

Kyrknytt

Årgång 33
2 · 2026

TEMA
*Existentiell
hälsa*

Tidningen om *livsfrågor* och *kristen tro* från Svenska kyrkan i Karlstad och Hammarö

Kyrkornas
sommar-
program

I det vackra som växer
finner Malin Westerlind
livets djup s. 4

NY SERIE ▶ **Fråga prästen:**
Vad säger Bibeln
om homo-
sexualitet?

**I kris och
krig:** Svenska
kyrkan har
en nyckelroll

**Hennes kamp
delades öppet.** Nu
berättar Petter om
livet efter Louise



**Svenska
kyrkan**

Fira mamma – hjälp en annan mamma

På söndag 31 maj kan du uppmärksamma en mamma du bryr dig om, din egen eller någon annans, genom ett digitalt gåvokort.

Samtidigt ger du en gåva till Act Svenska kyrkan som bidrar till att rädda liv och stärka mammor och barn i utsatthet runt om i världen.



Scanna och ge bort ett digitalt gåvokort via sms!



Vad händer i kyrkorna i sommar?



Hela sommarprogrammet för alla kyrkor i Värmland och Dalsland hittar du här.



Om du inte vill ha Kyrknytt

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

Dagdroppen

Allra käraste Verklighet!
I Din stora längtan efter oss säger du
– Var inte rädda om era jag-bubblor spricker.
Er värld blir bara större öppnare djupare sannare...



BILD OCH TEXT: HANS KVARNSTRÖM

Varje morgon skapar prästen Hans Kvarnström. Följ Dagdroppar på Instagram eller på bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Testa världens coolaste instrument

Den 10–13 augusti arrangeras prova-på-dagar inom kyrkomusik i Karlstad. Dagarna är kostnadsfria och vänder sig till unga mellan 13 och 25 år som är nyfikna på att spela kyrkorgel, dirigera eller leda kör.

Det råder brist på kyrkomusiker i hela landet, en situation som väntas förvärras de närmaste åren när många går i pension, berättar Johanna Friberg, stiftsmusiker i Karlstads stift.

Hon arbetar med att få fler att välja yrket.
– Vi behöver helt enkelt få upp fler ungar på orgelpallen, för det är ju världens coolaste instrument! Det är störst och låter starkast av alla instrumenten, och så får man spela med hela kroppen, både med händer och fötter, säger Johanna.

Läs mer om prova-på-dagarna här



FOTO: CHRISTINE VERMCRANTZ

Bussresa till Taizé för nyfikna studenter

Universitetskyrkan erbjuder en resa med buss till det franska klostret Taizé under augusti 2026. Så om du är student på Karlstads universitet, mellan 18–30 år och sugen på ett spännande äventyr, ut i Europa och in i dig själv, kan det vara något för dig.

Till klostret i Taizé i Bourgogne reser människor från hela världen, oavsett livsåskådning, för stillhet och samtal om liv och tro.

Resan är kostnadsfri, förutom egen mat på bussresan och 500 kr i anmälningsavgift. De finns några platser kvar – först till kvarn för anmälan! Kontakta cristoffer.forsander@kau.se



Vandra med Franciskus och klimatet i tanken

I sommar genomförs två pilgrimsvandringar i Mariebergsskogen i den helige Franciskus anda, den 22 och 29 juli. I år uppmärksammas 800-årsminnet av Franciskus av Assisis död. Han är känd för sin kärlek till skapelsen och sitt liv i enkelhet, och har blivit ekologins skyddshelgon. Jubileet uppmärksammas världen över, och Svenska kyrkan uppmuntrar till lokala firanden.

Vandringarna börjar kl. 17.00 med samling utanför Mariebergsskogens entré. Sträckan är cirka 3,5 kilometer och gruppen vandrar i lugnt tempo med tid för eftertanke.

Mänskliga rättigheter i fokus

MR-dagarna är Nordens största forum för debatt, utställningar och samtal om mänskliga rättigheter. Olika städer står värd varje år och i höst, 25–26 november, är det för första gången Karlstads tur.

De två dagarna på CCC kommer att vara fyllda med intressanta föreläsningar, debatter och samtalsforum med det gemensamma temat Frihet. Svenska kyrkan är varje år en av huvudarrangörerna och kommer finnas på plats med en monter, seminarieprogram och kringaktiviteter runt om i stan.

Existentiell hälsa är grunden – inte ännu en ruta att kryssa i

En klok vän som är psykolog sa för en tid sedan apropå den ökande psykiska ohälsan; "Jag tänker mycket på kanariefågarna som fanns i gruvorna förr i tiden. De användes för att känna av och varna arbetarna när luften blev för dålig att andas in. När barn, unga och vuxna inte orkar längre idag så är det en signal om ett samhälle där kraven blivit för höga och tempot för snabbt, de blir som dagens kanariefåglar!"

Temat för detta nummer är Existentiell hälsa – ett spännande ämne att fördjupa sig i. Det handlar om vår förmåga att uppleva mening, sammanhang, hopp och inre harmoni. Detta perspektiv, som länge haft en undanskymd plats i Sverige har på senare år lyfts upp på regeringsnivå, och 2024 fick Folkhälsomyndigheten i uppdrag att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom folkhälsopolitiken.

Kolesterol, sömn, kost, dagsljus och meningen med livet

Biskopen i Växjö stift, Fredrik Modeus, har länge lyft behovet av att ta den existentiella hälsan på allvar. I samband med Folkhälsomyndighetens rapport i mars förra året var han också kritisk och betonade att psykisk och existentiell hälsa visserligen hänger ihop, men inte är samma sak – och och beskrev det så: "den existentiella hälsan är mer av en bottenplatta än ännu ett kryss i rutan på ett må bra-schema kolesterol, sömn, kost, dagsljus och meningen med livet".

Det har han rätt i. För sådant som upplevelse av mening och sammanhang är ingenting man enkelt skaffar eller fixar – men däremot något vi som individer, men framförallt samhälle, kan sträva mot.

Och jag tänker att vi alla kan hjälpas åt att skapa sammanhang som ger mening och hopp. Fråga en ung person om hen vill vara delaktig i en förening, eller att ta initiativ till samtal om livet och det som är viktigt. Ett första steg räcker ibland långt.

Marie Lundström
Redaktör och ansvarig utgivare



Vill du bli medlem i Svenska kyrkan?
svenskakyrkan.se/medlem/bli-medlem



Läs Kyrknytt på webben
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt



Så här kontaktar du din församling:

Grava
svenskakyrkan.se/grava
grava.pastorat@svenskakyrkan.se
054-53 62 20

Hammarö
svenskakyrkan.se/hammaro
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se
054-51 24 00

Karlstad
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

Nor-Segerstad
nor-segerstads.forsamling@svenskakyrkan.se
054-224 40 20

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

Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

Redaktör och ansvarig utgivare
Marie Lundström

Grafisk form
IA Maria Sköld, Artia Design

Redaktionsråd
Louise Albrecht, Mikael Alnehag, Sabina Larsson, Malin Lundquist, Ulrika Rhodén, IA Maria Sköld, Helena Söderqvist, JockPetter Sönnfors och Ann-Charlotte Ugglä

Omslagsbild
Jocke Lagercrantz

Tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Växtkraft ger Malin energi och sammanslagning

Ljuset, klorofyllet och trevliga människor. Det är den blandning som gör att Malin Westerlind trivs på jobbet. ◀

– Allt hänger ihop, konstaterar Malin Westerlind. I det som växer hittar hon meningen med existensen. Här finns hoppet, förundran och samhörigheten.

TEXT: Anette Persson FOTO: Jocke Lagercrantz

Malin Westerlind driver Åstorps handelsträdgård i Ulvsby norr om Karlstad.

Det växer överallt runt henne just nu. Rad efter rad med flitiga lisor, begonior och pelargoner.

– Ändå finns det inte två som är lika. Det är samma byggstenar och ändå blir det en sån otrolig variation, säger Malin.

– Titta här!
Hon visar en gul blomma som ramlat av sin moderbegonia men som har kvar sin skönhet en liten stund till innan förgängligheten väntar.

Ger perspektiv

Väldigt många svenskar känner som Malin, att de mår bra av att komma i kontakt med natur och trädgård. Sju av tio tillfrågade svenskar tycker att friluftsliv gör livet meningsfullt, enligt Friluftsbarmetern från förra året.

Att få stoppa fingrarna i jorden och plantera något, eller bara sitta på en sten i skogen, kan sätta oroliga tankar på plats och ge perspektiv på den egna tillvaron.

Man kan må bra av att sitta i soffan och se en tv-serie också. Vad blir skillnaden?

– Det kan man absolut men det är inte samma sak. Naturen upplever du med alla sinnen. Tänk en lavendel, den luktar gott när du rör vid den. Naturen hänger så påtagligt ihop med det fysiska.

– Jag tror att det är något som ligger i oss som människor det här med att man dras till naturen. Det är samma molekyler och atomer i oss som i växterna, alltså hör vi ihop, säger Malin.

Förlorat kontakten

Kunderna kommer och går i växthusen. Precis som katten Luna. Och Malin Westerlind svarar på frågor och försöker däremellan hitta tillbaka till tankarna kring det existentiella.

– Vi var väldigt nära naturen tidigare. Efter andra världskriget har vi haft en otrolig urbanisering i Sverige som gjort att vi tappat den kontakten. Vi blev effektiva och rationella, tekniken tog över. Det har gått fort och vi människor är inte så snabba av oss.

Har du något konkret exempel på när naturen får dig att må bättre?

– När jag är väldigt trött är det skönt att sätta fötterna på gräsmattan. Man blir lugn, det är så grundande, säger Malin.

Hoppet växer med fröna

Hon tycker om att saker tar den tid de tar när naturen bestämmer.

– Man kan inte hasta det. Får pelargonerna för lite solljus så tar det längre tid. Då får man helt enkelt vänta med att sälja dem till de är klara. ▶



Jag blir helt fascinerad att hur otroligt vackra blommor kan vara. Glöm inte att titta inuti!, uppmanar Malin Westerlind.

I växthuset bland blommor hittar Malin mycket av det som är fundamentet för existentiell hälsa.

Som att känna hopp.

– Varje gång ett frö grov växter hoppet.

Under ett odlingsår är våren varje gång en förhoppning där man får en ny chans.

Eller att drabbas av förundran.

– Det finns där hela tiden, förundran över hur perfekta växter kan bli, eller hur operfekta men ändå vackra. Kungsängsliljor, till exempel, är ju helt fantastiska med sitt rutnmönster. Hur kan naturen hitta på något fyrkantigt?

Påverkas ditt förhållande till döden av att leva nära växter?

– När en växt dör så lägger man den på komposten och så blir det ny jord. Det finns ett cirkulerat tänk som gör döden till en naturlig del av livet. Det är förstas tragiskt när någon går bort och man sörjer, men jag hoppas framförallt att man lever till fullo tills den dag man dör. Det är det viktiga.

– Nejlikan här har en cykel på ett år jag har en cykel på förhoppningsvis 80 år men det är samma sorts cykel och jag hoppas jag är redo när jag kommer dit.

Har du en Gudstro?

– Ja, det har jag. Jag tror att Gud är en positiv energi som finns i allt. Det är samma kraft i naturen som i allting annat, sen är det vi

sjelva som får tänka oss för vilken riktning den energin ska ta.

Ger energi

Innan hon för drygt 20 år sedan startade handelsträdgården tillsammans med sin man Lennart Westerlind, jobbade Malin med arkiv.

– Min farfar hade en handelsträdgård på Nolbyplan i Karlstad. Vi hjälpte till att rensa ogräs och när jag var 15 svor jag på att aldrig jobba med det här men sen är det som att jag undermedvetet har dragits åt det här hållet.

Nu fyller hon snart 60 och kan inte tänka sig att lämna klorofyllet.

– Under den här perioden när det är som mest att göra jobbar jag sju dagar i veckan. Det hade inte gått om jag varit kvar på arkivet men här får jag energi av att komma ut i ljuset och grönskan på morgonen. ■

SHINRIN-YOKU – SKOGSBAD MOT STRESS

Skogsbad är en form av terapi som introducerades i Japan på 1980-talet för att hjälpa stressade människor att må bättre. Skogsbad innebär att man tar in skogen med alla sinnen under promenader i lugnt tempo.

Japansk forskning har visat att skogsbad påverkar hälsan, blodtrycket sjunker, stressen minskar och immunförsvaret förbättras. Anledningen tros vara att människor under merparten av sin evolutionära historia levt i naturen. De eteriska oljor som träd avger sägs ha hälsofrämjande effekt på immunförsvaret. Idag finns ett femtiotal skogsterapiområden i Japan som är speciellt utformade för shinrin-yoku.

I Sverige genomförs under våren en studie om skogsbad där patienter med utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa i Stockholms län remitteras skogsbad av primärvården. Studien leds av forskare från Sveriges lantbruksuniversitet, SLU.

ÅTTA DIMENSIONER AV EXISTENTIELL HÄLSA

WHO (World health organization) har allt sedan 1990-talet betonat att spiritual health – översatt till existentiell hälsa i Sverige – är en viktig beståndsdel för människors välmående. Utifrån sin forskning fann WHO åtta dimensioner på hur människor hittar mening, hopp, riktning och sammanhang i livet.

1. Livsmening
2. Hoppfullhet och optimism
3. Helhet och sammanhang
4. Inre styrka
5. Harmoni och balans
6. Förundran
7. Personliga övertygelser och värderingar
8. Tillit och relationer



Katten Luna tycker också om att hänga i växthuset

Christina Llyod forskare och psykoterapeut:

”Mening i livet hjälper oss att bära det svåra”

Hur hittar man mening i sitt liv? Och vad händer när den saknas? Psykoterapeuten Christina Llyod har länge arbetat med existentiell hälsa, som handlar om vår förmåga att känna sammanhang, riktning och tillhörighet. Hon menar att den är avgörande för hur vi klarar av våra liv.

TEXT: Pernilla Fredholm
FOTO: Jessica Segerberg



Därför behöver vi skapa fler sammanhang där vi kan prata om det som är viktigt på riktigt

Som psykoterapeut och religionspsykolog vid Enskilda högskolan i Stockholm brinner Christina Lloyd för att fler – särskilt unga människor – ska få tillgång till trygga miljöer där de kan samtala med andra om det som är viktigt i livet.

Sverige brukar lyftas fram som ett av världens lyckligaste länder. Men när det gäller upplevelsen av *mening och syfte i livet* – det vi också kallar existentiell hälsa – ligger Sverige lägre än många andra länder, enligt en ny studie*. Särskilt hos unga vuxna i åldern 18–24 år.

– Vår förmåga att uppleva mening, men även skapa mening, är bland de viktigaste faktorerna för att vi ska må bra – det visar forskningen. Det skyddar oss inte mot jobbiga händelser i livet, men hjälper oss att hantera dem bättre genom hela livet, oavsett ålder.

Det säger Christina Lloyd, som är psyko-

terapeut och doktor i religionspsykologi. Hon har länge både forskat om och arbetat med just existentiell hälsa. Begreppet har fått mer och mer uppmärksamhet de senaste åren, bland annat har regeringen gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att få in de frågorna i folkhälsoarbetets övergripande mål. Något som gett både tyngd och synlighet åt ett område som inte varit så framträdande inom vården eller politiken, menar Christina Lloyd.

Inte en fråga om religion

Människan är ju inte bara en kropp eller en hjärna, utan också en varelse som söker mening.

– Det har vi gjort sedan tidernas begynnelse. Även jägare och samlare som levde som nomader ställde sig frågor som ”var är vår plats, var har vi vår trygghet”? Det behöver vi göra än idag.

Vilket också kan ha en politisk aspekt – hur skapar vi ett gott och tillräckligt tryggt samhälle på olika sätt, som upplevs meningsfullt?

– Samtidigt är existentiell hälsa inte främst en politisk angelägenhet eller ens en religiös fråga, utan handlar om vad det djupast innebär att vara människa. Känslan av att livet har en riktning och betydelse, men också om att uppleva sig som en del av något större. Det kan vara i relation till andra människor, naturen eller världen i stort.

Det låter kanske lite flummigt, tillstår hon. Men i praktiken rör det sig om att kunna vara i kontakt med sig själv, känna sina känslor, tänka sina tankar och få möjlighet att reflektera över dem. Försöka få ihop livets olika delar, vilket kan vara nog så utmanande:

– Särskilt den unga generationen växer upp under ett starkt tryck av förväntningar, där man inte bara ska prestera, utan också se rätt ut, tänka rätt, leva rätt. Och där sociala medier ständigt påminner om hur andra lyckas. Det är inte konstigt att många unga upplever ångest och drabbas av panikattacker, säger Christina Lloyd.

Vi kan inte medicinera bort livet

Samtidigt ser hon en utveckling i samhället där livets ”normala” svårigheter riskerar att formuleras i termer av sjukdom. Diagnoser och mediciner kan såklart vara nödvändiga, men det finns en risk att vi tappar bort de existentiella perspektiven och i stället försöker

medicinera bort sådant som egentligen är en del av att vara människa.

– Vi blir ju heller aldrig färdiga. Det viktiga är att vi genom livets alla skeenden har rum för vår inre process, där vi genom symboler, berättelser och känslomässigt betydelsefulla upplevelser väver nya mönster av mening och en känsla av att det här är jag.

Som ung arbetade Christina Lloyd på fritidsgårdar i Stockholm och mötte många ungdomar som levde nära gränsen till att tappa fotfästet. Det som slog henne var hur lite som ibland krävdes för att en ung människa skulle spåra ur och kanske hamna i destruktiva sammanhang.

– Men det fina är att det inte heller behövs så mycket för att hitta en trygg väg in i vuxenlivet. En vuxen som lyssnar, ett sammanhang där man får vara sig själv. Jag har nog alltid haft en längtan efter att skapa miljöer där människor kan känna sig trygga och prata om det som är viktigt i livet.

Utforska livsfrågor tillsammans med andra

Den drivkraften ligger också bakom materialet ”Meningen med mig”, som Christina Lloyd tagit fram tillsammans med Svenska kyrkan och Västerås stift. Utifrån ett pedagogiskt upplägg får unga utforska känslor och livsfrågor i grupp, genom samtal och kreativa övningar.

– Tanken är att skapa ett tryggt rum för alla barn, även dem som har vuxit upp under otrygga förhållanden eller som av olika anledningar inte har vågat glänta på dörren till sin längtan och sina drömmar.

Materialet – som inte är bundet till något religiöst sammanhang – används i alltifrån skolor, församlingar, föräldragrupper och scouter till ensamstående mammor med spädbarn och unga i gängnära miljö. Responsen har rymt både tacksamhet och förundran, där deltagarna lyfter hur de fått syn på både sig själva och andra på nya sätt.

– Särskilt betydelsefull är insikten att andra känner och tänker liknande saker som man själv. Den upplevelsen är lugnande och minskar risken för långvarig psykisk ohälsa. Därför behöver vi skapa fler sammanhang där vi kan prata om det som är viktigt på riktigt. Och hitta ett eget inre rum där man funderar över hur man kan lyssna på sig själv och få kontakt med sina drivkrafter och behov. ▶





Namn: Christina Lloyd

Ålder: 66 år

Bor: I Bromma, Stockholm

Gör: Lektor i existentiell hälsa, självvård och krishantering vid Enskilda högskolan, privatpraktiserande psykoterapeut, metodutvecklare. Lade 2018 fram sin avhandling Moments of meaning, om skydds – och riskfaktorer för existentiell sårbarhet hos unga vuxna.

Aktuell med: Metodmaterialet "Meningen med mig", se Svenska kyrkans hemsida.

ÖVNINGAR FÖR BÅDE UNGA OCH VUXNA

- Stärk ditt eget inre rum
- Fundera en stund på en känslomässigt stark upplevelse som kändes djupt meningsfull för dig.
- Hur fick den dig att känna? Hur var den betydelsefull för dig då och hur är den betydelsefull för dig idag?
- Hur finns detta tema med i musik, serier, filmer, böcker, datorspel som du tycker om?
- Hur finns detta tema med i religion och andlighet som berör dig?
- Om du vill kan du rita/måla upplevelsen och skriva ner dina funderingar eller bjuda in en vän att göra den tillsammans med.

MENINGEN MED MIG

- Materialet syftar till att stärka ungas psykiska och existentiella hälsa genom att ge dem verktyg att förstå sina känslor, och utforska frågor om mening.
- Upplägget är en serie träffar där deltagarna arbetar både med grundkänslor som ledsenhet, ilska och glädje, liksom existentiella teman som ensamhet, tillhörighet och mening.
- Genom samtal och kreativa övningar får de möjlighet att sätta ord på sådant som annars ofta förblir outtalat.
- Det handlar inte om terapi, utan om att förebygga ohälsa och stärka individens egna resurser.

Balansövningar som man kan använda för att lugna sig själv, få en stunds vila och återhämtning i vardagen. ■

*Studien "Global Flourishing Study" hittar du här!



Du hittar övningarna här!



Unga som jobbar ideellt i kyrkan

”Det känns bra att kunna påverka”

Studier visar att ideellt engagemang bidrar till ökad känsla av samhörighet och meningsfullhet, särskilt bland unga. Det är något som Nikki af Jochnick, kyrkvård och konföledare i Hammarö församling, känner igen.

TEXT & FOTO: Marie Lundström

Efter sin konfirmation i Hammarö församling kändes det naturligt för Nikki att fortsätta som ung ledare. I Karlstads stift går man en treårig utbildning som ung ledare och samtidigt är man ideellt engagerad i någon gruppverksamhet, ofta konfirmationsgrupper.

– Först fick jag frågan om att bli konföledare och senare kyrkvård i gudstjänster. Jag får ta ansvar och påverka saker och kan göra lite skillnad i människors liv, det känns bra tycker jag.

”Blir glad av att vara här”

På andra sidan av stan, i Skåre, har Melissa Le Brasseur, Isak Grenegård och Petter Olsson slagit sig ner i församlingshemmets sköna hörnsöffa. De blev ideella i kyrkan på samma väg som Nikki.

– Efter konfirmationen kände jag att jag ville vara kvar. Jag blir glad av att vara här och känner att jag kan vara mig själv, säger Melissa.

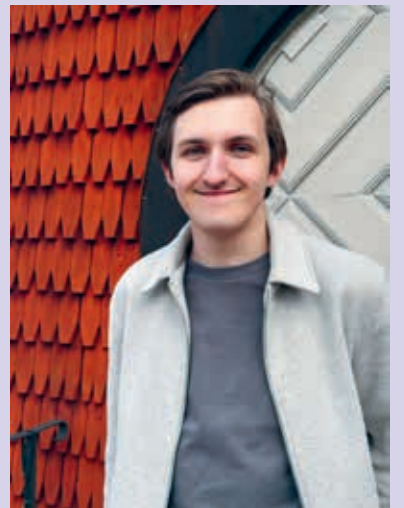
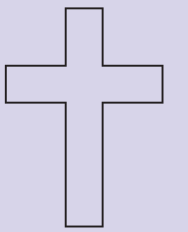
Leder till personlig utveckling

Petter menar att de gör nytta genom att de är ledare som är nära konfirmandernas egen ålder.

– Ibland är det lättare att prata med oss än med vuxna.

Isak känner att han har utvecklats personligen.

– Jag har fått nya värdegrunder och en ny syn på min tro. På utbildningen till ung ledare har vi också fått lära oss att läsa av kroppsspråk och se om någon mår dåligt, säger han. ■



Nikki af Jochnick, 18 år från Karlstad, gillar att han kan vara med och påverka genom sitt jobb i kyrkan.

Jag blir glad av att vara här och känner att jag kan vara mig själv



Petter Olsson, 20 år, Melissa Le Brasseur, 22 år och Isak Grenegård 16 år gillar att hänga och umgås i Grava församlingshem i Skåre.

Sommarkul



FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON

Sommaröppet för barn med vuxen

Lek, pyssel och överraskningar. Kom och träffa andra barn och vuxna.
När & var: Mån–tors 1/6–30/6
 Mån–ons 13–16.30 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen
 Tors 9–12 Vikenkyrkan.

Mer info på Västerstrandskyrkans Öppna förskolas Facebooksida



Molkom

Du som är 6–10 år kom och häng med oss första veckan på sommarlovet. Vi hittar på olika aktiviteter ute och inne. Lunch ingår.
När: 15–18/6 9.00–14.00
Var: Nyeds församlingshem
Anm & info: 054–14 19 39, helena.skyman@svenskakyrkan.se

Kronoparken

För barn från 7 år och uppåt. Ingen anmälan, men telefonnummer till en vuxen behövs. Vi leker och pysslar ute, så kläder efter väder!
När: 16–18/6 11.00–13.00
Var: Kronoparkskyrkan
Info: Sofia Westberg 076-766 19 25, sofia.westberg@svenskakyrkan.se

Skåre

Lek, pyssel, vattenlek, tipspromenad, tävlingar och mycket mer för barn 0–12 år. Caféet erbjuder fika och enklare lunch. Se vår hemsida för mer program.
När: 16/6–2/7 10.00–14.00, stängt fredagar och mån 15/6.
Var: Grava församlingshem, Skönviksvägen 2, Skåre. Åk hit med buss 8.
Info: agneta.boman@svenskakyrkan.se
 054-53 62 25, svenskakyrkan.se/grava

Guidning & tornuppstigning

DOMKYRKAN

11.00–16.30 Guidningar på svenska och engelska.

15.00 Tornuppstigning

Vid grupper på fler än 15 personer sker två uppstigningar, den andra cirka 15.30.

När: 15/6–14/8 mån–fre

Var: Karlstads domkyrka

Sommaröppettider Domkyrkan

Mån–fre 9–17, lör 10–16, sön 10–18



FOTO: SANDRA ALBERTUS

Så här tjugis är utsikten om du tar dig upp i Domkyrkans torn.



Konstutställning

"Morgonrodnadens vingar"

Gunnar Lidén. Dikter och målningar som reflekterar över psaltarens psalm 139 som handlar om oss och våra frågor om livet. Gunnar är konstnär, författare och präst.

När: 14 juni – 30 augusti. Vernissage i samband med gudstjänsten, söndag 14 juni 11.00. Konstutställningen visas när kyrkan är öppen må–to kl. 10–15, samt i samband med gudstjänster.

Var: Grava kyrka



FOTO: LASSE SÖDERBERG

Mc-gudstjänst med liveband

Efter gudstjänsten bjuds det på korv med bröd och därefter tar vi – som kan – en tur med motorcyklarna.

När: 30/8 11.00

Var: Grava kyrka

Sommar i Viken

Välkommen varje tisdagsförmiddag till öppen gemenskap med frukost, skaparverkstad och avslutande andakt.

När: Tisdagar 23/6 – 4/8 10.00–13.00

Var: Vikenkyrkan

METAKAPELLET

Upplev vackra Metakapellet och Östra och Västra kyrkogården genom guidade tema vandringar.

4/6 Bland tornväktare, biskopar och gravöppnare

11/6 Karlstadsbor i litteraturen

30/7 Konst, musik och litteratur

4/8 Spanska sjukan, kolera och koppor

18/8 Spännande människor i Karlstads historia

När: 16.00

Var: Metakapellet, Västra kyrkogården



FOTO: LOUISE ALBRECHT

Sjung i sommarkör!

I Domkyrkan ordnas en projektkör tre tisdagar i juli för alla körsugna.

Målet är ett framträdande på högmässan i Domkyrkan den 2 augusti. Högmässan sänds även via internet och på GlimtTV.

När & var: 14, 21 och 27 juli kl. 17.00–18.30, Domkyrkan

Körledare är Tomas Bergström.

Anmäl dig senast 8 juli till

tomas.bergstrom@svenskakyrkan.se



FOTO: DRAHOMIR HUGO POSTEBY-MACH

Prova på under Nationaldagen 6 juni i Mariebergsskogen

Testa en rofylld paus i vackra Acksjöns kapell i Mariebergsskogen. Öppet i kapellet kl 10–15.

När: 10.00 Prova på meditation på kudde.

12.00 Prova på pilgrimspromenad i tystnad.

14.00 Prova på meditation i rörelse.

Info: cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

Pilgrimsvandring i Mariebergsskogen

Välkommen med på enkla och kravlösa pilgrimsvandringar i Mariebergsskogen.

Vi går en sträcka på ca 3,5 km.

När: onsdagarna 24/6, 1/7, 22/7 och 29/7, 17.00

Var: Vid huvudentrén

Info: ann-sofie.rahm@svenskakyrkan.se (de två första tillfällena) samt margit.henriksson@svenskakyrkan.se (de två senare tillfällena).

Karlstads stifts katedralakademi

– program i Domkyrkan sommaren 2026

Välkommen till utvecklande studiecirklar och spännande föreläsningar i Domkyrkan. De ges av Karlstads stifts katedralakademi i samarbete med Sensus studieförbund.

Katedraltorsdagar

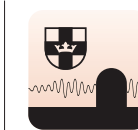
15.00 fika, 15.30 – 17.45 cirkel, 18.00 mässa.

När & var: 16/7, 23/7 och 30/7, Domkyrkan

Studiecirkel – När orden får äga rum

Skriv reflekterande med skriverapeut Elin Malmberg. Du guidas genom öppna skrivövningar och frågeställningar utifrån allmänmänskliga teman. Vad kommer fram när vi låter orden få äga rum? Välkommen att utforska livet och tillvaron med orden som verktyg. Anmälan krävs. Begränsat antal platser.

Info & anm: margareta.vintfjard@sensus.se



Gå en dramatisk ljudvandring

På Västra och Östra kyrkogården i Karlstad, vid stenbron, kan du upptäcka stadens historia genom människorna som vilar där. Du laddar enkelt ner appen "Kyrkvandringar" där du hittar två ljudguidningar som är dramatiserade berättelser med miljö ljud.

Info via qr-koden och vid ingångarna.



FOTO: GUSTAF HELLSING/IKON

Grillafton i Grava

Grillning och musikunderhållning.

Anmälan till expeditionen senast 17/8.

När & var: 26/8 18.00 Grava församlingshem, Skönviksvägen 2.



FOTO: MAGNUS ARONSON

Karin Johannesson, Biskop



FOTO: SÖREN HÅKAN LIND

Ulrika Knutson, journalist och författare

Katedral söndagar med föredrag

11.00 Högmässa med matigt kyrkkaffe

12.30 Föredrag och samtal.

28 juni Karin Johannesson, biskop Uppsala stift Samtal utifrån boken Kvinna och biskop.

De 12 första i Svenska kyrkan.

2 augusti Ulrika Knutson, journalist, kritiker och författare Föreläsning & samtal "Hvarför skola kvinnorna vänta?"

Sommarkvällar

ALSTERS KYRKA, 18.00

5/7 Helena Skyman & All four jazz.

26/7 Anna Folkesson & Patrik Svedberg, sång och piano.

DOMKYRKAN, 18.00

1/7 "Sommaren och kärleken" Trio Spumante:

Anna Tunström, sopran. Johanna Friberg, piano/alt. Tomas Bergström, baryton.

8/7 Falk/Månsson/Andersson – Trio jazz, piano, kontrabas och trummor.

15/7 "Intimt och fångslände i mötet".

Martin Bråthen, piano, Matej Sonlajtner, violin, Kjersti Vanderloock, sång.

22/7 Ludvig Sjöstedt, tenor.

HAMMARÖ KYRKA

26/6 19.00 Anna Rydberg, sång. Emma Samuelsson, cello. Maria Carlson, piano.

4/7 19.00 Nostalgi och buktalarmagi. Adorena Thörn, sång & buktalare. Raymond Björling, sång. Bengt Åslund, piano.

9/7 19.00 Dansbansfavoriter med Frippez.

Fredrik Frippe Myhrer och Bengt Åke Hermansson.

16 /7 19.00 "Doft av sommar och kärlek" Charlotta & Johan Birgersson, sång, fiol och piano.

23/7 19.00 Romansafton med inslag av armenisk musik. Anush Martirosyan, sång. Karin M Nilsson, piano.

30/7 19.00 "Jorden vi ärvde" Arvejol på dalsländska. En dalsländsk musikberättelse. Rebecca Proba, fiol och sång. Caroline Malmberg, fiol, viola och sång. Amanda Björnerås, koffertorgel och sång.

6/8 obs: 18.00 Allsångskväll vid Hammars gård. Martin Rhodén piano, dragspel och sång. Vi sjunger kända sommarfavoriter.

GRAVA KYRKA, 18.00

20/6 Bertil Andersson med familj.

1/7 The Caramels – Margareta Strand, Ulrika Selander och Anna Lindblom – sjunger sommarsvala favoriter.

8/7 Organisten Ragnhild Pettersson spelar på Gravas kyrkas orglar och Yamaha-flygel. ▶



FOTO: KRISTIN LIDELL/IKON

15/7 Trio Elin Therese Birkelund vokal, Jonas Bleckman cello och nyckelharpa och LarsEmil Öjeberget dragspel framför svenska och norska folkvisor och melodier.

22/7 Himmel och jord. Rasmus Ringborg, sång och Samuel Edvardsson, gitarr.

KRONOPARKSKYRKAN, 19.00

Caféet öppet från 18.30

7/7 Wermlandica: "Ett stänk av himmelrik". Visor, folkmusik och texter med andlig och eftertänksam ton. Robert Åslund sång och gitarr, Isabelle Ringsåker sång, Janne Karlsson klaviatur.

14/7 Duo Ictus: "Bortom Grönskär – toner i trä och metall". Program som bygger på de melodiska instrumenten marimba och vibrafon samt andra slagverksinstrument med professionella musikerna Simon Sahlén och Johannes Carlsson.

21/7 Lasse Siggelin: "Ord och många visor". Mjuk finstämd sång och vackra melodier med en av landets mest rutinerade kristna sångare efter närmare 40 års turnerande.

28/7 Fredros. Svängig medryckande och energifylld folkmusik med Oskar Reuter, gitarr och nyckelharpa, Nina Pérez, fiol och viola d'amore och Jonathan Larsson, dragspel.

4/8 Hammarö Manskör sjunger allt ifrån Bach till Tommy Körberg, under ledning av Ylva Sundin.

11/8 Ostingekompaniet: "Det ordnar sig alltid!" Alexandra & Gustav Larson. Sköna låtar, visor och schlagers från svenskt 50–60–70–tal.

18/8 Martina Nisser och Emeli Bohlin: Psalm-sångskväll. Stämningssyld kväll med välkända psalmer och sånger att få sjunga med i. Kvällens leds av Martina Nisser, sång och Emeli Bohlin, sång och piano.

25/8 Danskväll med Karlstad spelfolk. Ta med dansskorna och dansa loss till spelmanslaget Karlstad Spelfolk när dom bjuder upp till dans! Man kan även avnjuta konserten sittandes medan bakre delen av församlingssalen görs om till dansgol.

NORS KYRKA

30/8 11.00 Korum vid Nors hembygdsgård. Wermlandssextetten. Ärtsoppa, kaffe m.m.

NORRSTRANDSKYRKAN, 18.00

25/6 "Jordgubbskväll" Kom i sommarstämning med musik o jordgubbar. Norrstrands kyrkokör under ledning av Kajsa Liljegren.

2/7 "Operakonsert" Sabina Bisholt sopran, Rebecca Fjällsby mezzosopran, Ludvig Ryberg tenor, Helena Strömberg piano.

9/7 "Karlstad i mannaminne" En dokumentärfilm av Åke Hermansson. Filmen består av arkivfilmer från Karlstad under hela 1900-talet. Fika serveras.

16/7 "Trio Bäck – Musik i jazzton" Svante Abbing trummor, Markus Van Alstine gitarr, Anton Möller elbas.

23/7 "Livskvalitet-vad är det?" Föredrag med Margareta Brandby Cöster, präst. Fika.

30/7 "Konsert i folkmusikens tecken" Nina Perez fiol och Mattias Perez gitarr.

6/8 "Stråkkvartetten Fryken" Miriam Smith fiol, Klara Leoson fiol, Nikita Apelvist viola, Boel Gårsjö, cello.

NYEDS KYRKA, 18.00

28/6 Malmö Accordeonkvartett.

12/7 Urban Karlsson – orgel.

2/8 Renata Yusupova Karlsson-piano.

SEGERSTADS KYRKA

19/7 19.00 Frida Grumer trio.

2/8 18.00 Texel trio. "Musik i sommarkväll med aftonbön".

SKOGHALLS KYRKA

20/8 19.00 Sensommarkonsert med

Wermland Opera.

VIKENKYRKAN, 18.00

Aftonbön

5/7 Bror Georgson sjunger visor av Dan Andersson, Taube med flera.

19/7 Ivan Bilokin bjuder på sommarsånger och klassiskt.

2/8 "Det är vackrast när det skymmer" Lis&Lina sjunger känt och egenkomponerat till piano och gitarr.

VÅSE KYRKA

Våse musikdagar 30/7–2/8 Mer info på hemidan.

30/7 18.00 "Mozart, nytt o gammalt för fyra".

31/7 18.00 "Svängigt med Blues-KAPS".

1/8 18.00 "Se hur i prydnad jorden står". Catherine Jeppsson sång, dikt o recitation

2/8 15.00 "Musikgudstjänst Hembygds-föreningen 100 år" Bertil o Bertil med kör, Fredrik Sjöstedt med ackompanjator.

VÅSTERSTRANDSKYRKAN, 18.00

Andakt och fika

24/6 Arne Wiig "Det heliga rummets dolda hemlighet". Teologie doktorn och hovpredikanten, delar med sig av det heliga rummets hemlighet – en exposé över kristen symbolik.

22/7 "På resa med Nästet – en musikalisk tidsresa från Då till Nu." Före detta klasskamrater från Sundstagsgymnasiets musikprogram bjuder på skön blandning av bland annat folkmusik, psalmer och en och annan jazzig visa.

19/8 "Poetiska Valsar" Spansk pianoafton med Ragnhild Pettersson, organist, pianist och kompositör.

ÄLVSBACKA KYRKA, 18.00

19/7 Lina Nilsson & Lis O'Connor, sång och gitarr.

9/8 Trio Folk – folkmusik på violin, slagverk och klaviatur.

ÖSTRA FÅGELVIKS KYRKA, 19.00

2/7 Stråkkvartett Fryken, blandad klassisk repertoar.

9/7 Johan Lönnstam, trubadur och sverigemästare i karaoke.

16/7 Susanne Saikoff, sing-and-songwriter.

Välkomna sommaren på kyrkocaféerna!

Ta en paus och njut av sommaren. Kyrkocaféerna bjuder en stunds avkoppling. Här finns svalkande drycker, somriga bakverk och vänlig atmosfär.

Torgcafé på Molkoms torg

9/6–25/8 tisdagar kl. 10.00–12.00

Våffelcafé Grava församlingshem

9/6, 7/7 och 11/8 kl. 11.00–14.00

Café, Mariagården, Skattkärr: varje onsdag

17/6 –12/8 onsdagar kl. 10.30–12.00

Café, Våse sockenstuga

16/6, 14/7 och 11/8 kl. 10.30–12.00

Våffelcafé i Alsters församlingshem

23–25/6 och 30/6–2/7 kl. 11.00–15.00

Café, Hammars gård

24/6–2/8 ons–lör 11.00–17.00, sön kl. 12.00–17.00



FOTO: JOHANNES FRANDBSEN/IKON

Friluftsgudstjänster

7/6 15.00 Trägårdsgudstjänst, Kyrkokören Resonans. Kaffe och jordgubbstårta, Vikenkyrkan.

20/6 14.00. Gudstjänst på midsommardagen i Acksjöns kapell, Mariebergsskogen. Ta med egen kaffekorg. Sång: Ivan Bilokin och Kyrkokören Resonans.

21/6 11.00 Gudstjänst hos Christer och Ewa i Mösen, Grava-Rud 511.

21/6 14.00 Gudstjänst vid Nors hembygdsgård.

23/8 11.00 Ekumenisk friluftsgudstjänst i samband med Gravadagen, Grava hembygdsgård (Träfotere).



Fråga prästen

Nu börjar en ny serie där du som läsare kan ställa frågor till en präst. Ingen fråga är för liten eller för stor!

Vad säger *Bibeln* om homosexualitet?

TEXT: Helena Söderqvist

– Förvånansvärt lite, faktiskt. Och det avgörande är inte vad som står, utan hur det tolkas.

Men forskaren, teologen och prästen Jesper Svartvik föredrar att börja i en annan ände.

– Jag vill hellre fråga: Vad säger Bibeln om homosexuella? När vi talar om ett ämne som om det vore helt teoretiskt riskerar vi att glömma människorna bakom orden. Men individerna måste alltid finnas med när kristna läser Bibeln.

"Ta ansvar för tolkningar"

I sin forskning och i boken Bibeltolkningens bakgator visar Jesper Svartvik hur få bibelställen som faktiskt berör homosexualitet – och hur osäkra många tolkningar är, trots att de ofta används med stor säkerhet i debatten i olika kyrkor.

– Vi måste ta ansvar för våra tolkningar. Om det jag säger leder till skada, förakt eller hat är det något fel på tolkningen, säger han.

Svartvik hänvisar till Paulus, som menar att kristna är kallade till försoning mellan människor.

– Antingen kan man säga många ord om försoning, eller så kan man tala så att det bidrar till försoning: Att människor faktiskt förstår varandra och räcker ut en hand.

Ser tecken på förändring

Han visar hur ord och begrepp förändrats över tid. Att koppla "sodomi" till homosexualitet är till exempel en tolkning som växer fram först för omkring tusen år sedan. Och när Bibeln talar om det "onaturliga" menar man ofta det ovanliga – inte det omänskliga.

Trots att frågan fortfarande väcker debatt ser Jesper Svartvik tecken på förändring. Svenska kyrkan är idag ett av de mest progressiva samfundet i världen när det gäller synen på homosexuella.

– Även kyrkor som betonar traditionen finner nya vägar, säger Jesper.

För framtiden hoppas han på tre saker: ökad kunskap, förståelse och respekt. ■



Jesper Svartvik

Scanna QR-koden och läs en längre version av artikeln där Jesper Svartvik berättar mer om Bibelns syn på de homosexuella.



Har du en fråga till en präst? Mejla karlstad.kyrknytt@svenskakyrkan.se

Boktips!

Här tipsar Kyrknyttets redaktör Marie Lundström om bra böcker som ryms inom ämnet existentiell hälsa.



Förundranseffekten

Katrin Sandberg & Sara Hammarkrantz

Boken utforskar hur upplevelser av förundran – som naturupplevelser, stillhet och stark närvaro – kan förbättra vårt välbefinnande och vår upplevelse av tid.



Anspråkstagen

David Thurfjell

Allt fler människor i Sverige upplever livet som meningslöst. Ett botemedel mot det är att bli tagen i anspråk i relationer och uppgifter som kräver vår uppmärksamhet, menar religionshistorikern Thurfjell i denna lättlästa, essäliknande bok.



En liten bok om lycka

Micael Dahlen

Ekonomiprofessorn sammanfattar på sitt underhållande sätt resultaten av sin egen och andras forskning om vad som gör oss lyckliga. Kanske inga stora nyheter för de flesta, men du avslutar nog boken – lite lyckligare.



Den hälsosamma gemenskapen

Peter Strang

Intressant och varmt om vad olika typer av gemenskap och samhörighet betyder för oss. Såväl den med nära och kära, husdjuren och vänner som med något större – och till och med litteraturen och kulturen.



Innan kaffet kallnat

Toshikazu Kawaguchi

Ömsint berättelse som utspelar sig på ett kafé i Tokyo. Vi möter fyra personer som av olika skäl utnyttjar kaféets möjlighet att resa i tiden. Det ger dem insikten att nuet är viktigare än det förflutna.

Cancern blev ett problem han inte kunde lösa

Närhet och omtanke ger mening i sorgen efter Louise

Petter Ducloux's fru gick nyligen bort i cancer. Livet är helt förändrat. Men familjen, vännerna och omtanken är fortfarande tillvarons ryggrad. Då som nu.

TEXT & FOTO: Anette Persson

Louise var 32 år när hon gick bort, sex år efter att ha fått diagnosen leukemi. Många har följt henne på sociala medier där hon var öppen om sin sjukdom, med tuffa behandlingar och misströstan. Men också med hopp och glädjeämnen.

– Hon blev en inspiration för andra, säger Petter.

Forsatte resa

Tillsammans bestämde de sig för att göra det bästa som gick av den situation de hamnat i.

– Vi ville göra varje dag till en bra dag – på något sätt. Det kunde vara en tv-kväll, utflykter, god mat och bra människor, säger Petter.

Till Louise begravning kom 150 personer, många långväga, och den avslutades med medelhavsbuffé och en skål för livet i champagne.

– Det blev precis som hon ville ha det, säger Petter.

Sjuk som barn

Petter drabbades själv av leukemi som 12-åring.

– Chansen att jag skulle sitta här idag var liten men det gick tack vare en transplantation av benmärg från brorsan. När jag kom ut efter ett år på sjukhus var jag en tonåring utan immunförsvar som fått livet tillbaka.

– Syrenerna hade slagit ut så doften av syren det är doften av liv för mig. Att få leva har alltid varit väldigt viktigt.

– Den här möjligheten man fått, att födas i ett samhälle och en tid som är så bra ska man ta vara på.

Tog sig tid

Petter Ducloux är egen företagare och kunde ta sig tiden att vara tillsammans med Louise när hon behövde det.

– Alla behöver ett hopp om något bra i framtiden, säger Petter.

Resorna blev något att se fram emot.

– Jag är säker på att hon levde flera år längre på grund av det. När vi hade en resa planerad blev hon mer fokuserad på att saml kraft och göra sig ”resklar”.

De har gjort helgresor med husbilen, tagit en hotellnatt nästan men också rest långt.

– Den sista var till Washington. Vi ville alltid uppleva så mycket som möjligt av kultur, historia och natur.

Trots att Louise satt i rullstol och behövde vila mycket så gick resan att genomföra.

Svårt med det existentiella

Petter beskriver sig som en man som gör saker, en som löser problem. Svårare har det varit att hitta svaren på det existentiella.

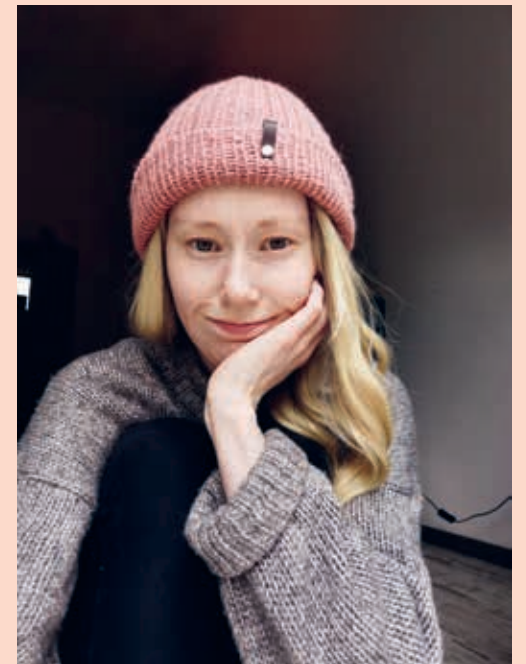
– Vi pratade mycket det och om vad det var vi kämpade för egentligen. Om döden bara är svart och allt försvinner, vad är det då för mening med att ha upplevt saker tillsammans?

Petter Ducloux försöker hitta en ny vardag med hjälp av vänner och familj i Arvika. ▶

Jag är väldigt ledsen, väldigt ensam, men också väldigt glad för att vi gjorde allt vi kunde för att det skulle bli så bra som möjligt för Louise. ▼



På sociala medier delade Louise Ducloux med sig av sitt liv på ont och gott. Hon blev en inspiration.



Det var alltid jag och Louise. Vi älskade resor, djur och natur. Vi hade bjudningar, åt och drack och skrattade. Vi har vänner i hela världen. ◀

Nu ser han det som att Louise finns i ”hans himmel”.

– Där är hon tillsammans med andra människor jag tyckt om. Så länge jag kommer ihåg dem och tänker på dem finns de och vi delar minnena av allt vi gjort.

– Jag pratar med Louise varje dag.

Petter försöker få vardagen att fungera igen. Försöker hitta tillbaka till socialt liv och jobb.

– När Louise levde var det självklart att laga mat varje dag, att planera.

Hur blir det nu?

– Det värsta är att vara ensam. Det är slitsamt och jobbigt. Jag saknar att se på tv ihop, åka och handla, allt det vardagliga. Jag har inte lagat mat sedan Louise gick bort.

Nu är det andra som lagar mat till honom.

– Mina föräldrar finns där och mina pojker, plus några till.

”Pöjkera” är barndomskompisarna som ringer varje dag. Av Louise fick de uppdraget att hålla koll på Petter när hon inte längre fanns med.

– De fångar upp mig. Louise ville att de skulle se till att jag inte dricker för mycket.

Bygger tillsammans

Han är övertygad om att det människor gör för varandra är betydelsefullt, i stort och smått.

– Jag tror på solidariteten, att vi tillsammans bygger upp samhället. Det kan vara att skänka pengar till forskning eller gå till jobbet fast man är lite hängig för att arbetslaget behöver en. Ensam är inte stark. ■

Svenska kyrkan spelar en unik roll

Om *krisen* eller kriget kommer

När samhället planerar för att klara kriser, eller i värsta fall krig, spelar det svenska föreningslivet viktiga roller. Svenska kyrkan har en unik plats i detta. Begravning, kulturarv och själavård, det är tre stora områden där kyrkan ska vara aktiv.

TEXT & FOTO: Peter Pasalic Östborg BILD: IA Maria Sköld

– Svenska kyrkan är jätteviktig i det civila försvaret, och i händelse av kris. Det är en samlingspunkt för många, där man kan få uttrycka sorg och få stöd. Kyrkan har det språket, det är där många känner att de får uttrycka känslor och tankar, säger Anna-Karin Hamrén, som arbetar på Myndigheten för civilt försvar med ansvar för frågor som bland annat rör beredskap och samarbete med civilsamhället.

”Det går att jobba mer”

Myndigheten har det övergripande ansvaret för att förbereda Sverige för kriser och krig, och för att agera och samordna arbetet om något inträffar. Hon beskriver ett land där civilsamhällets organisationer – föreningar och trossamfund – är duktiga på att lösa uppgifter och organisera arbetet. Men samtidigt går det att jobba mer med att vara förberedd och planera i förväg.

– Under de senaste årens kriser, som pandemin och kriget i Ukraina, har hela samhället blivit mer krismedvetna. Det är bra att vi pratar om de här frågorna, det gör

oss mer förberedda när något inträffar, säger Anna-Karin.

Kyrkan finns nästan överallt

Svenska kyrkans unika ställning i samhället bygger dels på historik, arbetet har pågått under många hundra år, dels på lokal närvaro. Kyrkan har både personal och lokaler nästan överallt i landet.

– Det stora arbetet med att organisera hjälp och ta hand om människor som behöver extra stöd i kris och krig sker ju lokalt, på plats i den lilla orten eller staden. Min bild är att det ofta funkar väldigt bra. Men samtidigt måste samordning och planering ske i hela landet. Det är där vi som myndighet kommer in, vi har dialog med organisationerna på central nivå, säger Anna-Karin.

Hon beskriver hur en del av hennes arbete handlar om att föra samtal med hela civilsamhället, från idrottsföreningar till trossamfund, och att sprida goda exempel som visar på hur samhället kan arbeta tillsammans för att ge människor det som behövs även i kris eller krig.



”Vår erfarenhet från kriser är att civilsamhällets aktörer är smidiga och snabbt blir aktiva. De stegar upp direkt när nåt händer”, säger Anna-Karin Hamrén på Myndigheten för civilt försvar.



Kyrkans tre beredskapsområden

BEGRAVNING

När det gäller begravningsfrågor har Svenska kyrkan ett statligt uppdrag. Kyrkan ska ta hand om begravingar och ha kapacitet för det såväl i fredstid som i krig eller större kris.

KULTURARV

Svenska kyrkan förvaltar ett unikt kulturarv, som ska skyddas. Det handlar så klart om byggnader, framför allt kyrkor, men också om föremål och konstverk – de kan liknas vid årsringar för vår gemensamma historia.

SJÄLAVÅRD

I Svenska kyrkan och andra trossamfund finns ett språk, och en kompetens, för att samtala om svåra och existentiella frågor. Här finns personal med utbildning och vana av att ge stöd i svåra tider. Svenska kyrkan har en fördel i att den finns lokalt förankrad nästan var man än befinner sig i landet.

Kortleken som övar oss i att ta livsfrågorna på allvar

I vardagen finns ofta frågor som inte alltid får plats – om mening, hopp och det som verkligen betyder något. Samtalskort kan vara ett enkelt sätt att öppna för sådana samtal, oavsett om livet är svårt eller bara fullt av tankar.

TEXT & FOTO: Marie Lundström

– När vi är upptagna med problem och oroar oss kan det vara till stor hjälp att svara på frågor som; vad hoppas du på? Då kan vi få fatt i vad som spelar roll på ett djupare plan, säger Anna-Karin Berglind, sjukhusdiakon. På Anna-Karins skrivbord på Centralsjukhuset i Karlstad finns alltid kortleken *Samtalskort när livet utmanar* nära till hands. I hennes jobb, där hon dagligen för samtal med människor som utmanas och befinner sig ett sårbart läge i livet,

har frågekorten blivit ett bra verktyg. Samtidigt betonar hon att frågorna inte är begränsade till vård eller kris.

Frågor som vidgar samtalet

– Frågorna är mänskliga och allmängiltiga. De kan användas i familjen, bland vänner, i arbetsgrupper eller i församlingen, helt enkelt där människor vill mötas på ett lite djupare plan. I vårdmiljöer är det ofta den aktuella behand-

lingen eller sjukdomen som står i fokus. Men mycket av det som påverkar hur människor mår ryms utanför det medicinska.

– Vi märker att hjälpen man får inte alltid landar så bra eftersom det är massa annat som patienten är upptagen av, som till exempel inre oro, stress och rädsla. Samtalskorten hjälper till att vidga perspektivet och se hela människan i sitt sammanhang, förklarar Anna-Karin.

Korten utvecklades av två forskare för cirka

15 år sedan med målet att skapa trygga och meningsfulla samtal om livsfrågor. Många samtalsgrupper utifrån korten har sedan dess startats inom exempelvis kyrkor, skolor och studieförbund.

Varför är det så viktigt att sätta ord på tankar och känslor i vårt existentiella inre?

– För att alla människor bär på de här frågorna, oavsett livssituation. När vi pratar

om dem normaliseras funderingarna, och det blir lättare att förstå sig själv och varandra. Att ta livsfrågorna på allvar är inte ett tecken på att något är fel, utan på att man är människa. ■

Läs mer om samtalskorten här!



◀ Frågorna i kortleken är allmänna och passar både unga och gamla. "Alla människor bär på de här frågorna, oavsett livssituation" säger Anna-Karin Berglind.



Anna-Karin Berglind, sjukhusdiakon på Centralsjukhuset i Karlstad, tycker att frågorna om till exempel mening, tillit och förundran är ett bra verktyg i hennes jobb eftersom alla går med liknande funderingar.



Kyrknytt gav sig ut på stan för att testa några av frågorna i kortleken

TEXT & FOTO: Helena Söderqvist

Förundran

När känner du förundran i vardagslivet?



Katarina Bergdahl, 61, Sundsta

– När jag möter barn, barn i alla åldrar, de har förmåga att säga bra saker hela tiden bara man lyssnar på dem. Sen har jag tre dofter som gör mig vardagsförundrad; babynacke, hästens mule och nyöppnat kaffe. Det är underbara lukter som gör mig förundrad varje gång.



Gunnar Höök, 74, Herrhagen

– Årstidsväxlingarna gör mig förundrad, inte dagligen men ofta. Det handlar väl om livet över huvud taget; att det spirar och växer, fåglarna kommer, så lever allt upp under sommaren, för att sen vissna och dö. Att livet fungerar så, det är fantastiskt.

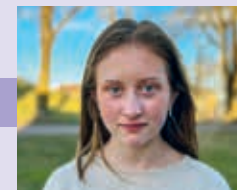


Zilan Yossef, 24, Rud

– Varje dag när jag vaknar och ser min lilla dotter, som är sju månader. Tänk att en så liten människa kan fånga hela min dag. Hon lär sig något nytt hela tiden, och jag ser allt. Det är förunderligt och till och med lite läskigt. Jag kan nästan inte ta in att hon ska bli vuxen.

Helhet och balans

I vilka situationer upplever du balans i livet?



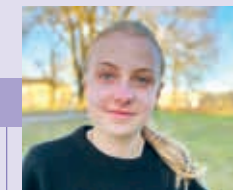
Naemi Hermansson, 15, Skåre

– På sommaren, när det inte är skola och man är med kompisar, bara badar och är lediga tillsammans. Det är inga krav då, inga tidiga mornar eller läxor som ska göras. Då tycker jag det känns som allra bäst.



Mathias Nilsson, 42, Alster

– När förväntningarna i arbetslivet är rimliga och det går att stänga dörren till jobbet när jag är ledig. Arbetet är en möjliggörare för livet i övrigt. Jag vill kunna röra mig fritt, ägna tid åt hobbyer och familj, göra grejer ihop, äta gott, uppleva saker. Då känner jag balans.



Alva Lanäs, 15, Skåre

– När jag spelar fotboll i Hertzögas ungdomslag. Det är kul och man umgås med vänner. Visst är det krav på träning och prestation men det är något jag väljer själv, det går inte att jämföra med den press man känner i skolan.

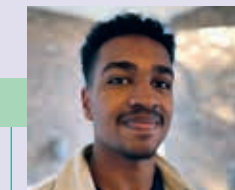
Harmoni och inre lugn

På vilka platser och i vilka situationer skulle du kunna uppleva en stunds inre lugn i vardagen?



Niclas Hasselblad, 53, Rud

– Att gå till kyrkan ger mig sinnesro. Att möta värme och gemenskap betyder mycket för mig, det ger mig ett lugn. Det här med kyrkan är rätt nytt för mig, jag fann den för några år sedan. Att ta promenader är också ett sätt att känna inre lugn, att röra på sig och få luft och ljus är bra.



Senes Hussein, 16, Kronoparken

– När jag tränar, då känner jag att jag mår extremt bra. Det kan var på gymmet eller då jag boxas eller spelar fotboll. Att röra på kroppen gör mig glad men det ger också en känsla av frid, jag blir lugn.



Maria Sundin, 51, Grums

– På min altan, jag sitter där varje dag. Finns ingen bättre plats för att känna lugn. Det är öppet och jag ser träd, sen har jag en hänggunga som jag sitter i. Den svajar lite, så där fridfullt och skönt. Fick altanen av familj och vänner när jag fyllde 50, bästa presenten!



Många alternativ för gravsättning

”Vi lyssnar in behoven från anhöriga”

I området runt Hammarö kyrka har människor begravt sina döda i många år. Det finns spår av gravfält från yngre järnåldern. Idag finns det tre större kyrkogårdar i närheten av kyrkan, med många olika sätt att begravas – eller gravskick som det heter.

TEXT: Peter Pšalic Östborg FOTO: Jocke Lagercrantz

Hur människor vill begravas varierar över tid, berättar Andreas Ekängen, kyrkogårdschef i Hammarö församling. Kyrkogårdsförvaltningen försöker se till att det finns många olika alternativ så att alla ska kunna hitta en plats och ett sätt som känns rätt.

Nu blir det allt mer populärt med de lite ”enklare” gravskicken, som askgravar, minneslund och askgravlund.

– Många önskar en grav som inte kräver så mycket skötsel. Det finns ju gravar där det inte krävs massa jobb för att hålla den snygg. Har man en askgravplats eller begravs i askgravlund till exempel så sköter kyrkogårdspersonalen det mesta, säger Anki Svensson, arbetsledande kyrkogårdsvaktmästare på Hammarö församling.

Gärna utsikt över vatten

På de tre kyrkogårdarna runt Hammarö kyrka – Södra kyrkogården, Västra kyrkogården och Norra kyrkogården – finns flera områden för askgravplatser, här finns askgravlundar och gravplatser för både kista och urna. Och så

finns en väldigt populär minneslund med utsikt över Vänern.

– Närheten till vatten är något som ofta nämns när anhöriga ska välja gravplats. Det är tydligt att många har en relation till Vänern,



”Vi lyssnar in behoven från de anhöriga och hjälper dem att hitta en gravplats som passar. Vi ska försöka göra alla nöjda och de ska känna att graven blir en fin plats för just dem”, säger Andreas Ekängen, kyrkogårdschef på Hammarö församling.

och det är populära gångstråk här i området. Men sen finns alltid unika önskemål också, platser som talar till just dig som anhörig eller som har en koppling till den avlidne, säger Andreas. ■



”Askgravlundar och askgravplatser har blivit väldigt populärt den senaste tiden. Det är den typen av gravplatser vi anlägger mer av nu”, berättar Anki Svensson, arbetsledande kyrkogårdsvaktmästare på Hammarö församling.



KISTGRAVPLATS



MINNESLUND



URNGRAVPLATS



ASKGRAVLUND



ASKGRAVPLATSER



COLUMBARIUM

FAKTA

Många gravskick

Hur man blir begravd, i egen grav, minneslund eller de allt mer populära askgravlundarna, kallas gravskick. Här är några exempel. Med de olika gravskicken följer också olika förutsättningar och krav på gravrättsinnehavare. Exakt hur det ser ut och vilka regler som gäller kan variera mellan kyrkogårdsförvaltningar i landet.

Kistgravplats

En kistgravplats kan upplåtas för en eller flera kistor. Det är vanligast att man gravsätter kistan i samband med begravningsceremonin. Man har möjlighet att ha en gravsten och en planteringsyta. Gravrättsinnehavaren har ansvar för skötsel och att gravplatsen hålls i ett värdigt skick.

Urngravplats

En urngravplats är avsedd för flera urnor. Efter begravningsceremonin lämnas kistan för kremering och därefter har man en urnnedsättning. Ofta närvarar de närmast anhöriga medverkar vid nedsättningen. Man kan även låta kremering ske direkt och sedan ha en begravningsceremoni med en akt över urnan som sedan gravsätts direkt efter ceremonin. Man har möjlighet att ha en gravsten och en planteringsyta. Gravrättsinnehavaren har ansvar för skötsel och att gravplatsen hålls i ett värdigt skick.

Askgravplatser

Askgravplats är ett modernt gravskick. Gravplatsen är inte anonym, och kan ses som ett alternativ till minneslund, askgravlund eller urngravplats. Varje grav har egen gravsten, vilket gör det lite mer personligt, men man har inte samma valmöjligheter som vid till exempel kistgrav eller urngrav. Samtidigt finns inte heller samma krav på skötsel. Vid gravsättning är det möjligt att närvara som anhörig.

Minneslund

Minneslundan är ett helt anonymt gravskick där askan grävs ner någonstans inom minneslundens område. Detta sker endast under maj till oktober. Som anhörig får man inte veta var och när gravsättningen ska ske. I en minneslund finns ingen gravrätt.

Askgravlund

Askgravlundan är ett kollektivt gravskick. Man har ingen egen gravsten, men den som vill kan få en namnplatta uppsatt på ett gemensamt monument. Plats ges till maka/make i samma askgravlund dock inte med garanti bredvid varandra och askans läge får inte markeras. Till skillnad från minneslund så har man i en askgravlund möjlighet att som anhörig närvara vid nedsättningen av askan.

Columbarium

Columbariet är ett lite mer ovanligt gravskick, där urnor placeras i en rum. Varje gravplats består av en nisch i väggen med en marmorplatta som är fastskruvad och i varje nisch kan en eller flera urnor förvaras. Här består urnorna av beständigt material, de förmultnar inte. På Ruds kyrkogård i Karlstad finns ett columbarium.

