit bättre på att läsa Bibeln. Så det är bara positivt. Jag är så tacksam att hon har hittat sin egen tro.

Hur skulle ni beskriva gemenskapen?

Amalia: Den är väldigt varm och trygg. Jag kan se skillnaden på skolans miljö och på konfatidens miljö. Det är alltid så mycket roligare och tryggare. På skolan kan man bli utanför ibland, men på konfan så finns det nästan inget negativt alls.

Mattias: Hon har trivts jättebra där, hon vill ju alltid gå dit. Och lägren har varit höjdpunkten. Så det har varit jättefint.

Döptes i sjön

Eftersom Mattias har en frikyrklig bakgrund så blev Amalia inte döpt som barn, utan barnvälsignad. Därför fick hon nu möjlighet att döpas innan konfirmationsgudstjänsten.

Mattias: Hon döptes i Hålsjön nedanför Öjersjökyrkan tillsammans med ett par andra konfirmander. Det var en jättefin upplevelse.

Amalia: Jag tyckte att det var kul att få

uppleva det. Jag är glad att jag har det som minne.

Har du märkt någon förändring hos dig själv under konfatiden?

Amalia: Det känns som att jag lyser lite mer. Jag har alltid varit en väldigt glad person, ända sedan jag var liten, men nu känns det som att jag hittat mig själv mer. Som att det här är jag och det räcker.

Mattias: Man blir helt varm inombords när man hör det.

Vad tar du med dig från konfatiden?

Amalia: Det är mycket. Det allra största är att jag alltid kommer att vara älskad. Ibland kan man känna att man inte är värd något eller älskad, men man är alltid det. Det kommer jag att ta med mig hela livet. Jag kommer alltid att ha någon att prata med, för jag kan alltid prata med Gud. Man kan bara sätta sig på en tyst plats och knäppa sina händer och börja prata, så kommer det att bli mycket lättare.

Vad skulle ni säga till någon som funderar på att gå konfa?

Amalia: Våga testa det! För jag är säker på att om du ger det en chans så kommer det att bli det bästa som någonsin har hänt dig. Om det inte är något för dig, så är det okej. Men om du inte provar så går du miste om något väldigt underbart!

Mattias: Du kommer inte att ångra dig. Om du känner att det inte är något för dig, så kan man hoppa av. Det är verkligen värt att prova.

Fortsättning efter konfan

Efter konfirmationen kan man fortsätta vara med. Då är man fadder, en slags hjälpledare, vilket Amalia har valt att vara. Efter det kan man gå vidare och bli ung ledare.

TEXT: MARIA LOKRANTZ



För **Amalia Bergfors** har konfirmationstiden betytt väldigt mycket.

Bild: Privat



Johan Hylander Theil, präst, och Vilma Bernspång, diakon, tycker att konfirmation är en fantastisk möjlighet.

BILD: MARIA LOKRANTZ

Konfa ger dig nya vänner och *minnen för livet*

Vad är grejen med konfa? Vad gör man och hur funkar det?

–Konfa ger minnen för livet, många skratt och nya kompisar, säger Vilma Bernspång, diakon i Partille församling.

Under konfirmandtiden får du möjlighet att prova hur det är att vara kristen, att gå på gudstjänst, läsa Bibeln och be. Själva konfirmationsgudstjänsten är sedan en chans att säga ja eller nej.

– Konfa är en möjlighet att fundera över de större frågorna i livet. Man får lära sig grunderna i kristen tro, men det är också en otrolig gemenskap, säger Victor Alme, ledare i Furulund-Öjersjö församling.

– Här vill vi väldigt aktivt välkomna dig som den du är – med dina styrkor och svagheter. För att du är du, säger Johan Hylander Theil, präst i Sävedalens församling.

Blir kompisar

En viktig del är att bygga en gemenskap

där alla känner sig trygga och sedda.

– Vi jobbar mycket med att vi inte har en hård jargong. Det här är ett annat sammanhang än skolan. Det ska vara en trygg gemenskap där man får vara sig själv. Det enda sättet att ärligt möta Jesus är om jag kan vara mig själv, säger Vilma.

– Många säger att det här var nytt. Här hälsar man på varandra och är snälla. Här är vi sjysta, förlåtande och goda kompisar. Det kan skapa utrymme för människor att utvecklas på ett sätt som man kanske inte kan i skolan. Det är ett hårdare klimat i skolan. Där blir man bedömd, medan här är allt frivilligt. Här får du bara vara, säger Victor.

Ledarna vill skapa en kultur där man får misslyckas.



För konfaledaren **Victor Alme** blev hans egen konfirmationstid väldigt viktig.



– Jag gör avsiktligt bort mig för att visa att det är okej. Vissa av oss behöver inte anstränga oss (skratt!), säger Johan.

Fikar och leker

På en vanlig träff ingår ofta fika eller mat, lekar, undervisning och prat i smågrupper. Det blir även andakt där man sjunger och ber.

Man åker också på läger. Många konfirmander säger efteråt att det var höjdpunkten.

– Man kommer varandra väldigt nära när man lever tillsammans. Man hinner göra mycket roligt, säger Johan.

Våga prova

Både Vilma, Johan och Victor tycker verkligen att man ska ta chansen att gå konfa.

– Att få all den uppmärksamheten och möjligheten att vara med trygga vuxna som pratar med dig om kristen tro. Passa på när du kan! säger Vilma Bernspång.

Johan lyfter fram att alla har frågor om livet och Gud.

– Här har du chansen att vrida och vända på detta tillsammans med människor som brinner för det och som kan de här frågorna.

Få starta om

För en del är det skönt att komma till en ny miljö.

– När jag konfirmerade mig var det jätteviktigt att komma till ett annat sammanhang. Jag ser det också hos en del av våra ungdomar. Vem är jag när jag inte är i de låsta rollerna? säger Johan.

För Victors del blev konfatiden viktig. – När jag kom till konfa så trodde jag inte på Gud alls, men efter konfaåret så trodde jag på Gud jättemycket. Mitt liv hade blivit förvandlat under det där året. Det har ju präglat hela mitt liv, vem jag är idag. Så konfan har betytt

jätte-jättemycket för mig.

Vad skulle ni säga till någon som är tveksam?

– Prova! Du har inget att förlora. Och vad är det värsta som kan hända? Att du kommer fram till att det inte var för dig. Då kan du hoppa av. Men tänk om detta var chansen och du fick vänner för livet, säger Johan.

– Du får kompisar, och det kan jag nästan lova. Alla mina konfirmander har fått nya kompisar. Det gäller även om det känns stelt första gången. Vi är bra på att bygga grupp, säger Vilma som också uppmuntrar dig att fundera över vad tveksamheten handlar om.

– Är det för att du tror att du inte kommer att passa in, eller för att du

är orolig över att man måste bli kristen? Men svaret är samma – prova! Eller ring och prata med oss. Vi har bred erfarenhet av att jobba med ungdomar som är på olika sätt, säger Vilma.

Alla är olika

Många av ungdomars vanliga utmaningar har ledarna alltid i åtanke.

– Vi har aldrig haft en konfirmandgrupp utan ADHD eller dyslexi. Mycket av det har vi fasta rutiner för. Jag kommer aldrig tvinga en 15-åring att läsa högt inför gruppen, säger Johan.

– Vi har bred erfarenhet av svårigheter hos ungdomar. Är det något vi inte kan så lär vi oss, säger Vilma.

Så långt det går försöker man anpassa. – Vi vill att det ska vara möjligt för så många som möjligt att vara med. Det är kul! Kom! säger Johan.

Efter konfatiden får du gärna fortsätta i kyrkan. Du kan bli fadder i alla konfagrupper och lära dig mer om tron. Det finns även ungdomsgrupper och gudstjänster som du kan gå på.

TEXT: MARIA LOKRANTZ

Vad är det bästa med konfa?

Elsa Cronholm, ledare, 18 år

– Att träffa jättehärliga och sköna människor. Gemenskapen. Att komma närmare Gud.



Ewine Nykänen, konfirmand

– Att träffa så många vänner och uppleva kristendomen. Man får lära sig väldigt mycket och ha kul samtidigt.



Jens Wahlqvist, konfirmand

– Det bästa är att lära sig om hur det kristna livet fungerar. Man lär sig om Bibeln och saker som man inte vetat innan. Alla vänner jag fick. Jag lärde känna jättemånga vänner, hade jättekul och åt god mat. Jag är kristen sedan innan men jag fick lära mig mycket som jag inte visste innan.



Alice Harlin, 20 år, är volontär i Öjersjökyrkan. Hon arbetar mycket med ungdomar och deltar även i konfirmandarbetet.

Konfirmation som ett *startskott* till något större

Hej! Jag heter Alice och jag vill gärna dela med mig av min resa. Ska jag vara ärlig så var jag inte särskilt intresserad av att lära mig mer om den kristna tron när jag själv skulle konfirmeras. Även om jag är uppvuxen i kyrkan och kallade mig kristen.

I kyrkan fanns min familj, mina vänner och kyrkans maskot Fure. Det var därför jag gick till kyrkan som barn. Konfan innehöll som tur var mer än bara undervisning. Vi hade blöjvattenkrig, rapbattle, spekvällar och mycket annat roligt. Även om jag inte förstod det då, blev konfirmationen en viktig en pusselbit i mitt liv.

När tiden var inne för mig att konfirmeras åkte jag iväg på ett långt sommarläger. Att åka på ett kristet läger är inte en självklarhet för alla men enligt mig är det det absolut roligaste man kan göra.

Vad gör man då på ett konfirmationsläger som är så roligt? Först och främst får man träffa nya människor i ens egen ålder. Men också äldre ledare som inte är där för att bedöma en som en lärare eller tränare. Jag tyckte själv att det var skönt att få komma iväg på det sättet. Ledarna finns där för att ge konfirmanderna en så bra upplevelse som möjligt. Man kan ställa frågor, få hjälp och framför allt ha väldigt kul tillsammans.

Mina bästa minnen är från kvällsmackan, efter en andakt, då man är sådär lagom övertrött. En gång satt jag och min vän med en fadder och en ledare. Vi hade en go stund där vi skrattade så vi grät och det kändes som att vi alla hade det kul tillsammans.

Under konfirmationen har man även lektioner och andakter. Under lektionerna är det mer fokus på att lära sig om den kristna tron. En andakt däremot innehåller lovsång, bön i olika former och att någon delar något

från sitt liv. Det kan handla om vad Gud har gjort i den personens liv, en story från deras vandring med Jesus eller något annat.

Vi får heller inte glömma att man tävlar, leker och spelar spel på ett konfaläger. Den goda gemenskapen är det som har varit viktigast för mig.

Min konfa var som ett startskott för en hel kedje-reaktion. Först konfirmationslägret. Sen var jag fadder året efter. Då fick jag växa otroligt mycket i både tro och ledarskap, så jag rekommenderar verkligen det.

Detta ledde till att jag fick flera nya vänner som jag åkte och hälsade på. Jag fick även ett helt nytt sammanhang i kyrkan som gjorde att jag kunde åka på andra kristna läger.

Min tro blev mer stabil vilket ledde till att jag först var hjälpledare för konfa i Furulund-Öjersjö. Sedan blev jag ledare och nu är jag inne på mitt tredje år.

Jag älskar konfa! Allt vad det innebär. Det känns fint att få ge vidare det jag själv fick vara med om.

Konfirmandåldern kan vara både en härlig och jobbig tid i livet. Därför känns det viktigt att konfirmationen får finnas som en trygg punkt dit man får komma och vara sig själv och ställa frågor om livet. Jag vet själv att det var ett hårt klimat i högstadiet och för mig blev konfan en plats som erbjöd värme, kärlek och en helt annan jargong jämfört med skolan. Idag är det den värmen jag vill ge ungdomar som jag vet kommer från en tuff skolmiljö.

Jag hoppas att min erfarenhet får dig eller någon ungdom i din närhet att konfirmera sig, då det verkligen berikar livet!

/ Alice Harlin

Frågor och svar om konfa



Vem får konfirmeras?

– Alla som går i åttan eller uppåt. Ordet konfirmation betyder bekräftelse och är en bekräftelse på dopet. Är man inte döpt så kan man ändå vara med. Frågan om dop och konfirmation får man ta ställning till under konfirmationstiden.



Måste jag tro på Gud?

– Nej, det viktiga är att du är nyfiken och intresserad. Konfirmationstiden är till för att lära sig mer, fundera, ifrågasätta och reflektera.



Behöver jag gå på gudstjänster?

– Under konfatiden vill vi att du deltar i ett antal gudstjänster. Fråga din konfaledare om du vill ha mer info.



Varför ingår läger? Och behöver jag sova borta?

– Läger är fantastiska när det gäller att bygga gemenskap och gruppkänsla. På läger lär man känna varandra lite mer på djupet. Missar man lägren så missar man en stor del av sin konfirmationstid. Alla ledare vill att konfirmationen ska bli bra och ge fina minnen. Berätta gärna för ledarna hur du känner, så kan de stötta och hjälpa till så att det blir en fin upplevelse för dig.



Måste jag konfirmeras på slutet?

– Nej, såklart inte. Du är välkommen att prova på och se hur det är. Att konfirmeras betyder att säga ja till dopet och då behöver man ju ta reda på vad det betyder först. Alla dina frågor får plats och är viktiga.



Vad kostar det?

– Kostnader står angivet vid respektive grupp på hemsidan. Är du osäker på om du har råd, finns fonder att söka. Ekonomin ska inte behöva påverka ditt val. Kolla med ansvarig för gruppen för mer information.



Kan jag konfirmera mig även om mina föräldrar inte är med i Svenska kyrkan?

– Ja! Det enda som behövs är att du är döpt och medlem i Svenska kyrkan. Är du inte döpt innan du börjar kan du bli det under konfirmandtiden. Dina föräldrar blir i så fall tillfrågade först.



Finns det möjlighet att anpassa för oss med särskilda behov?

– Alla människor är olika. Hör av dig eller be en förälder göra det. Förklara för oss hur du funkar och vad du behöver så hittar vi en lösning tillsammans.



Hur anmäler jag mig?

– Det gör du på hemsidan: www.svenskakyrkan.se/partille/konfirmation-26/27

Där hittar du också kontaktuppgifter till gruppansvariga om du har fler frågor eller funderingar.



"Ungdomar längtar efter att bli lyssnade på. Att den vuxna inte kommer med en massa förslag, eller blir arga. Utan bara lyssnar. Det hör jag hela tiden", säger **Angelica Svensson**, skolkurator.

BILD: MARIA LOKRANTZ

Vuxna som lyssnar är en nyckel för unga som kämpar

Press i skolan, sociala medier och höga krav påverkar dagens tonåringar. Samtidigt finns en enkel nyckel som kan göra stor skillnad – att vuxna stannar upp och verkligen lyssnar.

Idag är det många tonåringar som inte mår bra. De har svårt att sova, har ont i magen eller huvudet.

– Det är väldigt många ungdomar som är stressade, får ångest eller känner en oro i kroppen, säger Angelica Svensson, skolkurator.

Situationen för ungdomar idag skiljer sig mycket från hur det var när deras föräldrar var unga.

– Det är tufft i skolan. Det är mycket press och stress kring att man ska lyckas och ha bra betyg, att man ska fungera i sociala relationer och hålla koll på sociala medier.

Lyssna mer

Under tonårens händer det mycket, både socialt och i kroppen. För många är det en utmanande tid.

– Ungdomar har ett jättestort behov av att ha trygga vuxna runt sig som kan lyssna. Det kan vara föräldrar, en farfar eller skolvårdinnan. Det kan vara många olika personer.

Många vill att föräldern ska lyssna utan att genast komma med lösningar. De vill få berätta hur de upplever saker. – Ofta vill den unga bara bli bekräftad i sin känsla. Då kan man säga "det låter som att du har det jättetufft nu". Vuxna blir lätt lösningsfokuserade, men när en ungdom får lov att prata och berätta hur det känns, så känns det oftast bättre efteråt.

Stötta och lyssna

Ett tips till de vuxna är att lyssna och ställa följdfrågor. Då förstår den unga att man verkligen bryr sig.

– Tonåringar kan ofta lösa konflikter själva. Var där och stötta, men åtgärda inte en massa. Det finns en kraft för tonåringen i att känna att "jag löste det själv".

Allt går snabbt

Angelica upplever att hela samhället har skruvats upp.

– Ungdomarna är vana vid att det går snabbt, men man behöver lära sig att stå ut med att "idag var en riktig skitdag". Det får vara lite tråkigt ibland, det är ingen fara. Vi behöver stå ut lite ibland också. Livet går upp och ner.

Mobiler och sociala medier är en stor utmaning.

– Man kan lätt fastna i flöden som bara matas till oss. Man saknar att ha lite tråkigt och kunna fylla den tiden

Tips till tonåringar: Så gör du om du inte mår bra



1 Prata med någon
som du känner dig trygg med.

2 Gör någonting som du brukar tycka om.
Det kanske är att lyssna på en viss låt eller ringa till en kompis. Gör någonting för att bryta det jobbiga.



3 Gå ut och rör lite på dig.
Ta en promenad. Det hjälper. Man får syre i systemet.

4 Har du en massa jobbiga tankar?
Testa appen "Safe Place" från Rädda barnen. Där finns en massa bra tips och övningar. Det finns bland annat spel, men också andningsövningar.



5 Har du ångest? Rikta fokuset på något annat. Testa att rabbla alfabetet baklänges. Det gör att du inte kan tänka på något annat samtidigt. När du kommer till bokstaven A har du fått en paus från de jobbiga tankarna.



Vill du prata med någon?

Präster och diakoner i Partille
Att prata hjälper och i kyrkan finns alltid någon som lyssnar. Präster och diakoner är utbildade i att samtala med människor. De har tystnadsplikt och samtalen kostar inget. Välkommen att ta kontakt!
www.svenskakyrkan.se/partille

Jourhavande präst
Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd alla kvällar och nätter kl 21–06. Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.

Kyrkans SOS
Prata med en medmänniska.
Tel 031-800 650
Vardagar kl 13–21. Helg kl 16–21.
För dig mellan 12 och 25 år finns också Nätvandrarchatten.
Läs mer: kyrkanssos.se

"Var där och stötta, men åtgärda inte en massa. Det finns en kraft för tonåringen i att känna att 'jag löste det själv'."

med någonting. Man utvecklar inte sin påhittighet på samma sätt.

Bra aktiviteter

Angelica tror att konfirmationsläsning eller fritidsaktiviteter kan vara väldigt meningsfullt.

– Det betyder jättemycket. Man träffar andra ungdomar som man inte träffar varje dag, och även trygga vuxna. Man gör gemensamma saker. Man får också träna lite på sina sociala skills, det kanske man inte gör så mycket framför datorn.

Mår dåligt

Om man som förälder ser att tonåringen mår väldigt dåligt behöver man söka hjälp. Vänd er till vården, skolkuratoren eller Bris. Om ens barn inte vill prata med dig som förälder så ska man inte pressa på.

– Men fortsatt visa att du finns där. Det kanske finns en farfar eller moster som barnet har närmre kontakt med. Då kan man uppmuntra den kontakten. Det viktigaste är att man har någon att prata med.

TEXT: MARIA LOKRANTZ

Tips till föräldrar: Så får du en bättre relation med ditt barn

1. Lyssna på ditt barn utan att komma med en massa åtgärder. Ställ följdfrågor.

2. Ha tid tillsammans.

3. Skratta tillsammans. Det finns så mycket som är allvarigt, men "ett gott skratt förlänger livet".

4. Skapa förutsättningar för goda samtal, helst när alla inte är trötta. Gör något mysigt tillsammans. I bilen är ett bra ställe att prata.

Avsändare:
Svenska kyrkan i Partille
Gamla Kronvägen 36
433 33 Partille

Konfagrupper 26/27 i Partille!

Häng på i våra konfa-grupper! Vi har det gött tillsammans med musik, lek, läger och samtal kring smått och stort. Tillsammans med nya och gamla vänner får du fundera över meningen med livet, rättvisa och kärlek. Vem är jag? Finns Gud? Och Jesus – vem är han? Flera grupper att välja på – med lite olika upplägg och på lite olika platser.

Berlinkonfa

Hur är det att leva som kristen?
Står det nåt intressant i Bibeln?
Samtal, fika, lekar med mera!
Torsdagar kl 16.30–19 i Jonsereds församlingshem, start 3 september.
Vi åker på ett helgläger 16–18 oktober och till Berlin den 13–17 februari.
Konfirmation: Lördag 13 mars.



Sävedalskonfa

Välkommen till en härlig gemenskap med musik, lek och samtal. Vi utforskar livet och den kristna tron tillsammans.
Vi ses tisdagar kl 17–19 i Sävedalens församlingshem, start 8 september.
Läger 23–25 okt och 6–9 maj.
Konfirmation: 6 juni



Lägerkonfa

Två härliga veckor på Västkustgården i Lerkil där vi lär känna Jesus, varandra och vår plats i kyrkan. Vi badar, grillar, leker och samtalar!
Vi ses tre söndagar kl. 11–15 i Partille kyrka/församlingshem, start 11 april.
Ett helgläger 14–16 maj + långt läger 12–23 juni.
Konfirmation: 26 juni.



Fotbollskonfa

I samarbete med Sävedalens IF utformar vi träffar som inte krockar med fotbollen. Vi pratar om tro, Gud och sådant som är viktigt i livet.
Start 4 oktober kl 11–15 i Ansgarskyrkan. Sedan några söndagar kl 15–18, och torsdagskvällar kl 17–19.30 i Sävedalens församlingshem. Läger 3–6 januari. Konfirmation 14 mars.
Tiderna kan ändras beroende på träningar och matcher.



VIPS-konfa

för unga i anpassad grundskola, från åk. 7 och uppåt.
Samtal, gemenskap, bön och sång.
Du kan göra en intresseanmälan via hemsidan. När det finns underlag startas en grupp.



Furulund/Öjersjökonfa

Vi upptäcker kristen tro och stannar upp vid frågor som rör ditt liv. Det blir goa läger, bad, grill, musik och mysiga andakter. En förträff 25 nov, sedan start 20 januari.
Onsdagar kl 17–20 i Furulunds- och Öjersjökyrkan. Två helgläger: 5–7 feb + 14–16 maj. Ett veckoläger 10–16 juni.
Konfirmation: 19 juni.



Vem får konfirmeras?

– Alla födda 2012 eller tidigare. Du behöver inte vara döpt när du börjar, men kan bli det under konfatiden. Under konfirmationsgudstjänsten säger du ja till ditt dop.

Hur anmäler jag mig?

– På hemsidan:
www.svenskakyrkan.se/partille/konfirmation-26/27
Några av grupperna kommer att bli fullbokade, så vänta inte med din anmälan.



Anmäl dig nu!