

Nära inpå

– Röster från Botkyrka

En tidning från Botkyrka församling • November 2025

**"Jag har tagit
mig upp från min
absoluta botten"**

Sid 6

Tomas Byström

**Ur förlusten
kom värme och
vänskap för livet**

Sid 8-9

Tema: Framtidstro

"Jag vill vara den jag själv inte hade"

*Emelie vet hur det känns att inte orka,
nu hjälper hon andra att hitta hoppet.*

Sid 4-5

Lacra fann styrkan mitt i smärtan

Sid 10

**Tack
Botkyrka!**
Beatrice Lönnqvist
lämnar över efter
tretton år
Sid 2



**Svenska
kyrkan**

**Botkyrka
församling**



Kyrkoherden har ordet...

Tack Botkyrka!

När jag kom till Botkyrka församling hade jag inte predikat på nästan sju år. Jag längtade efter att vara del av församlingens puls, fira gudstjänst och dela livet tillsammans med församlingsbor. Och jag fick långt ifrån lagom! Jag kom till en församling som tog sin tro på allvar, som vill diskutera trosfrågor och som vill be tillsammans. Vilken rikedom!

Jag började i Norra Botkyrka men när jag blev kyrkoherde blev jag del av en större gemenskap. I alla församlingens kyrkor har jag mötts av en varm nyfikenhet på kristen tro, en vilja att skapa ett gott samhälle och en djup bönegemenskap. Tack!

Församlingslivet präglas av unga människor, av konfirmander, ungdomsledare och ideella. Att vara på läger och ungdomskvällar har lärt mig mycket om ungdomskultur men också om mig själv och min tro. Jag kan bli trött av sena kvällar och nätter men att träffa församlingens unga är en sann glädje!

Församlingslivet har också kantats av utmaningar och värst var tiden under pandemin. Liksom Jesus samlade människor runt sig så samlar församlingen människor och plötsligt fick vi inte göra det. Det var hemskt! Hela idén med församlingsbygget sattes på prov. Jobbigast var restriktionerna vid begravningar men med hjälp av digitala medier gjorde vi vårt bästa med att upprätta en värdig gemenskap. En annan prövning är den ständiga nöd som människor lever i och som församlingens diakoner dagligen hanterar. Under de senaste åren har en samtalsmottagning vuxit fram i församlingen, vi erbjuder psykoterapi, självård, sorgegrupper och

stödsamtal och jag ser det som en gåva till hela kommunen för vi övertygade om att människor mår bättre av att få prata om sin sorg och det som skaver.

Jag är väldigt stolt över församlingens diakoni och glad över församlingens nära samarbete med Hela människan.

Givetvis är jag oerhört stolt över renoveringen av Botkyrka kyrka. Renoveringen tog många år att genomföra och det var bitvis byråkratiskt tungt men så fin hon blev! Nu är Botkyrka kyrka en hållbar kyrka, så som sig bör! Tänk ändå att Botkyrka bär en del av kristendomens början i sin historia och att vi får vara en del av dess fortsättning.

Under min tid som kyrkoherde är jag också stolt över att församlingen valt att prioritera arbetsmiljöfrågor och att församlingen numera har en strategisk HR som säkerställer arbetsmiljön genom personalundersökningar, samtalsstrukturer och genomtänkta rekryteringsstrukturer.

Några möten som berikat min vardag, som kan bli administrativt tung, är möten med den finska gruppen i Ljusets kyrka. Jag kan inte ett ord finska men med ideella krafter har vi ändå firat mässa tillsammans och ätit gröt efteråt och jag har verkligen uppskattat den varma gemenskapen.

Men efter tretton år i församlingens tjänst är det nu dags för mig att avsluta i Botkyrka församling och fortsätta i en annan församling. Det är tid för en annan herde att ta över och leda församlingen i den riktning som församlingen bör ledas i.

Men jag är så tacksam och glad över mina år i församlingen! Tack och Guds rika välsignelse!



Tänk ändå att Botkyrka bär en del av kristendomens början i sin historia och att vi får vara en del av dess fortsättning.

Beatrice Lönnqvist
Kyrkoherde

Musiken öppnar för ljuset inom oss, den möter och motar bort mörkret. Så är musiken läkande för både lyssnaren och utövaren. Lyssnaren är alltid mer betydelsefull än vad hen tror! Hjärtligt välkommen till våra kyrkorum Botkyrka församling – kyrkorummen finns nära Dig! Där klingar musiken igenom hela mörka december och in i 2026. Vill du sjunga i Botkyrka Kammarkör eller spela i Botkyrka Symfoniorkester? Kontakta mig.

Karolina Bråkenhielm
Organist, Tumba kyrka/Ängskyrkan, Botkyrka församling
Direkt: 08-530 222 62
E-post: karolina.brakenhielm@svenskakyrkan.se

En av kyrkans viktigaste uppgifter är att erbjuda gemenskap. Som diakon i Botkyrka församling möter jag många människor som längtar efter ett sammanhang att gå till. Julen är för många en särskilt svår tid då ensamheten kan kännas extra tung. Att få vara med och förbereda och fira jul tillsammans i kyrkan har blivit en tradition i mitt eget liv och har kommit att betyda mycket. Jag går alltid hem med en känsla av ro och frid i sinnet. Och min förhoppning är att jag delar den känslan med fler.

Thomas Nilsson
Diakon, sorg- och krissamordnare
Mejl: botkyrka.forsamling@svenskakyrkan.se
Telefon till samtalsmottagningen: 073 960 75 91

Jag jobbar i Svenska kyrkan, och får ofta förklara mig. De största orden ligger nära till hands, för allt meningsfullt som ska rymmas i svaret – men jag hejdar mig, för att inte verka stor i truten. Blir jag ändå mallig, skyller jag på tacksamheten för oförglömliga möten med unga, som längtar efter mening. För nyfikenhet och frågor utan svar. För att få väcka lusten att filma, sjunga och skapa något nytt. Att våga misslyckas, fjanta sig och växa lite tillsammans. Jag förklarar att jag förvaltar den värme som kyrkan visade mig, under mina egna förvirrade tonår.

Tobias Olingdahl
Församlingsassistent, Tullinge, Botkyrka församling
Direkt: 08-530 222 96
E-post: tobias.olingdahl@svenskakyrkan.se

I min prästkallelse känner jag ett särskilt ansvar för att skapa en plats i kyrkan som känns trygg och öppen för hbtq-personer, vilket inte alltid är en självklarhet. Jag vill att kyrkan ska få vara en plats där vi får plats med hela våra liv oavsett, bakgrund, könsidentitet eller sexualitet. En plats där vi kan lita på att vi blir sedda och älskade så som vi är. En plats som påminner om Jesus sätt att möta varje människa i ögonhöjd och det vackra i att vi alla är skapade till Guds avbild, precis så som vi ska vara.

Hannah Hartell
Präst, Norra Botkyrka, Botkyrka församling
Direkt: 08-530 2022 11
E-post: hannah.hartell@svenskakyrkan.se

Jul i Botkyrka församling



Botkyrka kyrka

Söndag 30 november
11.00 Mässa Vi firar 1 advent tillsammans. Präst, Emma Jaeger. Musiker, Susanne Segerholm. Diakon, Lotta Hagström Sandin.

Söndag 7 december
15.00 Bachs Juloratorium Del 1 & 2. Maria Nordstedt, alt. Mats Carlsson, tenor. Håkan Ekenäs, bas. Botkyrka Motettkör. Orkestern Filialen. David Wärn, orgel. Elisabeth Haag, dirigent.

Söndag 14 december
15.00 Luciakonsert Ljusets barn och Botkyrka Motettkör. Musiker, Elisabeth Haag & Susanne Segerholm.

Onsdag 24 december
23.30 Midnattsmässa Ulrika Nilsson, sopran. Präst, Hannah Hartell. Musiker, Susanne Segerholm.

Torsdag 25 december
09.00 Finskspråkig Julotta Präst, Ella Järvinen. Musiker, Inga Simola.

Torsdag 1 januari
15.00 Nyårsgudstjänst för klimatet Präst, Anne Sörman. Musiker, Tobias Helldin.

Ljusets kyrka

Torsdag 4 december
12.00 Lunchmusik Allsång i advents- och juletid. Tobias Helldin sång, melodika, piano och orgel.

Söndag 7 december
11.00 Mässa Präst, Ragnhild Johansson. Musiker, David Wärn. Diakon, Svante Talltorp.

Söndag 14 december
11.00 Mässa Präst, Anne Sörman. Musiker, S Segerholm. Diakon, Svante Talltorp.
14.00 De vackraste julsångerna på finska Musiker, Inga Simola.

Torsdag 18 december
12.00 Lunchmusik Slagsta gille spelar i julen.

Söndag 21 december
11.00 Mässa Präst, Emma Jaeger. Musiker, Tobias Helldin. Diakon, Lotta H Sandin.

Onsdag 24 december
11.00 Samling vid krubban Präst, Emma Jaeger. Musiker, Tobias Helldin. Diakon, Lotta Hagström Sandin.
11.00–14.00 Jul i gemenskap Gemenskap på julafton. Vi bjuder på risgrynsgröt, skinksmörgås och julsånger. 13.00 Julbön Präst, Emma Jaeger. Musiker, Tobias Helldin. Diakon, Svante Talltorp.

Tisdag 6 januari
11.00 Samling vid krubban Präst, Ragnhild Johansson. Musiker, Elisabeth Haag. Diakon, Lotta Hagström Sandin.
12.00 Julgransplundring Präst, Ragnhild Johansson. Musiker, Elisabeth Haag. Diakon, Lotta Hagström Sandin.

Tullinge kyrka

Lördag 29 november
16.00 Adventskonsert med allsång Tullinge Kammarkör. Ulrika Nilsson, sång. Lotta Hasselquist Nilsson, piano. Göran Ericsson, musiker.

Söndag 30 november
10.00 Tullingemässa Damkören, Diskantkören och Barnkören medverkar. Barnens stund. Präst, Rikard Olofsson. Musiker, Camilla Helander och Göran Eriksson.

Söndag 7 december
10.00 Tullingemässa Barnens stund. Flöjt Viggo Helander. Präst, Peter Johansson och Ella Järvinen. Musiker, Camilla Helander.

Tisdag 9 december
12.00 Lunchmusik Advents- & julmusik med församlingens musiker.

Söndag 14 december
10.00 Tullingemässa Tonprickarna. Präst, Ella Järvinen. Musiker, Anton Högberg och Ylva Bjernerup.
15.00 & 16.00 Luciakonsert Barn- och diskantkörer. Musiker, Göran Eriksson.

Fredag 19 december
16.30 Fredagssång i kyrkan Julsånger för små och stora.

Söndag 21 december
10.00 Tullingemässa Barnens stund. Präst,

Hannah Hartell. Musiker, C Helander.
16.00 & 18.00 Julkonsert med Damkören under ledning av Camilla Helander. Lotta Hasselquist Nilsson piano och Rigmor Bådal bas.

Onsdag 24 december
09.30 & 11.00 Samling vid krubban med julspele Präst, Rikard Olofsson. Musiker, Ylva Bjernerup & Anton Högberg.
23.30 Julnattsmässa Präst, Rikard Olofsson. Musiker, Anton Högberg.

Torsdag 25 december
07.00 Julotta Präst, Ella Järvinen. Musiker, Camilla Helander. Damkören medverkar.

Fredag 26 december
16.00 Julens sånger och psalmer Vi sjunger julens sånger och psalmer. Musiker, Camilla Helander.

Söndag 4 januari
10.00 Mässa Präst, Ella Järvinen. Musiker, Anton Högberg.

Tumba kyrka

Söndag 30 november
17.00 Nu tändas en stund på jorden & A ceremony of carols Adventskonsert med Botkyrka Kammarkör & Gabriela Thür, harpa. Karolina Bråkenhielm, dirigent.

Söndag 7 december
17.00 Sinnesromässa Präst, Jennie Dunberg. Musiker, Charlotta Bjelkeborn.

Söndag 14 december
17.00 Glänsande jul Botkyrka Brass & orgel & psalmsång. Karolina Bråkenhielm, orgel. Präst, Anna-Lena Eriksson.

Söndag 21 december
17.00 När det lider mor jul Nova Cantica, Tumba Koralkör, blåskvartetten GABS, David Wärn Piano, under ledning av Helena Gautier och Ylva Bjernerup.

Onsdag 24 december
10.00 Andakt Maximilian Wärn, sång & cello Musiker, Karolina Bråkenhielm.
10.00–13.00 Jul i gemenskap Gemenskap på julafton. Vi bjuder på risgrynsgröt, skinksmörgås och julsånger.

Torsdag 25 december
17.00 Mässa på juldagen Präst, Jennie Dunberg. Musiker, Charlotta Bjelkeborn.

Tisdag 6 januari
15.00 & 17.00 Trettondagskonserter: Västra Aros Julespel & Disney Barn- & vuxenkörer. Botkyrka Symfoniorkester. Karolina Bråkenhielm, dirigent.

Ängskyrkan

Söndag 30 november
11.00 Mässa Tumba Koralkör medverkar, Viggo Helander, tvärflöjt. Präst, Laca von Schedvin. Musiker, Ylva Bjernerup och David Wärn.

Lördag 13 december
16.00 Luciakonsert DoReMi & Fantasi, Ängskören, Madeleine Johansson, tvärflöjt. Sven-Erik Johansson, kontrabas. David Wärn, piano. Musiker, Elisabeth Haag.

Söndag 14 december
11.00 Mässa Präst, Anna-Lena Eriksson. Musiker, Charlotta Bjelkeborn.

Söndag 21 december
11.00 Mässa Karin Lundin-Wistrand, sopran. Präst, Laca von Schedvin. Musiker, Elisabeth Haag.

Onsdag 24 december
11.00 Samling vid krubban Maximilian Wärn, sång & cello. Präst, Anna-Lena Eriksson. Musiker, Karolina Bråkenhielm.
23.30 Julnattsmässa Präst, Anna-Lena Eriksson. Musiker, David Wärn.

Fredag 26 december
11.00 Mässa på annan dag jul Präst, Anna-Lena Eriksson. Musiker, Charlotta Bjelkeborn.

Söndag 28 december
11.00 Mässa Präst, Jennie Dunberg. Musiker, D Wärn.

Onsdag 31 december
11.00 Nyårsmässa Karin Lundin-Wistrand, sopran. Präst, Laca von Schedvin. Musiker, Elisabeth Haag.

Med reservation för eventuella ändringar.

Vägen tillbaka till sig själv

Mobbningen gjorde att Emelie hamnade i ett självskadebeteende: "Det var mitt sätt att känna att jag finns här"

Text och foto: Stina Bergström

Tullingebon Emelie, 16, känner sig som lyckligast på hästryggen med vinden i sitt hår. Hennes armar är täckta av ärr. Mobbingen i skolan resulterade i ett självskadebeteende. Nu vill hon hjälpa andra unga ur psykisk ohälsa.

Emelie lyser upp den stora matsalen på Tullinge gård. Hon ser en tavla i naturnära färger föreställande en herrgård med stall, en flock vita svanar har slagit sig ner i hagen utanför.

– Det ska vara några hästar där, kor och lamm. Det finns ridvägar där man kan bada med hästarna, säger hon och gestikulerar engagerat med armarna.

Hon målar upp livet som hon drömmer om.

Emelie studerar till vardags första året på Berga naturbruksgymnasium med inriktning hästhållning, nu har hon höstlov. Hon visar en bild på tre glada tjejer i sin mobil – Emelie, Sanna och Julia som hon träffade under konfirmationen.

– De betyder allt för mig, säger Emelie och ler.

Hon är uppvuxen på den södra sidan av stan, bara ett stenkast bort från kyrkan i Tullinge och Tullinge gård. Hon beskriver sig som ett glatt barn, nyfiken och lite blyg. Älskade djur och berättade allt som kändes jobbigt för sin katt Tiger.

Men skolgången var tuff, berättar Emelie, där mobbning och utanförskap blev en del av vardagen, vilket gjorde att hon började isolera sig hemma själv och utvecklade ett självskadebeteende.

– Jag var väldigt mycket utanför som liten. Satt själv på rasterna, ensam vid ett fönster och hade ingen att leka med. Jag var den som alltid blev vald sist el-

” Jag var den som alltid blev vald sist - eller bortvald helt.

ler bortvald helt. Något som gjorde mig väldigt illa. Under den här perioden hade jag i princip ingen att prata med. Jag tog ut allt på mig själv. Det var mitt sätt att känna att jag faktiskt finns här.

Hon slår vant upp sidan 767 i psalmboken, slår sig ner på pianopallen, och tar ton:

– Möt mig nu som den jag är, håll mitt hjärta nära dig, gör mig till den jag ska bli och lev i mig.

Emelie utstrålar livsglädje. Hennes armar är täckta av ärr. Sår från det förflutna som har börjat blekna men som ändå aldrig lämnar helt. Hon berättar om utfrysningen i klassrummen och om självmordsförsöken. Emelie är 16 år gammal.

Vad är lycka för dig?

– Stallet och hästarna! Där kan jag försvinna bort helt i mina tankar, må bra och ha kul. Jag älskar att rida och känna vinden i mitt hår, det är frihetskänsla för mig. Mitt arbete med barn- och unga i kyrkan känns också väldigt meningsfullt. Jag vill skapa förtroenden och att andra unga ska veta att jag finns här och lyssnar på dig. Jag vill vara den person som jag själv inte hade. Du ska veta att jag bara är ett samtal bort om du mår dåligt.

I dag är hon konfirmationsledare och arbetar med barnstunder på Tullinge gård. Hennes ärr är en påminnelse om att aldrig ta något förgivet och att inte döma andra människor.

– Vi borde börja tänka på hur vi värdesätter varandra. Man kan inte bara slänga ur sig vilka ord som helst, gömd bakom en skärm, säger Emelie.

Hon rör sig vant mellan de tomma stolsraderna. Allt känns så påminnande om skolluncherna som alltid spenderades ensam, enligt Emelie.

Hur ser du på tillvaron nu?

– När man är med om näradöden upplevelser så förändrar det ens syn på livet. Även om det är jobbigt ibland så mår jag rätt bra. För bara ett halvår sedan var jag inne på mitt rum hela tiden och vågade inte göra något annat. Imorgon åker jag till Liseberg med min pappa, bara för att må bra och ha kul.

När livet var som värst, fanns tvivel?

– Ja, ibland. Jag har många gånger försökt prata med Gud: Kan du hjälpa mig? Jag har försökt att inte ge upp hoppet, då hoppet är det sista som överger en. Även om livet känns meningslöst så ska man alltid veta att det finns någon som bryr sig.

Tillbaka till Tullinge flickan som spenderade varje rast ensam vid ett fönster och inte hade någon att prata med.

Vad vill du säga till lilla Emelie?

– Att det blir bättre. Att fortsätta kämpa hela tiden och att aldrig ge upp. Då kommer ljuset förhoppningsvis att nå dig.





Sinnesro

för vingklippta och kantstötta

Text och foto: Sanna Lundell

Det är söndag och alla själars dag. Novembermörkret sänker sig sakta över Tumba kyrka, men innanför fönstren lyser det varmt och marschaller utanför entrén glimmar inbjudande.

En efter en droppar in, hänger av sig och tar fika från vägnen. De runda borden längst bak i Tumba kyrka fylls sakta. Innan sinnesromässan bjuder församlingen in till bibelsamtal med prästen Jennie Duberg.

Vi läser Johannes 6:37–40. "Alla som fadern ger mig ska komma till mig, och den som kommer till mig ska jag inte visa bort..." Jennie inleder med att säga att hon tycker att den här texten är lite svår. Vad menar Jesus här egentligen?

Samtalet drar i gång. Texten ger utrymme för en mängd tolkningar och det är tydligt att den betyder olika saker för olika människor. Och det får vara så. Här finns inga fel och inga rätt. Den tillåtande atmosfären gör att alla som vill vågar dela med sig.

En plats för alla

Den första söndagen varje månad bjuder Botkyrka församling in till Sinnesromässa i Tumba Kyrka. En mässa med låga trösklar, där man får komma precis som man är utan krav, utan prestationer, med och utan tvivel.

– Jag drog i gång sinnesromässorna här i 2002 när jag jobbade här i Botkyrka min första vända, berättar Thomas Nilsson som är diakon i församlingen.

Det fanns ett behandlingshem i Tumba där Thomas tjänstgjorde

som själavårdare och etisk rådgivare ett antal timmar varje vecka. Behovet av en jordnära mässa med utrymme för det mänskliga och sårbara var stort.

– Många längtar efter det avskalade och enkla sammanhanget. Våra sinnesrogudstjänster fungerar jättefint som en fortsättning för de som har gått i några av våra stödgrupper på samtalsmottagning, berättar Thomas.

I stillhetens stund

Den första sinnesrogudstjänsten hölls den 27 september 1992 i kapellet på Betelseminariet i Bromma. Harry Månsus var pastor, själavårdare och etisk rådgivare på behandlingshemmet Noor i Uppsala. 12-stegsbehandlingar var nya i Sverige och Harry Månsus såg hur patienterna inte bara tillfrisknade utan också skapade en andlig rörlighet och tillväxt hos dem. Många av dem som sedan slussades ut i samhället kände sig inte riktigt välkomna i kyrkan. Det gjorde Harry Månsus ledsen och tillsammans med själavårdare, diakoner och präster i sitt nätverk skapades sinnesromässan – en mässa för de vingklippta och kantstötta.

Tomas berättar

Klockan närmar sig 17 och Tumba kyrkas kyrkbänkar börjar fyllas. Bibelsamtal rundas av och vi lämnar borden och beger oss in i kyrkan. Klockorna ringer och Jennie inleder mässan. Efter den första psalmen välkomnas Tomas Byström fram för att dela med sig av sin livsberättelse.

En märkbart vördnadsfull stäm-



”Här får jag vara precis den jag är

Tomas Byström

ning infinner sig när Tomas talar. Han berättar om Hockeykarriären i Timrå. Om hur han tidigt introducerade för och började älska alkoholen. Ganska snart blev han också bjuden på kokain vilket snabbt ledde honom ner i livets mörker.

– Jag var bara 21 år när jag slog i botten första gången. Jag åkte jag dit för narkotikainnehav, och fick göra behandling för mitt missbruk, berättar Tomas.

Han blev nykter och drogfri och fick flera år till som framgångsrik hockeyspelare innan karriären slutligen var över. Han återföll i missbruk och livet rasade åter igen. Den här gången slutade det med en fängelsevistelse i Thailand. Då hade Tomas förlorat allt.

Bostad. Pengar. Relationen till sina nära och kära. Han riskerade att bli dömd till 25 års fängelse men efter 4 månader i fängelset, svårt undernärdd och nedbruten, släpptes han fri. Han utvisades till Sverige och sattes på ett plan mot Arlanda.

Livet hade slagit i botten återigen och Tomas landade på svensk mark utan en enda krona på fickan. Allt han ägde var kläderna på kroppen. Shorts och flip flops.

– Jag har tagit mig upp från min absoluta botten. Allt jag i dag äger har jag lyckats skaffa mig själv. Jag har bostad. Ett jobb och fin kontakt med mina barn igen.

– Jag är så tacksam över sinnesromässorna här i Tumba. De håller mig på rätt köl. Här får jag vara precis den jag är. Ingen dömer mig, säger Tomas.

Tomas utstrålar mod, hopp och styrka och hans delning berör många i kyrkbänkarna. Snyftningar och prassel från näsdukar hörs.

Kraft och stöd

Sjubarnsmamman Camilla Lewinter ser sinnesromässorna i Tumba som en stund bara just för henne.

– Jag har varit utsatt för våld i nära relation och de erfarenheterna påverkar fortfarande mitt liv.

Camilla hittar stöd och kraft i sinnesromässorna och hon har gått på vandra gudstjänst sedan starten.



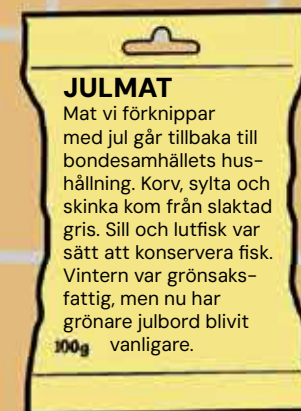
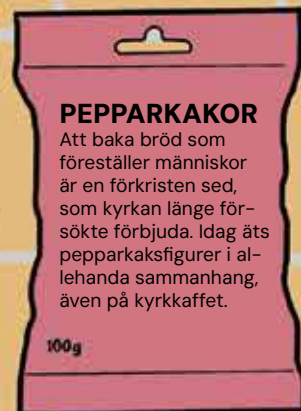
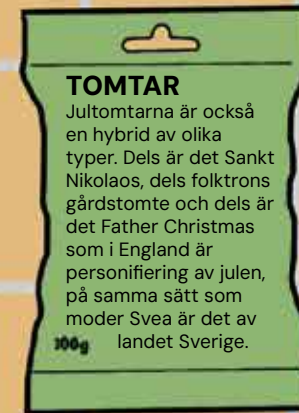
Camilla Lewinter



Vi bad Rikard Olofsson, präst i Tullinge kyrka, att förklara och illustrera julen för oss!

Det traditionella julfirandet i Sverige är som en mustig och smakrik gryta med många ingredienser som har fått koka ihop länge. Det är en blandning av vintersolstånd, folktrö, agrara seder, modern affärsverksamhet och såklart kristendomens kulturarv.

De samexisterar och här nedan är några exempel:



Julfirandet i Sverige

– en mustig gryta med många ingredienser



Text och illustration: Rikard Olofsson

Tillsammans genom sorgen

Fyra mammor har förlorat sina söner, hastigt och oväntat. Ändå måste livet fortsätta men hur?

Text och foto: Sanna Lundell

Den låga oktobersolen gnistrar genom trädens brandgula bladverk in genom fönstret i rummet på samtalsmottagningen i Tumba Kyrka. Solkatter sprider sig på väggarna i rummet. Här sitter fyra mammor som delar sorgen efter att ha förlorat sina söner. Fyra mammor som haft turen att hitta in i en av församlingens sorgegrupper. Monika, Anna, Sandra och Mia.

Det här är sjätte och sista träffen och det är en märkbar tacksam, berörd och varm känsla i hela rummet. Det byts emailadresser och addas i sociala medier. Någon skratrar åt sin tekniska och digitala oförmåga. Diakonen Jacob tackar för att han har fått leda gruppen och uppmanar dem att hålla kontakten.

– Vi måste ju fortsätta ses, jag vet inte hur jag ska klara mig annars, säger Monica.

Hon berättar att sorgegruppen, som är skräddarsydd av diakonerna Thomas och Jacob för just mammor som förlorat sina barn, har gett henne sån styrka att komma vidare.

– För livet måste ju gå vidare, hur mycket jag än saknar Simon.

När livet vänder

På soffbordet står tända ljus och porträttbilder i ramar. En gullig blond tonårspojke och tre unga vuxna män. Liam, Simon, Svante och Erik. På väg ut i livet, in i äventyret. Så alldeles levande, starka, glada och fina.

– Liam var 13 när han blev sjuk. Han hade en elakartad hjärntumör och redan när den upptäcktes för 1,5 år sedan fick vi veta att den var obotbar, säger Sandra som bor i Grödinge.

Hon berättar hur livet förändrades brutalt från den ena sekunden till den andra. Det var som om någon drog mattan under fötterna på hela familjen och ända sedan den stunden har hon levt i någon slags sorg. Först över sjukdomen, över Liams smärtor, över osäkerheten efter operationer och strålning. Och nu över att Liam inte finns kvar.



– Den här gruppen har varit så viktig för mig. Bara vetskapen om att de andra också har förlorat sina barn. Det är en alldeles speciell sorg, som jag tror att det är svårt för omgivningen att förstå...

Anna nickar instämmande. Hennes son Svante gick bort efter ett hjärtstopp i april i år. Han hade genomgått en hjärttransplantation i mars, men tyvärr började Svantes kropp stöta bort hjärtat.

– Jag har levt med en sån stress under många år, eftersom Svante varit sjuk länge. I somras var det som om all min energi, all min kraft och livslust tog slut. Jag mådde inte bra och visste inte hur jag skulle komma vidare...

Stöd som saknas

Anna vittnar precis som de andra mammorna att stödet från vården och i samhället rent generellt har stora brister. Ingen av dem hade någon koll på att Svenska kyrkan erbjuder stöd i sorgen, det var rena turen att de hittade hit. De tycker att det är synd att vården inte informerar om att Svenska kyrkan erbjuder den här typen av grupper efter som de är så väldigt läkande.

– De här 6 veckorna har betytt så otroligt mycket för mig. Det är liksom något helt annat att förlora ett barn. Den sorgen...det är bara vi som kan förstå den...vi har liksom en tyst kommunikation. Det räcker med att se varandra så förstår vi precis...här kan jag vara precis som jag är...

Mia instämmer. Hennes son Erik dog efter en vandring på hög höjd i Peru. Han var en äventyrare, bodde i New York och älskade bergen. Han fick höjdsjuka och klarade sig inte. Mia och familjen fick vänta i över två månader innan de fick hem sin son.

– Våren 2025 har varit obeskrivligt tung och svår. Men den här gruppen har stärkt mig väldigt mycket. Det har varit jätteskönt att komma hit.

Sandra tillägger att det också har varit fint för hennes omgivning att veta att hon haft den här gruppen att gå till.

Det börjar skymma och de fyra mam-

morna lindar in ramarna som rymmer porträtten på sina söner i tröjor och halsdukar för att skydda dem och låger omsorgsfullt ner dem i sina väskor. Kramar utbyts, tårar och leenden av tacksamhet och löften om att fortsätta ses rundar av sorgegruppens sjätte och sista träff.

5 tips för dig som känner någon som sörjer

1 Ta ansvar för kontakten
Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga "Ring mig om det är något, jag finns här" eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig.

2 Ta initiativ
Det är bra om vi som stöttar kan vara de som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjud på fika, kolla på en film eller ta en promenad i all sin enkelhet. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv.

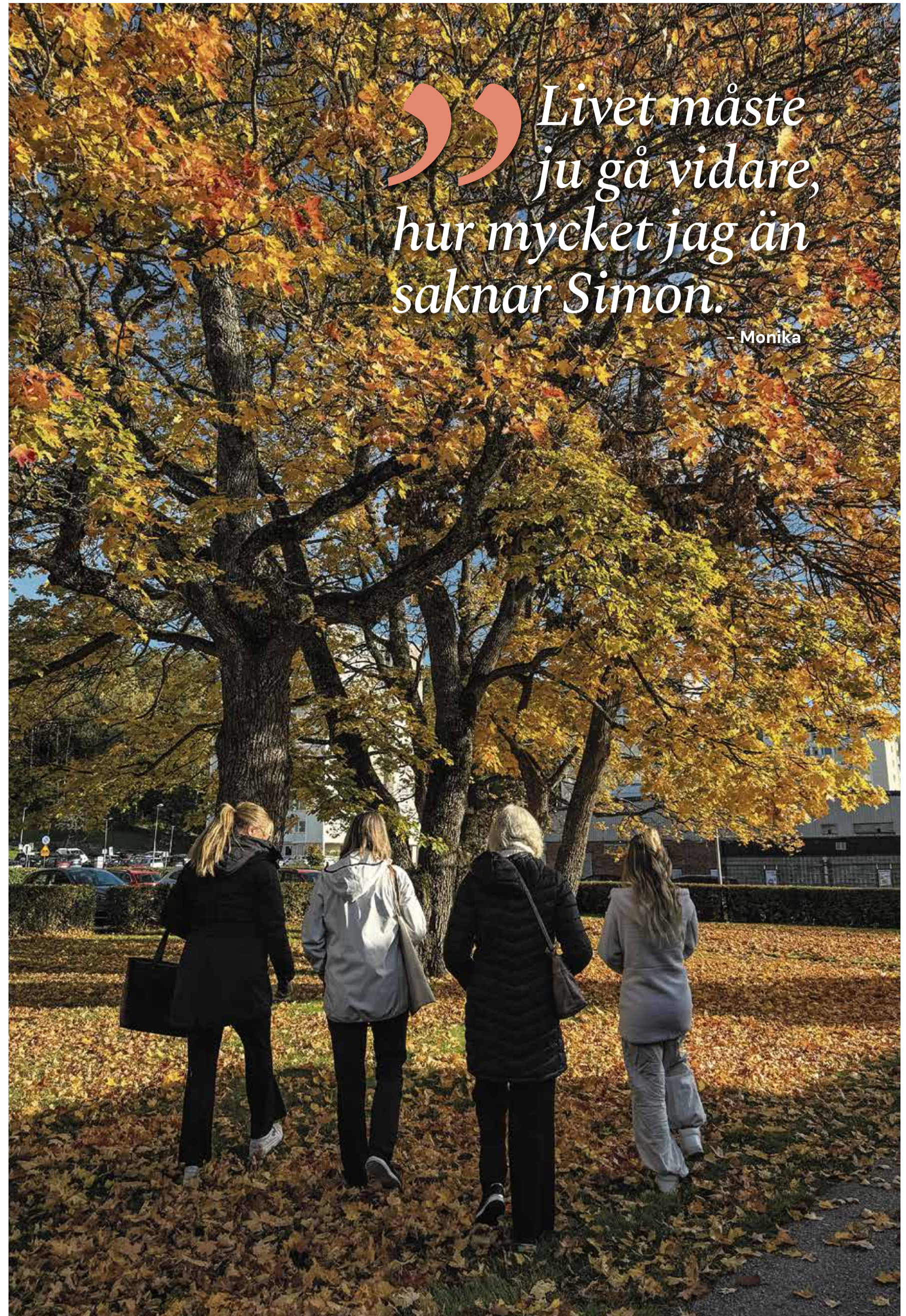
3 Hjälp till i vardagen
Det finns många praktiska saker vi kan göra för den sörjande och som ibland betyder mer än ord. Knacka på. Klipp en gräsmatta. Laga en lasagne. Ta med barnen på bio. Hunden på promenad. Vi kan helt enkelt omvandla vår medkänsla till konkreta handlingar.

4 Bryt tystnaden
Många känner att det är svårt att höra av sig till en medmänniska som sörjer. Vad ska jag säga? Tänk om det bara blir tyst eller om personen börjar gråta? Var inte rädd för att du tränger dig på, det gör du inte. Skicka ett sms. Var inte rädd för att prata om den som har dött.

5 Ha tålamod
Sist men inte minst: sorg har inget bäst-före-datum och det finns ingen normalt eller onormalt lång tid som det tar att sörja. Vissa saker behöver helt enkelt berättas om och om igen, så låt din medmänniska älta det som har hänt, det kan vara en viktig del i att förstå och bearbeta sorgen.

”Livet måste ju gå vidare, hur mycket jag än saknar Simon.

– Monika



Vägen tillbaka

Prästen Lacra är aktuell med en bok om kronisk smärta: ”Jag hade omänskligt många panikattacker på nätterna”

Text och foto: Stina Bergström

Som liten satsade hon helhjärtat på baletten och ville visa att kvinnor visst kan bli präster, vilket var förbjudet inom den ortodoxa kyrkan i hemlandet Rumänien. Men efter en bilolycka förändrades livet totalt. Möt bokaktuella Botkyrkaprästen Lacra von Schedvin.

Välkommen till Italien, säger Lacra. Hon blickar ut mot de rosa vildblommorna som förgångligt lutar sig mot de enorma klängväxterna. Vi befinner oss i Edvard Andersons växthus i Bergianska trädgården i centrala Stockholm. En plats som samlar växtlighet från hela världen. Bisen av medelhavsvarmen sänker sig och Lacra slår sig ner på en bänk i regnskogen.

Hon bläddrar i utkastet till sin bok ”Tro, hopp och smärta”, som handlar om hur det är att leva med kronisk smärta. Boken är baserad på hennes samtalsgrupp med människor i församlingen som, precis som hon, lider av just detta.

– Det känns överkligt och väldigt stort. Att jag kan skriva trots att jag inte är svensk. Jag har alltid fått höra motsatsen. Det är mina tankar, ord och känslor som har fått ta form, vilket gör mig otroligt glad och stolt.

Ett liv som vändes

Det var här som hon fann återhämtning tiden efter bilolyckan, som inträffade då hon fortfarande var präststudent på Teologiska högskolan i Stockholm.

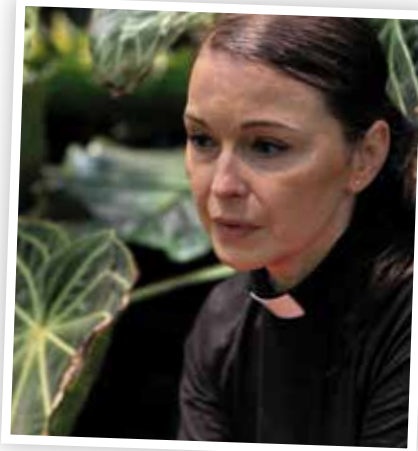
Hon skulle passera övergångsstället till Brommaplan, med en blå hortensia i handen. Helt ovetandes om vad som snart ska hända.

Hon råkade ut för en bilolycka. – En lastbilschaufför såg mig inte och körde på mitt vänstra ben. Smärtan var obeskrivligt hemsk. Jag var helt övertygad om att jag skulle dö. Jag minns bara fragment av händelsen, säger hon.

Men historien om Botkyrkaprästen tar sin början långt tidigare än så.

Du är präst och samtalsterapeut i Botkyrka församling, där du har jobbat i nio år. Har prästyrket alltid varit ditt kall?

– Jag är född och uppvuxen i ett religiöst hem i Rumänien. I ortodoxa kyrkor var det förbjudet med kvinnliga präster. När jag var fem-sex år dog min papegoja, så då hade jag en begravning för den. Alla barn i kvarteret var där. När jag kom hem så frågade pappa hur det hade gått och sa att om jag vore en pojke så kunde jag ha blivit präst. Redan då tänkte jag högt, att det kommer jag bli ändå.



”Det jag har varit med om ger en annan syn på livet.”

Kroppen var i chock. Du hade änglavalv och klarade bilolyckan men en tuff tid väntade därefter med sjukhusbesök och flera operationer. Hur var det som värst?

– Då ville jag bara dö. En period hade jag omänskligt många pani-



kångestattacker på nätterna. Kroppen var i chocktillstånd. Vad är meningen med att jag ska leva när jag har så ont överallt, konstant? Smärtan tog all energi och tankeförmåga. Den tog allt från mig. Det blir som att man sitter fast i smärtan, den kväver en.

Vad betydde din son för dig under den här tiden?

– Väldigt mycket. Han sov på sjukhuset och såg det friska som fanns kvar i mig. När jag så småningom började må lite bättre så fick jag en rullstol, vilken jag också höll gudstjänster i. Olyckan skedde i februari och jag var tillbaka på skolan i augusti. År 2013 prästvigdes jag. Sammanlagt blev det trettiosex operationer i bara benet, sedan olyckan.

Samtalsgruppen växer

Hon startade en samtalsgrupp för människor med kronisk smärta i Botkyrka församling med start i februari 2023, vilket lockade människor i alla åldrar.

– Man är ganska skör som första ballerina. Jag blev förvånad över att så många människor kom dit. Det var mest kvinnor men också män med olika former av kronisk smärta som fibromyalgi, feldiagnostiserad cancer, förlösningsskador, MS, reumatism och artros. Den yngsta deltagaren var 28 år, säger Lacra.

Hon berättar vidare att majoriteten av deltagarna inte hade känt

stöd av vården. Något som gjorde det extra viktigt att synliggöra deras berättelser i boken ”Tro, hopp och smärta”, enligt Lacra.

Nytt sätt att se på livet

Hon anser att förståelsen för de med kronisk smärta måste öka i samhället.

– Jag är fortfarande i dag inte smärtfri men det finns olika frekvenser av smärtan. Den påverkar hur trött och stressad jag är. Jag kan till exempel få riktig panik bara av att jag har glömt Alvedonen hemma. Däremot skulle jag aldrig låta smärtan vinna, säger Lacra.

Åter till den ljusa morgonen som präststudent. Hon beskriver det som ett före och ett efter. – Jag hamnade i koma när ambulansen anlände och hade så fruktansvärt ont, vilket gjorde att jag svimmade av och vaknade inte på tre dagar. De visste inte om jag skulle överleva men det gjorde jag, då amputerade de mitt vänstra ben.

– Det jag har varit med om ger en annan syn på livet. Vi är så utsatta i varje sekund och vi kan dö närsohelst. Medvetenheten blev mer påtaglig efter olyckan. På så sätt gav den mig också liv och insikten om att man inte behöver vara sjuk eller gå ut i krig för att livet ska förändras hastigt – utan det kan hända vem som helst i den mest oväntade stunden.

Välkommen vår nya tillförordnade kyrkoherde



”Jag blir inte skräm av berättelser”

Hej Anna–Lena...

Hon beskriver sig som en envis gotlänning som började sitt yrkesliv som undersköterska. När hon var 48 år prästvigdes hon. Efter trettiosex år i församlingen axlar hon nu ytterligare en roll.

Du är vår nya tillförordnade kyrkoherde i Botkyrka församling. Hur känns det?

– Det känns roligt, utmanande och spännande. Stort!

Vad vill du bidra med till församlingsborna?

– Jag vill vara en närvarande präst, bjuda in till gemenskap i våra kyrkor, förmedla tro, visa på alla människors lika värde.

Du är undersköterska i grunden, vilka lärdomar gav yrket dig?

– Jag har alltid arbetat för och med människor, mött det svåra likväl som glädje. Sett människor med alla deras sidor och när jag möter sorgehus känner jag igen sjukhusmiljöns uttryck. Jag blir inte skräm av berättelser.

Varför bestämde du dig för att bli präst?

– Det växte sakta fram efter att ha arbetat många år med konfirmand och ungdomsarbete i Tullinge. Det ledde till en längtan efter mer kunskap och jag ville kunna förmedla mer. Samtidigt trodde jag mig inte klara av fem års studier, eller att vara präst. Det kändes väldigt avlägset att lilla jag skulle kunna axla den uppgiften. Jag är glad över mina erfarenheter som jag kunnat ta med mig in i prästlivet.

Mångfald och inkludering är viktiga frågor för dig, hur skapar vi en kyrka för alla?

– Det behövs många för att göra en förändring. Vi tillsammans kan, jag ihop med alla som redan finns i kyrkan, alla ideella och att jag lever som jag lär. Att ändra andras åsikter går långsamt, så att ständigt stå kvar vid mina grundläggande värderingar är viktigt.

Botkyrka är en mångkulturell församling, vilket innebär stora möjligheter men också utmaningar. Hur enar vi Botkyrkaborna?

– Jag har funderat mycket på det och landat i att vi inte behöver ena alla. Jag menar att vi ska respektera varandra, jag till andra och andra till mig. Jag behöver inte göra om någon och ingen

behöver göra om mig. Utan i en ömsesidighet och respekt leva sida vid sida.

Botkyrka församling är inkluderande i allra högsta grad. Tycker du präster fortfarande ska ha rätt att välja bort vem de vill viga?

– För mig är det en icke fråga. Jag välkomnar de som finner kärlek, att få älska någon och att bli älskad oavsett om det är två han, hon eller en man och en kvinna.

”Det behövs många för att göra en förändring

Vad kännetecknar Botkyrka församling enligt dig?

– Brokigt, spretigt, mycket av allt och helt fantastiskt! Bykänsla i de olika delarna av församlingen. En stor och varm gemenskap.

Hur kopplar du av efter en stressig dag?

– Jag försöker bara vara och göra ingenting, promenerar gärna.

Vad är lycka för dig?

– Familjen med barn och barnbarn. Att få vara tillsammans med dem och göra saker.

Har du några förebilder?

– Min farmor och mormor har varit mina förebilder på många sätt. I kyrkans värld har Luther hjälpt mig att förstå hur jag vill vara som präst. Jesus har visat mig att ingen hinna allt, kan hjälpa alla, utan man får göra så gott man kan.

Julen är i antågande, i vilken av våra kyrkor hittar du dig?

– Jag kommer att fira jul i Ängskyrkan som är en mycket vacker kyrka i församlingen.

Text och foto: Stina Bergström

Text: Sanna Lundell



Fira advent med oss i Botkyrka kyrka

Botkyrka kyrka – församlingens nyrenoverade tusen år gamla stolthet – öppnar upp sina portar och bjuder in oss att fira traditionsenligt advent för första gången på många år.

Botkyrka kyrka är församlingens äldsta kyrka, med rötter från 1100-talet. Kyrkan, som byggdes till Sankt Botvids ära, har under lång tid varit en pilgrimskyrka. Efter flera års renovering är kyrkan nu återöppnad. Kyrkan är uppkallad efter helgonet Botvid, som sägs vara begravd på platsen. Många botkyrkabor firar livets stora festhögtider som dop, konfirmation och vigsel i Botkyrka kyrka, och det är också platsen där många tagit avsked från sina anhöriga.

Vi har träffat Botkyrka församlings präst Emma Jaeger som känner lite extra starkt för just Botkyrka kyrka.

Berätta, vad vi kan förvänta oss den 1:a advent?

– På första advent hoppas vi att vi blir många människor i alla åldrar som hjälper till att sjunga alla de välkända psalmerna. Vi kommer att vara många som leder gudstjänsten tillsammans: barn, ungdomar och vuxna. Självklart blir det massor av tända ljus i vår kyrka och vi får höra evangelieberättelsen om när Jesus rider in i Jerusalem – precis som varje första advent. Det blir givetvis trumpet, som sig bör och så adventsfika i Klockargården efteråt.

Jag har förstått att du brinner extra för Botkyrka kyrka, vad är det som är så speciellt med den?

– Botkyrka kyrka har stått på sin plats i omkring 1000 år. Jag brukar önska att hon kunde tala och berätta om allt som skett under hennes tak genom tiden. Att vara en av dem som förvaltar ett så rikt kulturarv känns väldigt stort och det får mig att känna mig obetydlig och viktig på samma gång. Obetydlig för att det är en så kort tid som jag får vistas där, i relation till hennes långa historia och viktig eftersom hon kommer att stå kvar långt efter att jag lämnat jordelivet. Hur vi tar hand om henne spelar roll för de människor som kommer efter oss. Hela kyrkan bär på teologi och historia: hon berättar om hur människor levt och vad de trott och tänkt om Gud och kyrkan genom många hundra.

Hur tror du att man firade advent på Botvids tid?

– Jul och advent var en ny företeelse på Botvids tid. Det var ju i brytningspunkten mellan hednisk tro och kristendom och många hedniska traditioner levde säkert kvar. Julen har ju fått sitt namn efter julblotet under hednisk tid, där man offrade till gudarna. I och med kristendomen blev offrandet förbjudet, men det levde säkert kvar fast i annan tappning. Man slaktade nog djur och säkert åt och drack man i och utanför kyrkan. Jag tänker mig att firanden och högtider inte gick så stillsamt till som det gör i våra dagar, det var nog mer liv och rörelse i kyrkan.

Hur ser julen ut i Botkyrka kyrka?

– På julaftonsnatten blir det julnattsmässa i Botkyrka kyrka, för första gången på flera år. Vi ska damma av vår fina julkrubba, som berättar om hur det var den där natten när Jesus föddes. Vi får komma samman och sjunga och fira att vår frälsare är född – i år igen!





Tips i jul



Nu tändas en stund på jorden & A ceremony of carols

Söndag 30 november

17.00 i Tumba kyrka

Adventskonsert med Botkyrka Kammarkör & Gabriela Thür, harpa. Karolina Bråkenhielm, dirigent.

Bachs Juloratorium

Söndag 7 december

15.00 i Botkyrka kyrka

Del 1 & 2. Maria Nordstedt, alt. Mats Carlsson, tenor. Håkan Ekenäs, bas. Botkyrka Motettkör. Orkestern Filialen. David Wärn, orgel. Elisabeth Haag, dirigent.

Luciafirande

Söndag 14 december

15.00 i Botkyrka kyrka

Luciakonsert – Ljusets barn och Botkyrka Motettkör.

Söndag 14 december

15.00 & 16.00 i Tullinge kyrka

Luciakonsert – Barn- och diskantkörer.

Lördag 13 december

16.00 i Ängskyrkan

Luciakonsert – DoReMi & Fantasi, Ängskören.

Jul i gemenskap 24/12

Onsdag 24 december

09.30 & 11.00 i Tullinge kyrka

Samling vid krubban med julspe

Präst, Rikard Olofsson. Musiker, Ylva Bjernerup och Anton Högberg.

Onsdag 24 december

12.00–13.00 i Ljusets kyrka

Jul i gemenskap

Välkommen till gemenskap på julaften. Vi bjuder på risgrynsgröt, skinksmörgås och julsånger.

Trettondagskonserter:

Västra Aros Julespel & Disney

Tisdag 6 januari

15.00 & 17.00 i Tumba kyrka

Barn- och vuxenkörer från Botkyrka församling. Botkyrka Symfoniorkester. Karolina Bråkenhielm, dirigent.



**Svenska
kyrkan**

Botkyrka
församling

Expeditionen: Prästgårdsvägen 1, Tumba
08-530 222 00
botkyrka.forsamling@svenskakyrkan.se

Följ oss på
sociala medier



Facebook



Instagram