

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 3/26

Att finnas där
mitt i allt

Gudstjänst med allvar
och hopp

Att finnas där mitt i allt

Prästen Lars Frisk säger i en intervju längre fram i tidningen att kyrkans roll vid en kris är att finnas där mitt i allt. Så var det efter våldsdådet på Brinellskolan som drabbade vår ort hårt. De flesta som bor i Fagersta känner någon som blev direkt berörd av händelsen, som har väckt oro och frågor hos många. Kyrkan har inte alla svar, men vår personal har vana och kompetens för att prata om svåra saker och existentiella frågor. Det viktigaste är att finnas till hands för att lyssna, ge trygghet och sprida hopp.

Kyrkan finns mitt i allt, mitt i livet, i både glädje och sorg. Även inför allhelgonahelgen har kyrkan en viktig roll som en trygg plats där sorg är tillåten. Kyrkorna är öppna under dagen och många besöker våra kyrkogårdar för att tända ljus på någon närståendes grav eller i en minneslund.

Alla ljus på kyrkogårdarna blir en mycket påtaglig och vacker bild för hoppet om att vi inte är ensamma. I flera intervjuer i tidningen finns det exempel på hur människor ställer upp för varandra i en svår situation, och det inger verkligen hopp mitt i allt allvar. Tillsammans kan vi göra världen till en lite bättre plats att leva på. Ljuset är starkare än mörkret!

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Fråga juristen

Kan ni förvara mitt testamente?

Det är en fråga som vi har fått ett antal gånger genom åren. Nu kan vi äntligen svara ja.

Kyrkans Begravningsbyrå och Kyrkans Juridiska Byrå har sedan tidigare, i samarbete med Whenever, erbjudit **Mitt digitala arkiv för digital förvaring av viktig information och dokument**. Whenever har nu utvecklat en tjänst för säker fysisk förvaring av testamenten och andra viktiga originalhandlingar, som vi nu kan erbjuda genom vårt samarbete.

I Mitt digitala arkiv kan du bland annat fylla i dina önskemål kring begravningen – en digital motsvarighet till vår **”Min sista vilja”** – och, om du vill, ange kontaktpersoner. Med den nya tjänsten **Fysisk Förvaring** kan du dessutom lämna in ditt testamente eller andra viktiga originalhandlingar för säker fysisk förvaring. Du kan välja digital förvaring, fysisk förvaring eller kombinera båda tjänsterna.

Många förvarar sitt testamente hemma, kanske i en pärm, ett kassaskåp eller i ett bankfack. Det kan fungera bra, men två saker är särskilt viktiga att tänka på: dels att originalhandlingen förvaras tryggt, dels att den faktiskt går att hitta den dag den behövs. Ett testamente kan behöva användas först många år efter att det skrevs. Under tiden kan man hinna flytta, byta bank, rensa bland gamla handlingar eller helt enkelt glömma var originalet finns.

I Sverige finns ännu inget offentligt testamentsregister. Ett sådant har föreslagits, men är ännu inte infört. Förslaget innebär att en digital kopia av ett testamente ska kunna registreras och förvaras i registret. Originalhandlingen behåller dock sin betydelse och behöver därför



fortfarande förvaras på ett tryggt sätt. Genom Fysisk Förvaring kan du lämna in ett testamente som du redan har. Du behöver inte ha fått testamentet upprättat hos oss och behöver inte sedan tidigare vara kund hos Kyrkans Begravningsbyrå eller Kyrkans Juridiska Byrå. Originalhandlingen skickas till Whenever för fysisk förvaring i ett valv i Sverige. Samtidigt skapas en digital kopia och i tjänsten kan du följa att handlingen har kommit fram och arkiverats. Om du senare vill ha tillbaka originalet kan du begära att få det återsänt.

Tjänsterna har en **årsavgift** och aktuella priser hittar du på vår hemsida. För att använda tjänsterna behöver du **BankID och e-postadress samt betalkort eller annat betalsätt som erbjuds i tjänsten**. Du kan själv skapa konto och komma igång, men vill du ha hjälp finns vi på Kyrkans Begravningsbyrå och Kyrkans Juridiska Byrå och kan hjälpa dig med konto och med att skicka in en handling för fysisk förvaring.

Vill du veta mer? Gå in på kyrkansbegravningsbyra.se/fagersta och välj ”Mitt digitala arkiv”. Där kan du läsa mer om tjänsterna och gå vidare till inloggningen.

Kyrkans Juridiska Byrå tel 0223-434 76
För tidsbokning kontakta sekreterare
Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.

Ett ljus i mörkret

Vi har nu kommit fram till allhelgonahelgen, som för med sig minnen, sorg och gemenskap där ljuset står i centrum. Det är en kristen högtid som firas till martyrs och helgons ära sedan medeltiden. Denna helg infaller mellan den 31 oktober och den 6 november. I Sverige fick denna högtid ökad betydelse under början av 1900-talet. Traditionen etablerades efter andra världskriget.

Ljuständning och reflektion

Under denna helg stannar vi upp till minne av de som funnits i våra liv. Vi visar tacksamhet för de gångna generationerna. Vi lyfter fram vemod, saknad och sorg. Genom att stanna upp får vi reflektera över vårt eget liv, och vi får styrka både mentalt och andligt.

Kyrkogården blir för många familjer och släkter en mötesplats där man kan tända ljus, samlas och minnas. Den vackra bilden av alla de många ljusen som brinner gör att vi känner att vi inte är ensamma. Döden och livet vandrar vid vår sida.

Denna helg inbjuds alla anhöriga till minnesgudstjänst i Västanfors kyrka, där det tänds ett ljus för var och en som avlidit under året. Det är en vacker och varm gudstjänst med stämningsfull musik. Även om du inte är inbjuden så är alla varmt välkomna.

Tacksägelseringning

Tacksägelse för de avlidna förekommer även under året vid Brukskyrkans gudstjänster. De

anhöriga får en inbjudan att namnet läses upp och ljus tänds. Ljus med ljusstake får de närstående ta med sig hem. Vi ber för den avlidne och de som sörjer. Kom gärna till denna gudstjänst när du drabbas av sorg. Kan man inte den föreslagna söndagen går det bra att ringa till pastorsexpeditionen och byta söndag. Efter gudstjänsten inbjudes till kaffe och gemenskap då det finns tillfälle att samtala med den präst som tjänstgör. Brukskyrkan ”mitt i byn” är lättsam att komma till.

Brukskyrkans historia

Brukskyrkan har en genuin historia. 1907 köptes Fagersta Bruk av handelshuset Possehl i Lübeck, vilket betydde en expansiv tid för industrin. Ågaren Emil Possehl var inte enbart intresserad av brukets tekniska och ekonomiska utveckling utan även av samhällets sociala utveckling.

1912 donerade Possehl pengar till ett sjukhus med tillhörande läkarbostad. 1914 stod sjukhuset färdigt att ta emot 18 patienter. Sjukhuset fick namnet Wilhelmina-hemmet efter Possehls hustru. Men så kom den ekonomiska krisen på 1920-talet och de sjuka blev hänvisade till lasarettet i Norberg. Därefter fungerade Wilhelmina-hemmet som BB ända fram till 1938. Fagersta Bruk beslöt då att bygga om huset till lokaler för olika ändamål. Och 1941 invigdes Bruksgården. Här fanns bibliotek, samlingssalar, pastorsexpedition mm. Även en tingslokal fanns i huset. I Bruksgården fick Fagerstabor från norra stadsdelen en kyrka.

Foto: Magnus Aronson



Altartavlan i Brukskyrkan är målad av Nils Öst.

Brukskyrkan blev en mycket uppskattad kyrka. Tiden efter när kommunen övertagit Bruksgården fanns olika förslag för verksamhet. Kyrkan flyttade till Kolarbyn. Men fagerstaborna krävde tillbaka sin kyrka och söndagen den 18 mars 1993 återinvigdes Brukskyrkan av dåvarande biskop Claes-Bertil Ytterberg.

Verksamheten idag

Idag används Brukskyrkans lokaler till församlingsverksamhet. Varje onsdag kl 12.00 är det kyrklunch med andakt och gemenskap. En stickgrupp träffas varje torsdag kl 13.00, som du är varmt välkommen till. På fredagarna finns möjlighet till en fikastund och en lördag i månaden inbjuder Träffpunkten till gemenskap med lätt förtäring, sång och trevliga samtal. Varannan söndag kl 15.00 firas gudstjänst med kyrkkaffe. Brukskyrkan kafé är öppet varje vardag. Där bjuder Malin på hembakat bröd mm.

All församlingsverksamhet är ett ljus i mörkret. Gemenskap är en viktig del av vårt liv. Vi måste ta vara på vår stund på jorden. Församlingen önskar att alla ska finna sin plats i vår verksamhet. Tillsammans blir vi trygga och får känna en aning av Guds kärlek.

”Du vet väl om att Du är värdefull, att Du är viktig här och nu, att Du är älskad för din egen skull, för ingen annan är som Du.”

Madeleine Ingmarstedt, präst

Att finnas där mitt i allt

Den 21 augusti inträffade ett våldsdåd på Brinellskolan i Fagersta. En flicka dödades och andra ungdomar skadades. Det var en otäck händelse som polis och blåljuspersonal tog på stort allvar och hanterade effektivt. Även Fagersta kommuns krisstöd kom snabbt igång i Risbrohallen, nära skolan. Många var chockade och minnesplatsen intill skolan fylldes tidigt av fagerstabor som lämnade blommor och tände ljus.



Lars Frisk, präst
Foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Lars Frisk, som är präst i Västanfors Västervåla församling, var tidigt på plats som en extra resurs i kommunens kriscentrum i Risbrohallen. Dit slussades elever när de släppts ut från skolans lokaler där de av säkerhetsskäl hade varit inlåsta under eftermiddagen. En del elever hade även blivit förhörda av polisen för att berätta vad de visste om det som hänt.

Orolig och sorgtyngd stämning

På fredagskvällen var det lite rörigt och oroligt. Man visste att gärningspersonen var omhändertagen, men inte förrän sent på kvällen blev det bekräftat att en person var död och flera var skadade. På lördagen var stämningen mer sorgtyngd, berättar Lars, som var med eleverna då de samlades klassvis på minnesplatsen. Chocken började övergå i sorg och flera uttryckte rädsla för att gå tillbaka till skolan.

Kommunens kriscentrum var välbemannat och fungerade väldigt bra, tycker Lars, som upplever att hans roll med prästskjortan på i första hand blev att vara en trygghet för de andra krisstödjarna. Församlingen drog inte igång någon egen krisorganisation utan valde att backa upp den befintliga. Kriscentret var öppet för elever och skolpersonal långt in på fredagskvällen. Elever som inte själva varit på plats på skolan vid händelsen kom till kriscentret på kvällen. Krisberedskapen var hög och viljan att hjälpa till fanns även bland vanliga fagerstabor. -Många vill hjälpa till vid en kris och en del tyckte att det var jobbigt att stå utanför och inte få komma in och hjälpa till, berättar Lars.

Kyrkorna var öppna

På lördagen och söndagen var det öppet för ljusständning och samtal i Västanfors kyrka, där personal från olika verksamheter i församlingen

fanns tillgängliga för stöd och samtal. Under söndagen var det även öppet i Brukskyrkan i samband med gudstjänsten där. Församlingsbor som inte var direkt drabbade kunde komma till kyrkan för att dela sin oro och sorg över det som hänt. -Det var inte bara kyrkvana människor som kom. Kyrkan var öppen för dem som hade behov av att samlas i en miljö som andas hopp och en plats där man får tända ljus. Även på minnesplatsen vid Brinellskolan var det många som tände ljus. De flesta har inte orden för det, men att tända ljus blir en symbolhandling för tanken om att ljuset lyser i mörkret och att vi inte är övergivna, säger Lars.

Gudstjänst med allvar och hopp

Händelsen var så allvarlig att den har blivit en nationell angelägenhet, och söndagen den 30 augusti ordnades en stor gudstjänst i Västanfors kyrka med anledning av våldsdådet.



Kungaparet, ärkebiskopen och representanter för regeringen närvarade vid gudstjänsten i Västanfors kyrka den 30 augusti. Foto: Mikael Stjärnberg

”Gudstjänst med allvar och hopp” direktsändes i SVT och sändes även i Sveriges radio. Gudstjänsten leddes av biskop Mikael Mogren och medarbetare från församlingen, ungdomar och representanter för skola och räddningstjänst medverkade. Även kungaparet, ärkebiskopen och representanter för regeringen närvarade i kyrkan.

Kyrkan förmedlar hopp

-Det blev en fin gudstjänst och den lokala förankringen var viktig, tycker Lars. Det var en avskalad och okomplicerad ceremoni i gudstjänstens form. De som medverkade från skola och räddningstjänst tog uppgiften på största allvar och var mycket glada för att få vara med. Den lokala närvaron gjorde att det inte blev bara en nationell historia med kungen, ärkebiskopen och partiledare i fokus.

Det var inte så många ungdomar i kyrkan, men för blåljuspersonalen hade gudstjänsten betydelse, menar

Lars, som såg att de var delaktiga och sjöng med i psalmerna. Flera av dem har i efterhand tackat och sagt att gudstjänsten blev början till ett avslut för dem.

-Människor har ett behov av att samlas när sånt här händer, och kyrkan har ett språk för det. Att prata om hopp ingår i vårt kyrkliga dna. Vi pratar om allvar och pekar samtidigt mot ljuset och hoppet.

För en del hade kommunens samling i Vilhelminaparken med tal, musik och ljusständning lägre trösklar. Det var mycket folk där, både elever, skolpersonal och blåljuspersonal. Det var också där som Lars tog kontakt med polis och ambulanspersonal för att bjuda in till söndagens gudstjänst i kyrkan.

Tillgängligheten är viktig

Det är viktigt att kyrkan signalerar tillgänglighet, menar Lars, därför var det viktigt att vara på plats ute bland ungdomarna. Det initiala stödet finns det flera organisationer som



Polis, ambulanspersonal och andra lokala aktörer medverkade i gudstjänsten. Foto: Mikael Stjärnberg

klarar, men de existentiella frågorna är präster mer vana att prata om. De personer som varit direkt drabbade behöver annan professionell hjälp av till exempel en psykolog, men den kompetensen har inte präster eller annan personal i kyrkan.

-Som präst försöker jag bekräfta det personer berättar och deras känslor. När något allvarligt har hänt så måste vi försöka hitta tillbaka till normalitet, och försöka göra saker som är normalt och som är bra för en. Det kan också vara viktigt att få höra att man får vara glad en stund ibland trots det som hänt, säger Lars.

-Kyrkan har stor vana vid att möta människor i kris i olika situationer. Vi vet att det kommer andra dagar och vår uppgift är att förmedla hopp. När människor börjar fundera på varför sånt här händer och vad som händer efter döden, då är det dags för kyrkan att kliva in. Vi har inte alla svar, men vi är bekväma med att samtala om de här frågorna. Kyrkans roll är att finnas där mitt i allt.

Cecilia Kjellin Eriksson

Fagersta kommun kom snabbt igång med krisstöd

I samband med våldsdådet på Brinellskolan den 21 augusti kom Fagersta kommun snabbt igång med krisstöd. Kommunen gick upp i stabsläge och ett kriscenter öppnades i Risbrohallen nära Fagerstas högstadie- och gymnasieskolor bara ett par timmar efter händelsen, medan räddningsinsatsen fortfarande pågick. Ett akut krisstödsnummer öppnades också. En minnesplats upprättades nära skolområdet, som har blivit en viktig samlingsplats för många.

-Dels var det bra för ungdomarna att kunna träffa någon vuxen för att få information. Kriscentret blev också en plats att mötas, få kontakt med andra och se att man inte är ensam. Första veckan kom många ungdomar tillsammans i grupp för att fika och besöka minnesplatsen, berättar Anki Olsson på Fagersta kommun, som var en av dem som samordnade krisstödet på kriscentret och i skolorna den första veckan efter händelsen.

Många elever berördes

Även högstadieeleverna på Risbroskolan berördes av våldsdådet, eftersom de under flera timmar på fredageftermiddagen var inrymda på sin skola utan att veta vad som hände utanför. Flera skolor och förskolor i området uppmanades att inrymma sina elever och förskolebarn. Fritidsgården har efter dådet haft extra öppet för att kunna ge trygghet och stöd till högstadieeleverna.

Dagen efter dådet vajade kommunens flagga på halv stång, då det var bekräftat att en flicka hade dödats i dådet. Ytterligare tre elever var skadade, två av dem allvarligt. En tyst minut hölls på kommunhuset kl 12 den 28 augusti, och man uppmanade även andra arbetsplatser att hålla en tyst minut. Samma kväll ordnades en minnesceremoni för allmänheten i Vilhelminaparken med tal och musikframträdanden.

Riktat krisstöd till medarbetare

Man har prioriterat att ge krisstöd åt berörda elever och personal. Riktat stöd har erbjudits medarbetare utifrån behov. Föräldrar till skolelever fick inbjudan till en träff med representanter för Rädda Barnen, som gav verktyg för att kunna stötta sina barn hemma. En längre film från Rädda Barnen har också skickats till vårdnadshavare. Det akuta krisstödet övergår successivt till mer långsiktiga stödinsatser genom skola, elevhälsa, socialtjänstens öppenvård och andra stödaktörer.

Många medarbetare i Fagersta kommun har arbetat med krisstödet. Länsstyrelsen, Region Västmanland och flera grannkommuner har också bidragit med personal från olika yrkesgrupper. Även Röda Korset, Rädda Barnen och andra organisationer har stöttat upp. -Vi har fått ovärderlig hjälp från våra grannkommuner, säger Anki Olsson. En sån här händelse kommer väldigt nära i ett litet samhälle. Många av de som jobbar i vår kommun har själva blivit påverkade av händelsen även privat.

Elevernas undervisning är igång

Kommunen har arbetat intensivt för att undervisningen för gymnasieeleverna ska kunna komma igång igen. Den förstaveckan träffades eleverna klassvis i Fagerstahallen, då de hade möjlighet att prata om det

som hänt och ställa frågor. Även där fanns personal för krisstöd med när varje klass träffades. Sedan en dryg vecka efter händelsen har eleverna lektioner i andra lokaler på olika platser i stan. Polisens tekniska undersökningsarbete i Brinellskolans lokaler är klar och kommunen ska återställa lokalerna innan de kan användas för undervisning igen.

Polisen har hållit ca 450 förhör med elever och skolpersonal. Polisen gick tidigt ut med en uppmaning till allmänheten om att inte sprida obekräftade rykten om det inträffade, utan att hålla sig till bekräftad information från betrodda källor. Många rykten och innehåll har spridits bland ungdomar på sociala medier som Snapchat och TikTok. Även i kommunens kanaler har man uppmanat allmänheten att inte sprida obekräftade uppgifter. Föräldrar uppmanas att prata med sina barn om det som hänt och låta barnens frågor styra samtalet.

Media uppmanades ta hänsyn

Lokaler vid Norra station öppnades för journalister från olika nyhetsmedia som behövde någonstans att sitta och jobba. Samtidigt som man försökte underlätta journalisternas arbete, uppmanades media att visa ungdomarna hänsyn och kommunen fattade beslut om att inga intervjuer fick göras inne på kriscentret. Anki Olsson upplever att de flesta

journalisterna respekterade det och att man hade en bra dialog med media. -Jag förstår att det var viktigt att rapportera från händelsen och de flesta journalisterna gjorde respektfulla och fina intervjuer, tycker Anki, men personal på kriscentret fick även information från ungdomarna om att de kände sig ansatta av media. Ungdomar är sårbara och några berättade att de i efterhand ångrade att de ställt upp på en intervju.

Kommunen har fått mycket positiv återkoppling på att krisstödet på kriscentret har varit värdefullt. Man hade också mycket personal på plats vid minnesceremonin i Vilhelminaparken. Många har jobbat intensivt och det Anki Olsson tar med sig mest är att fagerstaborna har slutit upp och stöttat varandra. -Trots att Brinellskolan drabbades av en oförutsägbart och fruktansvärd händelse så har många ställt upp. Det har inte varit svårt att få tag på personer som velat hjälpa till. Medarbetare har avbrutit semestrar, personal från andra kommuner har backat upp och privatpersoner har erbjudit sig att hjälpa till. Föräldrar kom till kriscentret med en långpanna med kladdkaka. Det är stora och små gester som visar att man bryr sig om andra och stöttar med det man kan. Det är fantastiskt, säger Anki.

Cecilia Kjellin Eriksson



Foto: Mikael Stjärnberg

En minnesplats upprättades intill Brinellskolan samma kväll som händelsen inträffade. Många fagerstabor har besökt platsen med blommor och levande ljus. Personal från kommunen städar varsamt bort utbrunna ljus, marschaller och vissna blommor från minnesplatsen vid behov.

Peter är insatsledare i Röda korset

Peter Ståhl är en av många frivilliga, som hjälpte till med krisstöd efter våldsdådet på Brinellskolan den 21 augusti. I samarbete med kommunens krisstödsgrupp erbjöd Röda korsets frivilliga krisstöd till skolans elever och personal.

-Vi var medmänniskor på plats som erbjöd trygghet och stöd i en svår situation. Vår viktigaste uppgift var att lyssna på och stötta de som hade behov av det. Vi pratade med ungdomar, föräldrar och personal. Vi kunde lägga handen på någons axel och vi hjälpte till att tända ljus vid minnesplatsen när någon behövde hjälp med det, berättar Peter.

Psykologisk första hjälpen

Oro och rädsla är naturliga reaktioner när skrämmande händelser sker. Under de första timmarna och dagarna efter en svår händelse behövs psykologisk första hjälpen för att lugna personer som varit med vid händelsen och förmedla trygghet. Peter hänvisar till de tre F:en; Famnen, Fikabordet och Filten. Ofta handlar det om stödjande samtal och ibland blir samtalen djupa. Om någon har behov av professionellt och mer uthålligt samtalsstöd så hjälper Röda korset till att förmedla kontakt till andra instanser som har kompetens och resurser för det.

Peter upplevde att deras stöd i Fagersta verkligen behövdes. -Det blir väldigt starkt på en liten ort där alla känner alla. Det kändes värdefullt och vi hade fina och bra dialoger med människor på skolgården. Ibland var det glatt och skämtsamt, och det måste det få vara mitt i all sorg, säger Peter.



Peter Ståhl från Röda korset Lidingö och Linus Hagander, ordförande för Röda Korset Region Mitt, arbetade intensivt med krisstöd efter våldsdådet på Brinellskolan. Foto: Anders Sjöstrand

Tre insatsledare ledde arbetet

Som en av tre insatsledare från Röda korset hade Peter uppgiften att hålla ihop deras del av insatsen och se till att deltagarna i teamet orkade hela uppdraget. Det handlade både om att vara en trygg ledare och att se till att det fanns mat och dryck till de frivilliga, samtidigt som han själv också deltog aktivt i krisstödsarbetet.

Röda korsets insats i Fagersta var omfattande och pågick under tio dagar med över 40 volontärer och krisstödjare. Planeringen och ledningen av insatsen gjordes av TIB (Tjänsteman i beredskap), central stab och ledare på plats. Den lokala föreningen i Fagersta fick hjälp från nationella poolen och närliggande orter i både Region Mitt och Region Stockholm. Peter Ståhl tillhör Röda korset på Lidingö. Han menar att det var en fördel att några från deras organisation kom utifrån och hade lite distans. Han berättar att en av EPA-ungdomarna tyckte att de var helt galna som kom ända från Stockholm till Fagersta

en fredagkväll utan att ens få betalt för det. Men när det sjunkit in så tyckte personen att det var jättefint. Röda korsets frivilliga fanns även på plats som extra stöd till elever och personal när den första skolveckan började och vid minnesceremonin i Vilhelminaparken en vecka efter dådet, och vid gudstjänsten i Västanfors kyrka den 30 augusti.

Engagerad sedan fem år tillbaka

När Peter fick frågan av en vän för fem år sedan om att engagera sig i Röda korsets krisstöd, så kändes det naturligt för honom att tacka ja. Med en bakgrund som reservofficer och tidigare uppdrag i en brandskyddsförening kändes uppgifterna hemtama, och nu har han blivit väldigt engagerad. -Jag vill gärna bidra med något själv i den värld vi lever idag, istället för att bara iakttä. Om alla gör vad de kan, så går det att förändra, menar Peter Ståhl.

Cecilia Kjellin Eriksson



Foto: Peter Ståhl



Foto: Peter Ståhl

Fakta om Röda korset

- är en av 18 frivilliga försvarsorganisationer FFO, som genom en särskild förordning pekas ut som viktiga aktörer inom svensk krisberedskap och totalförsvaret.
- finns i 192 länder i världen och hjälper till vid många olika typer av kriser och katastrofer.

Prata med barn om svåra händelser

Röda korsets psykologer delar med sig av åtta användbara råd om hur du pratar med barn om svåra händelser.
källa: www.rodakorset.se

- 1 Fråga barnen om de undrar över något. Låt barnen få berätta om sina tankar och oro. Lyssna noga och öppna upp för samtal. De kan ha sett något på mobilen eller hört någon berätta om det, och det kan väcka frågor och oro.
- 2 Försök att svara så enkelt du kan på barnens frågor. Undvik för många detaljer. Har du inte svar är det okej att säga det.
- 3 Om det är en kris eller katastrof i världen kan du berätta om vad som görs för att hjälpa de som drabbats.
- 4 Förmedla lugn och trygghet. Om det är saker som oroar både dig och barnet, försök att normalisera oron utifrån det som hänt. Nyansera genom att flytta fokus till hoppfulla eller positiva aspekter.
- 5 Var ärlig! Var noga med att det du berättar är sant, utan att skrämmas.
- 6 Tänk på sättet som du pratar med barnen på. Undvik starka uttryck.
- 7 Var lugn och avsätt tid för samtal. Skapa utrymme där barnen får möjlighet att ställa frågor, uttrycka sina känslor och prata ostört om det som känns viktigt.
- 8 Gör saker tillsammans med barnen som distraherar från det som skrämmet. Tänk på att minska tillgången till nyhetsflöden och notiser, särskilt på kvällen innan läggdags.

Hit kan du vända dig för råd och stöd

- Jourhavande kompis** – Röda korsets ungdomsförbunds chatt för barn och ungdomar under 25 år jourhavandekompis.se
- BRIS** (Barnens rätt i samhället) för barn under 18 år tel 116 111 chatt finns på barn.bris.se
- BRIS Vuxentelefon** om barn – för vuxna som är oroliga för sina egna eller någon annans barn tel 077-150 50 50.

Man mår bättre av att träna

-Alla behöver träna, menar Evelina Lind, som sedan 2014 driver Parken Fitness i Folkets park i Fagersta tillsammans med sin make Tomas. På det här gymmet tränar inte bara stora starka grabbar. Här är alla välkomna och det finns nåt för alla.



När det är organiserad stationsträning så finns det alltid alternativa övningar för den som inte kan utföra en viss övning, berättar Evelina, som brinner både för att träna själv och allra mest för att hjälpa andra att nå sina träningsmål.

-Man mår bättre av att träna. Det gör så gott för kroppen och det är aldrig för sent att börja. Träningen gör att man bättre orkar leva med krämpor.

Stationsträning för seniorer

Tre förmiddagar i veckan ordnar Parken Fitness stationsträning för seniorer, vissa gånger utomhus, och det är stor uppslutning. En fördel med organiserade träningspass är att träningen verkligen blir av när man tränar på en bestämd tid tillsammans med andra. Många tycker att det är roligt att träna tillsammans och trevligt att sitta ned en stund efteråt och dricka kaffe och prata en stund. Först är det genomgång vid varje station och sedan tränar två eller fyra personer ihop på en station. Medan den ena gör övningen i 30-45 sekunder så vilar den andra och sedan byter man.

Uppmuntrar varandra

Anette Grundström är en av dem som brukar vara med varje gång. -Jag behöver röra på mig. Det är både förebyggande och underhållande träning. Det kan vara kämpigt ibland,

men vi har kul ihop och pushar varandra på ett positivt sätt, säger hon.

Leonard Ljungdahl deltar inte i stationsträningen för det är lite för tufft för honom. Han väljer istället att träna i sitt eget tempo vid några maskiner en trappa upp.

-Friskheten sitter mellan öronen, säger Leonard, som tränar flera gånger i veckan. Man mår inte bra av att sitta hemma i soffan, men efter ett träningspass har jag fått en endorfinkick och känner mig mentalt pigg för att göra det mesta.

Bytte promenader mot gym

Tidigare har Leonard promenerat mycket, men som 79-åring med hälsoproblem klarar han inte längre så långa sträckor. Istället tränar han på gym och ser flera fördelar med det. Här kan han träna i sin egen takt utifrån de förutsättningar som just hans kropp har. -Det är perfekt för den som har problem med hjärta, lungor eller höfter. Om man har svårigheter med att träna någon del av kroppen så kan man ju träna andra delar, menar han, och visar att det finns olika maskiner för att träna olika kroppsdelar.

Han sätter sig i bröstpressen, där han alltid börjar ett träningspass för att få igång syreupptagningen. Han gör fem tryck, vilar och sedan ytterligare

fem tryck i två olika omgångar. Han går vidare till en annan maskin som analyserar hans kropp och ökar motståndet efterhand utifrån vad hans kropp orkar. Leonard märker att han har gått ned i vikt sedan han började träna, trots att han äter mer. Fettet försvinner och istället bygger kroppen muskler.

-Det blir ett mål att gå hit och träna varje gång, även om det är motigt att ta sig iväg hemifrån ibland, medger Leonard. Jag har träffat några gamla arbetskamrater här. Det blir som ett arbetspass och så dricker man kaffe och gaggas en stund efteråt, skrattar han.

Lillemor är stamkund

Lillemor Jakobsson tränar styrketräning tre dagar i veckan och cykling hemma två dagar.

-Jag har tränat i 40 år, säger hon. Tidigare löptränade jag, men efter en knäoperation tränar jag här på gymmet. Den här maskinen är ergonomiskt bra för mig som även har problem med ryggen. Maskinen Hoist avlastar på ett sätt så att man inte kan göra fel, förklarar hon.

-Ge det en chans, uppmanar Evelina Lind. Det flesta säger efter att de provat första gången att det inte var så farligt. Vi hjälper till att anpassa träningen för varje person.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson



Evelina Lind driver Parken Fitness tillsammans med sin man. Evelina tycker om att hjälpa andra med träningen så att den blir rätt anpassad för individen. På gymmet i Folkets park finns många redskap och maskiner där man kan träna olika delar av kroppen.



Anette Grundström deltar ofta i stationsträningen för seniorer.



Leonard Ljungdahl börjar alltid träningspasset i bröstpressen. Han gillar även maskinen Milon där han ska följa kurvan på skärmen.



Lillemor Jakobsson tränar på gymmet flera gånger i veckan.



Det var kö till hamburgeriet som sköttes av Brakeless MC.



Så gott med fika i det fria!



Det fanns mycket att välja på.



Färgglada ägg från flera lokala producenter.



Utgångna böcker från Ängelsbergs bibliotek fick nya ägare.

Höstmarknad i Ängelsberg

Förra året startade "Ängelsbergs höstmarknad". Detta på initiativ av framför allt två personer i Ängelsbergsbygdens Intresseförenings styrelse, Torsten Helgesson (ordförande) och Torbjörn Wesöö (kassör). Tidigare år genomfördes Ängelsbergsdagen i början av augusti, och det var ett resultat av att Bruket blev ett Världsarv. Men på grund av att det krävdes mycket arbete samt pandemin gjorde att Ängelsbergsdagen upphörde. Inom Ängelsbergsbygdens Intresseförenings styrelse pratade man om ifall något annat skulle kunna ersätta detta.

Inspiration från skördefest

Hösten 2024 hade Torbjörn och Torsten ett möte med Biblioteksgruppen angående detta, och då kom man att tänka på "Skördefest i södra Dalarna" som hållit på sen 2017. Kanske kunde man göra något liknande och samla producenter/hantverkare i vår bygd och varför inte hålla till vid hembygdsgården i Västervåla?

Första höstmarknaden

Intresseföreningen bjöd in de olika föreningarna i Ängelsberg till en första träff och presenterade sin idé, vilken de nappade på. Man började planeringen under tidig vår 2025 och namnet blev "Höstmarknad". Detta första år kom det 17 producenter och många sa "Åh vad roligt, det här blir väl en årlig tradition!", vilket glädde arrangörerna mycket.

Flera föreningar medverkade

Eftersom man nu hade kommit i gång behövde man inte börja planeringen så tidigt i år så i maj körde man i

gång. Planeringsgruppen bestod av två personer från varje förening, totalt blev det tio personer. Man hade ju kontaktuppgifter från producenterna föregående år så de fick såklart inbjudan till årets höstmarknad. Tack vare att de var flera involverade i planeringsgruppen hade man många kontaktytor vilket gjorde att fler också fick en inbjudan. Intresseföreningen hade nio bord med tak som producenterna erbjöds använda, övriga hade egna bord.

Många producenter deltog

Så kom då dagen för Höstmarknaden den 12:e september. Vädret var perfekt. Lagom varmt och lite halvmulet. Besökarna kunde parkera sina bilar på åkern alldeles intill Hembygdsgården vilket uppskattades. I år hade antalet producenter ökat till 22, vilket var glädjande. Det var en stor blandning av producenter och produkter och det fanns något för alla. En favorit var färgglada ägg från producenter från olika platser i närheten. För barnen fanns det olika aktiviteter såsom ponnyridning, se på en pjäs av Norrby teater och tävlingar. Blev man hungrig kunde man antingen ta en fika med kaffe och bullar från EI (Ängelsbergbygdens Intresseförening) eller grillade hamburgare med tillbehör från Brakeless MC i Ängelsberg.

Ser fram emot nästa år

Sammantaget var det en fantastisk bra och välkomponerad höstmarknad och man kan vara säker på att flertalet som var där idag ser fram emot nästa års Höstmarknad i Ängelsberg!

Text och foto: Staffan Riddersporre

Visste du att...

Ca 10 % av en kommuns invånare över 18 år lever med beroendesjukdom?

och att ca 90 % av dem är i arbetslivet?

Vill du veta mer eller har frågor om beroendebehandling kan du kontakta Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter tel 0240-351 51



MALINGSBO TOLVSBO
REHABCENTER

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter är ett behandlingshem för personer med beroendesjukdom, och drivs av Västanfors Västervåla församling, Svenska kyrkan i Fagersta.

Kyskhhet kontra lusta

Läs del 3 i serien om de sju dygdena

Det är så få personer som vet vad begreppet kyskhhet betyder, men så var det inte på medeltiden. Då kunde alla se hur munkar gick omkring och hade ett rep kring midjan med tre knutar. En knut symboliserade kyskhhet vilket kort handlade om att avstå från sexuella handlingar med motsatta könet. Det var en tradition från den tidiga kyrkan som förde sin kamp mot de hedniska riterna. Den svåraste att besegra var festen till guden Dionysus ära. Han var vinets och vållustens gud som skapade fruktsamhet och välstånd. Riterna var extatiska och pågick i flera dagar där deltagarna levde ut sina drifter.

Den prydliga kristendomen

Den väg som kyrkan tog var ”ordning och reda” i sexuella relationer. Sexualiteten skulle förekomma innanför äktenskapets ramar, något som Svenska Kyrkans biskopar förordade i ett biskopsbrev så sent som 1972. För att nå dit så predikades det om kyskhhet vilket också Paulus skrev om i några av sina brev. Han tyckte att avhållsamhet var det bästa för att få mer energi och tid till sitt uppdrag. Samtidigt accepterade han att alla inte kunde leva som han gjorde utan behövde den kroppsliga utlevelsen, men då var det äktenskapets löfte om trohet som gällde som norm. Urkyrkans förhållande till kroppen var starkt präglad av den grekiska synen på ande och materia. Den fysiska kroppen hade ingen högre status utan tillhörde mera synden än anden, vilket innebar att kroppen måste tämjäs och inte hänges till lustar. Martin Luther gjorde uppror mot denna syn på kroppen och han ansåg att människan skulle njuta av livets goda. Mat, sex och musik var vad han själv förordade och levde

efter som ett sätt att tjäna Gud och prisa Skaparen. Så fick också Martin och hans fru Katarina von Bora åtta barn.

Kyskhhet mer än det sexuella

Ordet kyskhhet förknippas också med ett rent sinnelag utan egocentriska attityder. Den som vill synas och höras för att stå i centrum har ofta en jargong som inte är äkta utan har en mask som visas upp. Det är något som speglar en falsk personlighet som fungerar i ett rollspel om makt och inflytande. Störst, bäst och vackrast är vad som står på dagordningen. För att nå sina mål måste individen hävda sig och använda olika attityder som underförstått är ett anspråk. ”Det är jag som är störst, bäst och vackrast. Inte du utan jag.” Men den som har ett kyskt sinnelag deltar inte i rollspelet utan har styrkan att avstå. Det kan ses som en förlust att frivilligt lägga ner sig, men det kan också vara dess motsats, en seger för integritet och värdighet.

Freud och kyskheten

Psykoanalytikern Sigmund Freud ansåg att tron på kyskhstens välsignelse hade ställt till det för många och att deras känsloliv blivit förvrängt. ”Kyskheten” hade varit något att gömma sig bakom och inte själva problemet. Människors avvikande beteende kunde få ett anständig utseende och ge en förklaring inför andra. Att stoppa in människor i ett fack för att stöta ut dem från normaliteten har varit ett sätt att få makt över folkmassan.

Under 1960-talet kom den sexuella revolutionen som ville proklamera frihet från alla regler och hämmande normer. Det var dags för känslornas utlevelser och hoppa kyskheten som

förslavade människor. Idag ser vi resultatet av den friheten och kanske det ändå inte var någon frihet med den fria utlevelsen. De senaste fyrtio åren har vi fler skilsmässor per år än ingångna vigslar.

Över hälften av storstadsborna lever ensamma och letar febrilt efter någon att dela livet med. Längtan kanaliseras via teveprogram som Paradise Hotel eller på dejtingsajter. Porrindustrin florerar och blomstrar på grund av tomhet och avsaknad av mänsklig värme. Den bilden av kärlek blir ett surrogat som vaccinerar konsumenten från sina äkta känslor. Människan blir inte mottaglig för äkta och sann kärlek utan blir främmande för sina egentliga behov av gemenskap.

Kyskhhet och användning av ord

Vårt verbala liv blir till tomma ord och ett perspektiv på kyskhhet är ordens förankring i personligheten. Hur vi använder våra ord är också en fråga om renhet vilket innebär att stå bakom orden och mena vad som kommer ut från munnen. Ibland måste vi rena oss själva genom att välja tystnad för att få vila öronen, huvudet och hitta tillbaka till det som är vårt och inte instoppat i oss som bakgrundsmaterial av olika slag. Att avstå från pladder kan vara ett sätt att sträva efter verbal kyskhhet. Vi brukar skämta om norrlänningars fåordighet men det kanske döljer vår längtan att slippa prata så mycket. Det räcker med att säga vad man menar och sedan tiga. För mycket pladder få våra öron att stängas för att vi ska kunna överleva. Den kyskheten sköter vårt omedvetna om och tur är det.

Per-Arne Bengtsson, präst

Medmänsklighet kontra avund

Läs del 4 i serien om de sju dygdena

Båda orden har stor bredd som gör att det inte är lätt att förstå hur enskilda individer använder dem. De går lätt att stoppa in egna tolkningar gällande vad som är medmänskligt och ibland är det en vacker attityd utåt fast det egentligen handlar om ren och skär egoism för att vinna på det. ”MEDMÄNSKLIGHET” är också en statussymbol som det är ofint att ifrågasätta. Det har att göra med motivet bakom handlingarna. Ofta är motivet ett sätt att rättfärdiga sig själv som en god människa som gör goda handlingar. Det går inte att mäta eller att undersöka vad en annan människa bär på för djupaste motiv för sina handlingar. Men det finns några tecken som kan vara avgörande och avslöjande.

När bägge delar lika

Psykoanalytikern C G Jung skrev i sin biografi att ”bara en sjuk läkare kan bota en sjuk patient”, då menar han det själsliga. Det Jung syftade på var att läkaren måste förstå och erkänna sina egna problem och mänskliga sår i sin egen själ. När vi delar vår djupaste existentiella situation som en plats där liv och död möts uppstår en relation som blir ”en bro över mörka vatten”. Vi människor sitter nämligen i samma båt på väg genom tiden och den insikten är grunden för en form av solidaritet. Medmänsklighet. Något som får broar att uppstå mellan människor och binder dem samman och upplöser isolering och ensamhet. Det är en känd metod och många drogprogram arbetar utifrån den kunskapen. Vad Jung ville visa var att tron på specialister som rangordnas i en form av experttänkande inte fungerar läkande på samma sätt som ett horisontellt tänkande som visar på ett lag som kämpar tillsammans.

Respekt och medmänsklighet

Om en läkare bara ser sin patient som en patient så kommer det att saknas något avgörande. Själva grundrelationen är människa till människa och inte någon avskalad social roll. Allt måste bygga på förtroende mellan två parter och det är en djup kristen tanke. Gud kommer inte till oss i en vertikal riktning utan som människa i horisontell riktning vilket skapar ett möte som blir avgörande. Det är en modell som vi människor borde leva efter för att hitta vår värdighet. I dagen samhälle har vi förlorat en av de viktigast grundbultarna och det är den självklara respekten. En anledning är vår uppfattning om tiden. Vi säger att det inte finns tid för att upptäcka varandra som människor. Det viktigaste är istället att fixa och ordna allt runt omkring. Denna förblindelse av människolivet går igen i människovården. Vem ser åldringen bakom åldrandet, den sjuke bakom sjukdomen, känslan bakom den kränkte, ensamheten bakom den besvärlige och så vidare.

Att se är en dörröppnare

Alla människor vill inte bli sedda därför att det gör för ont efter många års lagring av låtsaslekar. Vad som händer är att det skapas en hunger efter bekräftelse av de masker vi bär på och som vi tror är vårt jag. Maskerna döljer jaget och därför är sanningen den att hungern efter bekräftelse bara växer och växer och till slut har världen slutit sig omkring det egna egot. Personen lever i sin egen bubbla och det finns ingen förmåga kvar av att se någon annan. Det är stängt och alla andra impulser kommer då att tolkas som ett hot. Om en människa kommer in i rummet



Foto: Magnus Aronson/Ikon

som är glad och inspirerande kommer det att bli ett hot för den som spelar glad och rolig. Kampen om att bli mest omtyckt är ständigt pågående. Den dynamiken kan starta utfrysning och mobbing som får omänskliga konsekvenser.

Avundsjukan är ett gift

En avundsjuk person vill ha vad någon annan har eller är i sin personlighet. Enklast är att kopiera en annan persons identitet eller att stjäla något som inte behöver vara något materiellt. En stöld kan vara en annan personens idé, popularitet, sociala förmåga, kraft och energi, tid, utseende och livsideal. Att stjäla av en annan människa har att göra med oförmågan att känna respekt för någon annan. Det är hungern efter bekräftelse som får illusionerna att blomstra och ge näring åt en bakvänd ordning som låser fast individen till att ljuga sig fram och försöka vara någon annan. Det slutar ofta med att den som lever utifrån sin avund kommer att bli isolerad, men innan dess kan vederbörande starta upp många krig, intriger, förtal, och allt som föds ur avunden, som är som ett hjärta som pumpar baklänges.

Per-Arne Bengtsson, präst

Vem är du?

Awaz Maulani, ekonom



Awaz Maulani började arbeta som ekonom i Västansfors Västervåla församling i november 2025. Hon har erfarenhet från arbete med ekonomi från flera tidigare arbetsplatser och har även jobbat som undersköterska i Västerås.

-Det är jätteroligt att se hur mycket som händer i den här församlingen och träffa alla engagerade och duktiga medarbetare. Jag trivs jättebra här både med arbetsuppgifterna och med arbetskamraterna. Vi har ett bra samarbete mellan kollegorna, säger Awaz Maulani.

Awaz är född i Iran och växte upp som flykting i Irak. Familjen tvingades fly från Iran på grund av att pappan var frihetskämpe. Familjen kom till Sverige 1998 med hjälp av FNs flyktningorgan och fick uppehållstillstånd. Awaz var då 20 år och studerade först på SFI (Svenska för invandrare) och SAS (Svenska som andraspråk). På Komvux läste hon kärnämnen och vårdprogrammets gymnasieutbildning och jobbade sedan som undersköterska i Västerås kommun.

Efter några år inom vården, när hon var i 30-årsåldern, ville hon utvecklas och prova något annat, och eftersom hon alltid har tyckt att siffror och

ekonomi är intressant så började hon läsa företagsekonomi. Hon blev gravid med tvillingar och tvingades efter halva utbildningstiden pausa studierna under en period. De två tvillingbröderna föddes väldigt tidigt och därför blev Awaz hemma med dem under ganska lång tid. Allt gick bra och nu är bröderna 16 år och har börjat gymnasiet. När pojkarna var i treårsåldern separerade Awaz och barnens pappa. Pojkarna har bott hos Awaz hela tiden men har fortfarande kontakt med sin pappa.

När Awaz var klar med studierna fick hon jobb som ekonomiassistent i Köpings kommun och senare på en redovisningsbyrå i Hallstahammar. Hon har även arbetat med konsultuppdrag för ICA i Västerås. När Awaz såg platsannonsern där församlingen sökte en ekonom blev hon intresserad och läste på om vilken verksamhet Svenska kyrkan har. -Jag trivdes bra med att jobba med människor och hjälpa andra, och det var därför som jag sökte det här jobbet i församlingen, berättar Maulani.

För Awaz är mänskligheten viktigare än religionstillhörighet. Drivkraften att hjälpa andra och finnas där för människor är det som betyder mest för henne, och därför

kändes det naturligt att söka sig till en organisation där medmänsklighet och stöd till andra står i centrum.

-Mänskligheten är viktig för mig och jag är en person som vill hjälpa andra. Kyrkan finns för människor i olika situationer i livet, i glädje och sorg, och ger även annat stöd när någon behöver det. Ekonomi är viktigt för verksamheten och min roll som ekonom blir en del i det sammanhanget, säger Awaz.

Hon tågpendlar från Västerås till Fagersta och det går bra tack vare att hon kan jobba en del på tåget. En del av fritiden ägnar hon åt att träna på gym flera gånger i veckan.

Awaz har en stor familj med en mamma, pappa, fem systrar och två bröder i Sverige och England. Det är tradition i familjen att samlas och äta tillsammans varje vecka. När alla syskon med respektive och syskonbarn samlas är de ett tjugotal personer som träffas hos en syster eller bror som har hus där alla ryms. -Särskilt mamma vill verkligen det här och det är fint att umgås med familjen, tycker Awaz, som är en mycket social person som också tycker om att umgås med vänner.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

SKUT firar 400 år

I år firar SKUT Svenska kyrkan i utlandet 400 år. Den första utlandskyrkan grundades i Paris 1626.

Svenska kyrkan i utlandet finns fortfarande i Paris och på ytterligare 27 platser i världen, till exempel i London, på Cypern, i Berlin, New York, Buenos Aires och Nairobi. Under 2025 hade Svenska kyrkan i utlandet drygt en halv miljon besökare.

Svenska kyrkan har följt människor med svenskspråkig identitet runt om i världen i över 400 år. Oavsett om skälet till att man befinner sig utomlands har varit resa, studier eller arbete så har Svenska kyrkan erbjudit plats för att fira gudstjänst och att få vara en del av en församlingssamfund på det svenska språket.

Uppdraget för Svenska kyrkans församlingar utomlands är detsamma som för en församling i Sverige. Här finns möjlighet att delta i församlingssamfund. Runt om i församlingarna firas gudstjänst, förrättas dop, vigslar



Svenska kyrkan i Los Cristianos på Teneriffa.
Foto: Eva Kihlström/Ikon

och begravningar. Det finns även möjlighet till samtal och att delta i barn- och ungdomsverksamhet eller körverksamhet.

Svenska kyrkan i utlandet erbjuder sammanhang där man kan möta nya vänner och uppleva gemenskap. Där finns möjlighet att dela livet med någon annan på det svenska språket, både i glädje och i sorg.

Svenska kyrkan gör både hembesök och besök på sjukhus och i fängelser. Samarbetet med UD (Utrikesdepartementet) är viktigt i samband med att människor med svenskspråkig identitet drabbas av katastrofer eller olyckor.

Verksamheten finansieras till stor del genom lokala medlemsavgifter, gåvor och ideella insatser. Under höstens insamlingsperiod som pågår under oktober månad samlas medel in till det diakonala arbetet.

Om du vill stödja Svenska kyrkan i utlandet så kan du swisha din gåva till 9016031.

Fakta om SKUT

- Det finns 28 svenska församlingar utomlands.
- Svenska kyrkan har fem mobila präster som möter människor runt om i världen.
- Statistik från 2025:
 - 218 dop
 - 364 par vigdes eller fick sitt äktenskap välsignat
 - 2851 själavårdande samtal
 - 83 svenskar som sitter fängslade utanför Sverige fick besök av utlandskyrkans personal

Dansa för livet



Måndagen den 14 september kl 10 samlades alla Lindgårdsskolans elever på skolgården för att dansa för livet. Tillsammans med idrottslärarna hade de övat på en dans till en Avicii-låt som de dansade, precis som många andra elever på skolor runtom i hela Sverige.

Manifestationen «Dansa för livet» syftar till att arbeta hälsofrämjande med fokus på psykisk hälsa. Genom dans och rörelse ges eleverna möjlighet att uttrycka sig, ha roligt tillsammans och samtidigt lära sig mer om kropp, rörelse och välmående.

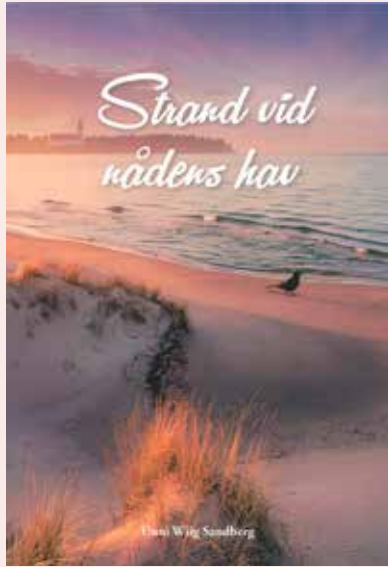
Skoljoggen



Lindgårdsskolans elever deltog den 16 september i skoljoggen vid Simbadet. Skoljoggen är ingen tävling utan en manifestation för rörelse-glädje. Varje elev deltar på sina villkor och man väljer själv om man vill jogga, lunka eller gå. Eleverna sprang i hop 2117 varv. Varje varv var 500 meter, så tillsammans sprang Lindgårdsskolans elever 105,85 mil på två timmar.

Boktips

Boktitel: Strand vid nådens hav
En roman av Unni Wiig Sandberg
Förlag: Mylla förlag



Strand vid nådens hav är en roman om tro, vänskap och modet att börja om. Om människor som försöker bära sig själva – och upptäcker att de kanske inte måste göra det ensamma. Boken är en fortsättning på författarens första bok "När koltrasten sjunger", som gavs ut 2025.

Unni Wiig Sandberg är präst och författare. Hon har tidigare arbetat i vår församling och skriver ibland i våra kanaler.

Alla helgons dag



Foto: Gustaf Helsing, Ikon

Allhelgonahelgen har blivit en helg då våra kyrkor och kyrkogårdar fylls av glimmande ljus. För många är den en påminnelse om förlust, sorg och saknad, eller ett ljust minne av en älskad människa. Det är en erfarenhet som delas av många. Lördagen den 31 oktober är portarna öppna till våra kyrkor och vi firar minnes-gudstjänster med ljuständning.

Västervåla kyrka
– är öppen under dagen.
– Minnesgudstjänst firas kl 16 i Västervåla kyrka. Kyrkokören sjunger. I Västervåla minns vi våra döda genom att tända vårt minnesljus.

Västanfors kyrka
– är som vanligt öppen under dagen.
– Minnesgudstjänst firas kl 18 i Västanfors kyrka med ljuständning för de församlingsbor som avlidit under året. Kyrkokören medverkar i gudstjänsten.

Lindgården
– är öppen med kaffeservering kl 14–17.30.

Skogskapellet
– är öppet kl 14–18. Varmt välkomna!

Höstens gudstjänster

- Söndag 1/11** kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan, kaffe.
- Söndag 8/11** kl 11 Mässa i Västanfors kyrka, kaffe.
- Måndag 9/11** kl 13 Måndagsträff med andakt i Västervåla sockenstuga.
- Söndag 15/11** kl 11 Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan.
- Söndag 15/11** kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan, kaffe.
- Söndag 22/11** kl 11 Mässa i Västanfors kyrka, kaffe.
- Lördag 28/11** kl 18 Advent! Konsert i Västanfors kyrka med församlingens körsångare och Fagersta Stadsmusikkår. Fri entré.
- Söndag 29/11** kl 13 Adventsgudstjänst på Västervåla hembygdsgård med kaffe.
- Söndag 6/12** kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan med kören Full frihet.
- Måndag 7/12** kl 14 Måndagsträff med andakt i Västervåla sockenstuga.
- Onsdag 9/12** kl 18.30 Kulturskolans julkonsert.
- Söndag 13/12** kl 15 Luciagudstjänst i Västanfors kyrka med barnens eget luciatåg. Julgröt och skink-smörgås serveras på Lindgården efteråt.
- Lördag 19/12** kl 17 Julkonsert med Gränslösa i Västanfors kyrka. Fri entré.

Nästa tidning

Nästa nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 13–15 december. Hör av dig till redaktören om du inte får någon tidning.

MITT I LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 0223-434 10.
Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06.
Tryck: Ruter. Laholm. Omslagsfoto: Mikael Stjärnberg.
Redaktören svarar för osignerat material.



Svenska kyrkan

www.svenskakyrkan.se/vastanfors-vastervala

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Diakoni utomlands *i mer än 400 år*

Ditt bidrag gör skillnad – igår, idag, imorgon. Fortsätt att stötta Svenska kyrkan i utlandets viktiga diakonala arbete. Tack vare din gåva kan vi göra hem- och sjukbesök, finnas där för människor i nöd och sorg, erbjuda en plats för samtal och själavård. Tack!



**Svenska
kyrkan**

Svenska kyrkan
i utlandet

Swish 9016031
BG 901-6031
PG 90 16 03-1

