

SALTÄREN

SALTSJÖBADENS FÖRSAMLINGSBLAD

NR 5 2018

KONSTEN *att brinna länge*

STARKA KÄNSLOR
Mozarts Requiem

ALLHELGONA *i Saltis*

INGMAR BERGMAN DET OSYNLIGA ARBETET BINGO MINNESGUDSTJÄNST SKOGSÖ
NORULLAH & HUSSAM CIRKELDANS 17 HÅLLBARA BUDORD LEIF GW PERSSON

Det osynliga arbetet

I detta nummer dyker vi ned i ett arbete som kanske är lite osynligt, eller i alla fall okänt för en del. Det utförs av både anställda och ideella medarbetare. Ofta handlar det om att vara en närvarande medmänniska som kan lyssna.

Vi träffar Kerstin Dillmar, sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset i Uppsala och Lars Björklund, kaplan på Sigtunastiftelsen, som delar med sig av sina erfarenheter av att möta människor i svåra livssituationer.

Vi möter också Norullah och Hussam som var för sig tagit sig till Sverige och lärt känna ett nytt land, fått nya vänner och ny framtidstro.

Vi närmar oss allhelgonahelgen, en helg då vi minns nära och kära. Var rädd om minnena. Det är bland det värdefullaste vi har, att dela minnen av glädje, lust, men också lidande. Du hittar det som händer under allhelgonahelgen på Skogsö och i Uppenbarelsekyrkan på nästa sida.

SALTÄREN

Ansvarig utgivare: Thomas Arlevall **Korrektur:** Lisbet Wennerström **Grafisk form:** september
Tryckeri: Typografiska Ateljén **Foto framsida:** Arne Hyckenberg

Saltsjöbadens församling

Adress: Kyrkplan 2, 133 34 Saltsjöbaden **Tel:** 748 19 00
E-post: saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se **Webb:** svenskakyrkan.se/saltsjobaden
Sociala medier: facebook.com/saltsjobaden, twitter: @merasaltis instagram: @merasaltis
Bankgiro: 513-0976 **Swish:** 1230929885 **Saltsjöbadens Diakoni Bankgiro:** 119-3440



Thomas Arlevall
Kyrkoherde
748 19 11



Kerstin Braathen
Kyrkoherdens
assistent
Integrationsarbete
748 19 09



Carina Nilsson
Präst
748 19 12



Yvonne Iversen
Präst
748 19 13



Katja Sjölander
Kyrkomusiker
748 19 15



EvaMarie Agnelid
Kyrkomusiker
748 19 16



Ulrica Hamrin
Pedagog
Diakoniansvarig
748 19 14



Christian Olsmalm
Församlings-
assistent
748 19 37



Christina Cervin Enell
Kyrkoskrivare
748 19 00



Micke Jakobsson
Administratör
Gravärenden
748 19 20



Lena Brännvall
Kyrkogårdsföre-
ståndare, Skogsö
748 19 21



Tom Hedberg
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
748 19 22



Tommy Zakrisson
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
748 19 02



Martina Ekdahl
Vaktmästare
Skogsö
748 19 10



Patrick Bochmann
Vaktmästare
Skogsö
748 19 23



Erika Klingemo
Förskolechef
748 19 35

Förskolan Nyckelpigan 748 19 31-34 **Ekonomi** 748 19 07
Kyrkorådets ordförande Per Jedefors, 748 19 08 **Kyrkofullmäktiges ordförande** Lars Berglund

FÖLJ SALTJÖBADENS FÖRSAMLING PÅ INSTAGRAM

På @merasaltis hittar du bilder från livet i församlingen och på Skogsö.



@merasaltis: Mingel utanför Uppenbarelsekyrkan efter förmiddagens startgudstjänst.



@merasaltis: Igår kom var det höstpremiär för Au pair-caféet. 10 tjejer från Peru, Vietnam, Frankrike, Tyskland och Österrike kom. Mycket glatt och trevligt och lite "tjuvlyssnade" på kyrkokören blev det också.



@merasaltis: Skogsö i höstskrud.

Under allhelgonahelgen strömmar människor till kyrkogårdar, kapell och kyrkor för att minnas nära och kära. Gravar smyckas med blommor. Ljus tänds vid minneslundar. Sånger, böner och tankar fyller kyrkor och kapell. Att minnas hjälper oss att hålla fast vid det som är viktigt i livet. När ord och tankar inte räcker till finns ljusen där och lyser upp mörkret.

FREDAG 2 NOVEMBER

17.00 Ljusandakt.
Thomas Arlevall, präst.
Skogsö kapell

VARM DRYCK

Välkommen till kapellkällaren på Skogsö om du vill ta en paus. Där finns kaffe och bord att sitta ned vid. Under lördagen kl 12.00–17.00 serveras även varm buljong.

BEGRÄNSAD PARKERING

Om parkering blir "full" vid kyrkogården så erbjuds under lördagen transport fram och tillbaka till kapellet från vägskalet.

HJÄLP ATT KOMMA TILL SKOGSÖ

Du som har svårt att ta dig till Skogsö kan åka gratis kyrkskjuts lördag 3 november kl 10.00–16.00. Förhandsboka senast onsdag 31 oktober kl 10.00, Lena Ljungars 0703 42 93 76, saltislana@telia.com.

LÖRDAG 3 NOVEMBER

11.00 Mässa.
Carina Nilsson, präst.
Skogsö kapell

13.00, 14.00, 15.00 Musikandakter.
Stilla musik där man får komma och gå som man vill, tända ljus, be en bön, sitta och meditera.
Susanne Francett, sång och violin,
Eric Francett, kontrabas
Skogsö kapell

18.00 Allhelgonakonsert,
Requiem av Mozart
Hannah Holgersson, sopran
Maria Sanner, alt, Thomas Volle, tenor, Johan Wällberg, bas,
Saltsjöbadens kyrkokör
Symfoniorkestern Pro Musica
Katja Sjölander, dirigent
Entré: Vuxna 150 kr, barn 7–18 år 50 kr.
Förköp Synsam, Saltsjöbadens centrum (kontant och Swish)

KORV, GLÖGG OCH LJUS

Svenska kyrkans unga i Saltsjöbaden serverar korv och glögg uppe vid klockstapeln. Där kommer man även kunna köpa gravljus att lägga på graven. Intäkterna från ljus försäljningen går till Svenska kyrkans ungas verksamhet.

SÖNDAG 4 NOVEMBER

11.00 Minnesgudstjänst med ljusständning.
Namnen på de under året avlidna läses i kyrkobönen. Körsång med Vokalensemblen Alicia.
Thomas Arlevall, präst.
Uppenbarelskyrkan

KYRKOGÅRSPERSONAL PÅ PLATS

Under lördagen kl 11–15, finns personal tillgänglig i servicehuset för information om gravvården, t ex gravplats, regler, återlämning, upphörda gravar. Är du osäker på om du är gravrättsinnehavare, ta gärna kontakt med personal. Personal finns även tillgänglig på kyrkogården under hela helgen.

ÖPPET UNDER HELGEN

Skogsö kapell	Uppenbarelskyrkan
Fredag 08.00–19.00	Fredag 08.00–19.00
Lördag 08.00–19.00	Lördag 08.00–19.00
Söndag 08.00–19.00	Söndag 08.00–19.00

MORGONBÖN

Skogsö morgon

Skogsö är en omtyckt plats för rofyllda strövtåg och enskild meditation. Hösten bjuder på ett härligt lugn. Varje onsdag är det morgonbön i kapellet. Välkommen in! Morgonbön, onsdagar kl 09.00, Skogsö kapell.

STOCKHOLM

Utflykt

I slutet av november ordnas en diakoniutflykt till Stockholms synagoga, som ligger vid Berzelii park, i centrala Stockholm. Torsdag 29 november, mer information om tider med mera kommer under november.

MORGONBÖN

Cirkeldans

En torsdag i månaden är det Stillhet & Ro i Skogsö kapell. Rörelse och dans som meditation. Dansen tar vid där orden slutar. Torsdag 22 november kl 18.00, Skogsö kapell. Ledare Ulrica Hamrin.

ALLA HELGONS DAG

MOZARTS REQUIEM

PÅ ALLA HELGONS DAG framförs Mozarts Requiem, ett av de mest mytomspunna styckena som den klassiska musikhistorien bjuder, i Uppenbarelsekyrkan.

–Musiken är vacker, tonmålade och omvälvande. Den väcker starka känslor, och skänker tröst samtidigt som den pendlar mellan dödsångest och löfte om det eviga livet. Det är just därför det är lätt att ta till sig musiken, förklarar Katja Själander, dirigent och körledare.

MÅNGA KOMMER säkert ihåg Tom Hulse i rollen som Amadeus i filmen med samma namn från 1984. Även om det inte var så dramatiskt som i Milos Formans filmatisering, skrev Mozart detta Requiem bokstavligen på sin egen dödsbädd.

–Kompositören dog precis när två satser slutförts. I satserna tre till sju har Mozart skrivit vokalstämmorna och anvisningarna för baslinjen och orkestern. Endast de åtta takterna av den välkända Lacrimosa-satsen är bevarade från Mozarts hand. Eleven Süssmayer fick fullborda verket efter Mozarts tidigare anvisningar. Den oftast använda versionen är den som Mozarts änka Constanze uppdrog åt honom. Och det är just den versionen som Saltsjöbadens kyrkokör kommer att framföra vid konserten på Alla helgons dag den 3 november. Verket har framförts i Saltsjöbaden vid några tidigare tillfällen, senast 2015, berättar Katja.



Foto: Unsplash

SJÄLVA ORDET REQUIEM är latin och betyder vila, och mässan kallas så efter inledningsorden *Requiem aeternam dona eis Domine* ("Giv dem evig vila, Herre"). Requiem är också en genre för musikverk vars ursprung finns i den katolska döds-mässan. Bland de mest kända requiem, förutom Mozarts, kan man även nämna Brahms trösterika requiem, Faurés ljusa requiem och Verdis dramatiska och operalika requiem.

–Under allhelgonahelgen kommer flera olika rekvier att framföras runt om i Sverige. Gemensamt för alla dessa är musiken som skänker tröst och hopp och ger oss en stund då vi får minnas våra nära och kära som har gått ur tiden. Ett löfte om att även om det känns tungt, så finns det alltid en strimma av ljus bakom det svåra, säger Katja.

–Solister denna kväll är sopranen Hannah Holgersson, alten Maria Sanner, tenoren Thomas Volle och basen Johan Wällberg. Tillsammans med kören och Symfoniorkester ProMusica kommer de bjuda på tidlös musik i gränslandet mellan liv och magiskt efterliv. För att citera tenoren Rickard Söderberg: En mer andlig upplevelse kan jag knappast tänka mig, och närmare Gud går inte att komma. Iallafall inte på jorden, avslutar Katja.

ALLHELGONAKONSERT REQUIEM AV MOZART

Lördag 3 november kl 18.00, Uppenbarelsekyrkan Hannah Holgersson, sopran Maria Sanner, alt, Thomas Volle, tenor, Johan Wällberg, bas, Saltsjöbadens kyrkokör Symfoniorkestern Pro Musica, Katja Själander, dirigent
Entré: Vuxna 150 kr, barn 7–18 år 50 kr.
Förköp Synsam, Saltsjöbadens centrum (kontant och Swish).



SALTSJÖBADENS CENTRUM

I centrum

Varje onsdag finns en präst tillsammans med en medarbetare i personalen på caféet Sweet & Pure i centrum. Kom och prata en stund över en kopp kaffe!

Onsdag 31/10 kl 11.00-13.00, följande onsdagar kl 10.00-12.00, Sweet & Pure, Saltsjöbadens centrum.

SAMTAL

Bibelseminarier

Var med och samtala kring kyrkoårets gudstjänsttexter. Vi studerar de närmaste söndagarnas texter - deras bakgrund, tillkomsthistoria, tolkning och deras funktion i kyrkans nuvarande tro och liv.

Torsdagar, ojämnta veckor kl 16.00-17.30, Saltsjöbadens församlingshem.

FRUKOSTMÖTE

INGMAR BERGMAN

FÖRRA HÖSTEN var hon i Saltsjöbaden för tv-inspelning i Uppenbarelsekyrkan. Nu är hon tillbaka för att prata om Ingmar Bergman på höstens andra frukostmöte på Grand Hotel Saltsjöbaden. Caroline Krook, tidigare biskop i Stockholms stift, har skrivit en bok om de existentiella frågor som kommer fram i nästan alla Ingmar Bergmans filmer.

INGMAR BERGMANS personliga tro var full av motsägelser. I ena stunden sa han sig vara ateist, i nästa kunde han berätta om vilka människor han bad för i sin aftonbön. I boken *Rastlös sökare och troende tvivlare – Existentiella frågor i filmer av Ingmar Bergman* utgår Caroline Krook från de livsfrågor som gestaltas i nästan alla hans filmer: Varför är Gud så tyst? Hur kan Gud tillåta ondska? Vad händer i en värld där Gud inte finns?

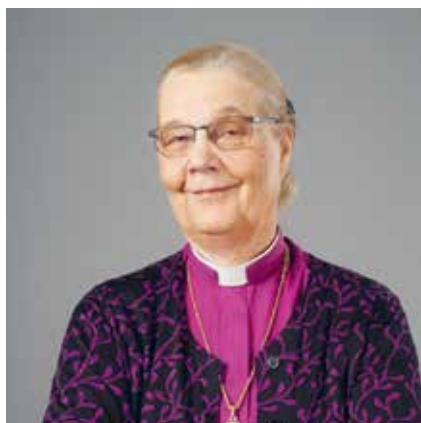


Foto: Erik Textorius

Och inte minst - hans ständiga tema döden, döden, döden ...

DEN VÄRLDSBERÖMDE svenske regissören och författaren Ingmar Bergman föddes i Uppsala den 14 juli 1918. Under 2018 uppmärksammas minnet av Ingmar Bergman på många håll.

FRUKOSTMÖTE

Fredag 23 november, Grand Hotel Saltsjöbaden, Frukost fr. 07.00, föreläsning 07.45-08.45, Anmälan: saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se Kostnadsfritt, men är du anmäld och inte kan komma, måste du avanmäla dig senast 21 november kl 12.00 annars debiteras du en "no-show" avgift på 175 kr.

ÖPPET HUS

BABYSÅNG & CAFÉ

TRÄFFA andra barn och föräldrar. Under "babysångstunden" sjunger vi både kända och nya sånger och barnen får utforska musik och rytmer med sina sinnen.

ÖPPET HUS BABYSÅNG & CAFÉ

Torsdagar kl 09.30-12.00, Prästgården (inställt 1/11) Musikstunder: kl 10.00 för barn 10 månader och uppåt, kl 11.00 för barn 0-9 månader.

10-12 ÅR

KYRKA-FÖR-SKOLA

En enkel samling i kyrkan då vi sjunger roliga sånger och psalmer. Ibland får vi besök av någon intressant person...

KYRKA-FÖR-SKOLA

Onsdag 21 november kl 09.30 Uppenbarelsekyrkan

TISDAGSLUNCH

17 BUDORD FÖR ETT HÅLLBART SAMHÄLLE

SEGLAREN, hållbarhetspredikanten, och miljökampen Dick Tillberg gästtar tisdagslunchen i mitten av november.

–Jag kommer att tala om hur lätt det är att samla miljöengagerade när samhället har miljötjänster att erbjuda för att underlätta en hållbar livsstil. Men även hur svårt det är för samhället att erbjuda tillräckligt omfattande miljötjänster. Jag tänker också presentera 17 hållbarhetsindikatorer, varav de flesta kan betraktas som budord, berättar Dick Tillberg, Saltisbo sedan 1972 och med stort engagemang sedan flera år för miljö- och hållbarhetsfrågor.



Foto: Dick Tillberg

TISDAGSLUNCH OCH ANDAKT

Tisdag 13 november kl 12.00, församlingshemmet, anmälan senast 9 november 08-748 19 12, carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se KL 11.45 är det en enkel lunchandakt i Uppenbarelsekyrkan.

Vad gör man i kyrkan? Ställer man den frågan infinner sig kanske bilder av gudstjänster, vigslar, dop och begravningar. Kanske tänker vi också på en och annan härlig konsert med fullsatt kyrka eller en högtidlig konfirmationsgudstjänst. Det är förstås bra exempel. Men under ytan finns det också ett osynligt, eller i alla fall okänt, arbete, som är mycket omfattande. Det utförs av både anställda och ideella medarbetare. Här möter du några, långtifrån alla, av dem som gör sådana uppgifter.

Betydelsefulla **SAMTAL**

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

Måndag eftermiddag klockan 14.00 är en speciell tid för de boende på Saltsjöbadens sjukhus. I en samlingssal ett par våningar upp i sjukhuset bänkar man sig varje vecka runt borden för att vara med på Bibbis bingo.

Bibbi själv, som heter Johansen i efternamn, har redan varit på plats en stund för att förbereda bingospelet. Bibbi är pensionär och arbetade tidigare under tio år i hemtjänsten i Fisksätra, ett jobb hon trivdes med. Efter en stroke blev hon dock tvungen att sluta på hem-

»Bingo är en fantastiskt bra aktivitet där man har roligt tillsammans. Man känner igen varandra och hjälps åt. Att engagera sig i siffror är bra för hjärnan också.«

tjänsten. Men Bibbi ville ha något att göra, så hon tog kontakt med församlingsexpeditionen och anmälde sig som volontär. Då blev det bingo, först på Sjötäppan och nu på sjukhuset.

–Jag har alltid tyckt om att arbeta med äldre. Jag kände direkt att det var rätt när jag började arbeta med Cecilia, som är ansvarig här på sjukhuset. Det har varit väldigt roligt. Bingo är en fantastiskt bra aktivitet där man har roligt tillsammans. Man känner igen varandra och hjälps åt. Att engagera sig i siffror är bra för hjärnan också, säger Bibbi Johansen.

CECILIA LIND, som är anställd på sjukhuset och samordnar volontärarbetet, är mycket positiv till den insats de frivilliga krafterna gör.

–Det är fantastiskt att ha volontärer här. Just nu är det en sex, sju stycken som är med på olika sätt. Det krävs inte så mycket, annat än att man är sig själv och är medmänniska. Jag tror att uppgiften att vara medmänniska



är underskattad. Det är många som tror att de måste göra så mycket. Så är det inte. Det är viktigt för oss att få in volontärer som har tid att sätta sig ner i lugn och ro med någon som behöver det. Det gör att de boende mår bättre och det hjälper oss i vårt arbete också, säger Cecilia Lind.

NÄR MAN tar kontakt med församlingen på telefon för att få hjälp med något, är det ofta Christina Enell som svarar. Hennes jobb är att möta dem som tar kontakt, oavsett vad det gäller.

» Jag har aldrig en aning om vad det gäller när jag lyfter luren.«

–Jag har aldrig en aning om vad det gäller när jag lyfter luren. Det kan handla om glädje, sorg, en bokning, eller bara någon som ringer för att prata. Det är viktigt att bemöta alla som ringer på samma sätt. Man får inte involvera sig för mycket, utan måste ha lite distans. Det är också många av de frivilliga, kyrkvårdar och andra, som ringer. Då är det skönt när man har tid att prata en stund, för de samtalen ger jättemycket. På den här tjänsten kan man bli lite bortglömd, samtidigt som man är början på nästan alla bokningar och allt som händer. Man blir en länk och det är det som är spännande, säger Christina Enell.

KERSTIN BRAATHEN arbetar också på expeditionen. En av hennes uppgifter är att ringa upp dem som valt att gå ur Svenska kyrkan. Det låter kanske lite dystert, men är också det en viktig uppgift och ofta mer positivt än man kanske tror.

–Det är ganska spännande att ringa dem som trätt ur kyrkan. Det glädjande är att de generellt blir glada när man ringer upp. Ofta gillar de vad församlingen gör. Det händer till och med att de skriver att de är tacksamma på utträdesblanketten. Det är kyrkan som institution de har svårt för. Många har en distans till kyrkobyggnad-

- 1 Volontären Bibbi Johansen sprider glädje när bingosiffrorna ropas ut på Saltsjöbadens sjukhus.
- 2 Cecilia Lind, som är anställd på sjukhuset och samordnar volontärarbetet, är mycket positiv till den insats de frivilliga krafterna gör.
- 3 Kerstin Braathen arbetar på församlingens expedition och ringer bland annat upp medlemmar som valt att gå ur Svenska kyrkan. Hon berättar att de generellt blir glada när hon ringer upp.
- 4 När man tar kontakt med församlingen på telefon för att få hjälp med något, är det ofta Christina Enell som svarar.
- 5 På Tisdagsklubben på äldreboendet Sjötäppan turas flera volontärer om att bjuda på fika. Barbro Dahlberg serverar kaffe åt Runa Evedius, som bor på Sjötäppan som idag har besök av sin dotter Ann Evedius.
- 6 I sitt arbete på Skogsö möter vaktmästare Patrik Bochmann många besökare och det blir ofta samtal vid gravarna, eller någonstans längs grusgångarna.



den och kanske bara kommit när de varit tvungna. När de kommer är bemötandet viktigt. När man talat med varandra en stund kan man se att de slappnar av och axlarna sänks. Budskapet till alla som kommer hit är alltid detsamma: Kyrkan är öppen. Du behöver inte bekänna någon tro, eller något annat. Kom bara och sitt bara, en stund. Vi är här, säger Kerstin Braathen.

TISDAGSKLUBBEN på äldreboendet Sjöträppen har varit igång sedan 2007. Här är det flera volontärer som bjuder på fika och turas om att baka. Det är en välbesökt och uppskattad aktivitet som erbjuder gemenskap och spontana samtal runt kaffeborden. Vid ett av borden sitter Runa Evedius, som bor på Sjöträppen. Hon är här med sin dotter Ann Evedius, som kan intyga att Runa verkligen uppskattar Tisdagsklubben.

–Mamma har det bra här på Sjöträppen och hon ser alltid fram emot att komma hit till träffen på tisdagarna. Det betyder mycket för henne att få byta miljö och träffa andra. Det är en aktivitet som är mycket uppskattad, säger Ann Evedius.

Det är inte bara fika och samtal på Tisdagsträffen. Ibland är det underhållning också. Sassa Ander tycker om att sjunga för de andra och det blir uppskattande applåder när hon framför sin favoritsång, *The man I love*, av George och Ira Gershwin.

PATRIK BOCHMANN är vaktmästare i församlingen. I sitt arbete på Skogsö får han och de andra som arbetar

där möta många besökare och det blir ofta samtal vid gravarna, eller någonstans längs grusgångarna. Och det är inte bara de som besöker gravarna som kommer hit.

–Kyrkogården används till olika saker. Det är joggare, hundrastare, promenerande och besökare till naturreservatet. Man fångas upp och pratar en hel del allmänt. Det är kyrkvaktmästarens roll och man vet inte vilka samtal man får. Det kan handla om problem med släkten eller att man undrar över en begravning. I alla samtal måste man behålla respekten. Det är aldrig så att man inte skulle säga hej till någon man möter på kyrkogården. Samtalen är värda varenda minut. Men man måste hålla det på en rimlig nivå. När någon har synpunkter, eller är arg på något, är det ofta vi som får höra det och inte kyrkoherden. Jag tar gärna hand om någon som är riktigt arg. Jag vill vända den personen med ett bra bemötande. Det är något jag är bra på och alltid tyckt om att göra. Jag jobbade som inköpare tidi-

»Samtalen är värda varenda minut.«

gare och tyckte alltid om att vända besvärsliga kunder.

–Det finns flera trotjänare som kommer hit flera gånger i veckan. De vill ofta hjälpa till och kan till exempel vara med och kratta. De vet mycket och kan berätta historier om dem som är begravda här. Det kan vara en del i sorgearbetet att få berätta och det gäller att bemöta människor på rätt sätt. Det blir en slags grön diakoni, säger Patrik Bochmann.



BRINNA FORT

eller glöda länge





Präster och diakoner är utbildade för att kunna föra de svåra samtalen. Men det är också många andra som möter människor i svåra livssituationer.

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

Kerstin Dillmar är sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset i Uppsala och Lars Björklund är kaplan på Sigtuna-stiftelsen. Tillsammans har de skrivit boken *"Kan du förstå mig? Om livet, frågorna och sorgen"*. Den vänder sig inte bara till själavårdare, utan till alla som i sitt uppdrag möter människor i svåra situationer. Saltaren träffade Kerstin och Lars på årets bokmässa, i Göteborg.

–Utgångspunkten för oss har varit vårt arbete som sjukhuspräster och de frågor som kommer upp i arbetet. Hur ska man hantera olika situationer och vad gör det med en själv? Vartefter vi skrev boken utvecklades tanken, att det vore fint om fler än en profession skulle kunna ha nytta och glädje av det, säger Kerstin Dillmar.

–Vi har sedan några år anordnat en kurs, där vi talar om att möta människor i kris och sorg. Då har vi bjudit in hela församlingsgruppen, präster, diakoner, husmor, vaktmästare och kyrkogårdsarbetare. Alla blir ju engagerade när det händer en större katastrof i ett samhälle, men också i det vardagliga arbetet. Om man ska gå och se på en grav och möter vaktmästaren, kan det uppstå ett samtal. Då behövs det tillfälle att reflektera och tänka på vad det bästa förhållningsättet är. Vad gör jag i möten med ledsna föräldrar, eller andra, säger Lars Björklund.

»När man väl möter en människa, kan det vara just det mötet som blir viktigt för den människan.«

LARS BJÖRKLUND

»De flesta av oss vet, att om något brinner upp, eller ner, blir det inte mycket kvar.«

KERSTIN DILLMAR

»När någon är i en riktig kris kan en medmänniska som kommer i ens väg vara den viktigaste personen.«

LARS BJÖRKLUND



–Präster och diakoner har självvård och samtal med sig i sin utbildning. Det har inte övriga församlingsarbetare och volontärer. Därför vill vi lyfta den utbildningsmöjligheten. Nu i december kommer en större grupp från Salt-

sjöbaden till Sigtunastiftelsen, till kursen som vi kallar *"Kan du förstå mig?"*. Den handlar just om att möta människor i våra livssituationer och den riktar sig till alla, inte bara präster och diakoner, berättar Kerstin Dillmar.

DET KAN TYCKAS som en självklarhet att man söker sig till utbildade självvårdare när man behöver hjälp. Men i praktiken kan det vara annat som avgör varifrån trösten kommer.

–När man väl möter en människa, kan det vara just det mötet som blir viktigt för den människan. Det är inte professionen som avgör det, utan mer situationen. Jag har jobbat med föräldrar, där barn har dött, och har fått höra fantastiska berättelser om vaktmästare, som blev viktiga för att de lyssnade och tog emot. När någon är i en riktig kris kan en medmänniska som kommer i ens väg vara den viktigaste personen. Det behöver inte vara en präst eller en diakon, utan en människa som stannade till och såg. Vår erfarenhet av detta bygger på det vi fått berättat om vad som hjälpt människor, när det var som svårast. Det kan vara vem som helst i församlingen som man mött och som såg, lyssnade, bekräftade och inte krävde något mer, säger Lars Björklund.

FÖRDELEN MED att räkna med fler yrkeskategorier och volontärer som stöd och tröst för människor i svåra livssituationer är kanske uppenbar. Samtidigt betonar Kerstin Dillmar och Lars Björklund, att det är viktigt att veta hur man påverkas i de samtal man hamnar i och att man har en beredskap för det. Det

»Jag tänker, att ett av kyrkans viktigaste bidrag, in i civilsamhället, är möten och mötesplatser.«

KERSTIN DILLMAR

»Om man bara lyssnar och tar emot kan det bli till en tröst.«

LARS BJÖRKLUND

»Vart, annat än till en gudstjänst, en sopplunch, eller annat, kan man komma precis som man är?«

KERSTIN DILLMAR

är viktigt att inse, att även själa-vårdaren behöver själavård.

–Ja, absolut. Som själavårdare är vi redskapet i mötet. Då ska vi också ta hand om det redskapet. Det är otroligt viktigt att man är observant på sig själv, säger Lars Björklund.

–Volontärer brukar vara kloka personer, som ofta har mycket erfarenhet med sig och det är viktigt att ta vara på det. Ändå kan man behöva handledning, eftersom det är lätt att bli så starkt engagerad så att man blir trött eller känner sig slutkörd. Man måste kunna skilja på vad som är mitt och vad som är den andres. Det har blivit inne att säga, att man ska brinna för saker. Men de flesta av oss vet, att om något brinner upp, eller ner, blir det inte mycket kvar, säger Kerstin Dillmar.

–Vi brukar använda kolmilan som en metafor. Den ska glöda. Flammar den upp blir allt förstört. Därför måste den ha en väktare för att träkolet, som man vill få fram, ska kunna ge värme framöver. Det är en fin bild av att du, som går in i ett sådant här jobb, behöver ha någon som vaktar dig. Det kan man inte göra själv. Om man blir för ensam i det här uppdraget är risken stor att man till slut inte orkar, man brinner upp, säger Lars Björklund.

–En annan bild man kan ha med sig som volontär är, att man har ett rep fåstat någonstans, som när man ska gå in i en grotta eller gå i en

labyrint, så att man hittar tillbaka. Det repet ska leda till en basstation man kan återvända till, ta av sig, få en kopp kaffe och ladda om inför nästa uppdrag, säger Kerstin Dillmar.

DET ÄR SÄKERT många erfarenhet att känna sig svarslösa eller ställda i samtal med dem som sörjer eller lider. Man känner inte att man kan ge tröst.

–Det är lyssnandet som är vårt primära uppdrag. I frågor om meningen med det som händer finns det ofta inga svar. Men vi tänker, att man inte behöver svara eller försöka göra någon gladare. Om man bara lyssnar och tar emot kan det bli till en tröst. En erfarenhet från sjukhuset är, att när vi i de svåra lägena inte kan ge tröst, kan vi ändå bli till tröst. En sjuksköterska som sätter nålen rätt vid första försöket kan med sin yrkesskicklighet just på det sättet bli till tröst, säger Lars Björklund.

–Att göra sin uppgift väl är viktigt därför att det skapar trygghet och en känsla av att det finns en fortsättning, trots att jag själv inte klarar av att tänka så. Det kan handla om hur man utför sitt uppdrag på bästa sätt vid en begravning eller något annat, säger Kerstin Dillmar.

I DET MODERNA samhället diskuteras ibland kyrkans relevans och

värde. Vad är det egentligen kyrkan kan bidra med?

–Jag tänker, att ett av kyrkans viktigaste bidrag, in i civilsamhället, är möten och mötesplatser. För människor, som inte alltid har det så lätt i sina liv, är kyrkan en av de allra bästa och största aktörerna för att skapa rum för möten. Det är jätteviktigt. Vart, annat än till en gudstjänst, en sopplunch, eller annat, kan man komma precis som man är? Jag tycker inte det får tillräckligt mycket uppmärksamhet och ”credit”, säger Kerstin Dillmar.

–Det osynliga arbetet kyrkan gör är otroligt viktigt och kan verkligen bli till tröst för dem som möter det. Men det finns en svårighet i att det inte syns, för då får man heller inte någon bekräftelse. Vi människor behöver bekräftelse på att vi gjort ett bra jobb, säger Lars Björklund.

NÅGON SOM LYSSNAR

Alla har saker och händelser som det hjälper att få prata med någon om. Då är det viktigt att det finns någon som orkar lyssna och som inte blir chockerad eller moraliserar. Inom Saltsjöbadens församling finns diakoniansvarig, präster och samarbete med Kyrkans familjerådgivning ((parsamtal för medlemmar i församlingen). Du kan också få tala med någon från församlingens Volontärgrupp som även gör hembesök. Du behöver inte vara kristen eller medlem i Svenska kyrkan och det kostar ingenting.

Har du behov av samtalsstöd? Boka samtal via församlingens växel 08-748 19 00.



NORULLAH AHMADI

Osäkra båtar över öppet hav. Smugglare. Strapatser till fots genom nya länder. Väntan. Osäkerhet. Rädsla. Men också hopp, vilja och envishet. Norullah och Hussam har var för sig tagit sig till Sverige och har lärt känna ett nytt land, fått nya vänner och ny framtidstro.

ATT VÄXA IN I ETT SAMHÄLLE

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

Under sommaren behövs det extra arbetare på Skogsö kyrkogård. De hjälper till med skötsel av kyrkogården och andra praktiska uppgifter. Det kan handla om personer som behöver arbetsträning efter arbetslöshet. Men det är också en möjlighet för nyanlända att arbeta och få en bra kontakt med det svenska samhället. Saltaren har träffat två av dem, Norullah Ahmadi och Hussam Zamzam.

NORULLAH AHMADI kom till Sverige i november för tre år sedan, endast tretton år gammal. Hans familj var bland de många afghaner som bor i Iran sedan länge, utan pass och utan tillstånd att vara där. Det gjorde livet svårt för familjen och innebar att Norullah inte fick gå i skolan och att han heller inte kunde få annat än kortvariga jobb. Då bestämde familjen att en av sönerna skulle ta sig till Europa.

– Vi är tre bröder. En som är äldre och en som är yngre än jag. Pappa valde att jag skulle åka till Europa, säger Norullah.

RESAN TILL EUROPA och Sverige blev svår och farlig. I en grupp med andra flyktingar och ledda av smugglare, gick deras väg från Iran till Turkiet och sedan vidare sjövägen till Grekland. Det var inte lätt för den då 13-åriga Norullah att hänga med när alla var tvungna att gå till fots hela dagen, med bara kort vila.

– Det var läskigt när vi skulle ta oss från Turkiet till Grekland med båt. Det var små båtar som tog 30–40 personer. Första försöket tog polisen oss. Under andra försöket gick båten sönder. Men på tredje försöket kom vi över.

I lägret på den grekiska sidan var det köer och bråk när många försökte få de dokument de behövde för att komma vidare. Till sist kunde Norullah lämna Grekland och fortsätta norrut. Han fick hjälp av privatpersoner och kyrkor längs vägen genom Österrike, Tyskland och till Sverige, som var målet.

– Jag vet egentligen inte varför det blev Sverige. Kanske var det för att en kompis lovade hjälpa mig med pengar om jag reste hit. Men när jag kommit fram försvann han bara. Då gick jag och anmälde mig hos polisen.

NORULLAH KOM till Sverige utan att kunna ett ord svenska och mycket lite engelska. De första veckorna

bodde han på IBIS hotell i Spånga, innan han fick komma till Saltsjöbaden. Det var många flyktingar som kom samtidigt hösten 2015 och det blev stora problem att placera alla.

Det var då det ringde hemma hos

Marlou Mönning Vislie i Saltsjöbaden.

– En vän till en av mina vänner arbetade med att placera de ensamkommande barnen i fosterhem. Hon ringde mig och ville att jag skulle ta emot någon. Först tyckte jag inte det var en bra idé, eftersom jag bor långt bort och ocentralt och dessutom jobbar. Men hon sa att det nog bara skulle röra sig om ett par månader. Nu har det gått tre år och han är som vilken som helst av mina egna barn, säger Marlou, som har fyra vuxna (utflugna) barn.

Det var mycket som var nytt för Norullah i Sverige. Han var tvungen att lära sig språket och förstå kulturella skillnader. Men i takt med att Norullah lärde sig svenska

»Under andra
försöket gick båten
sönder«



Nu har det gått tre år sedan Norullah flyttade in hos Marlou Mönning Vislie. Idag är han en självklar del av hennes familj.



I somras jobbade Hussam bland annat tillsammans Tommy Zakrisson, vaktmästare, på Skogsö och klippte träd, buskar, krattade och skötte kyrkogården.

och började spela pingis och fotboll, fick han fler och fler kompisar.

– Det var bra, men jag kunde inte snacka med tjejer. Jag var från ett muslimskt land och det var jättekonstigt för mig.

– När vi var ute och mötte några tjejer från skolan, sa jag till Norullah att han måste i alla fall säga hej, men det var svårt för honom, säger Marlou.

– Nu är det lugnt med det och jag är kompis med alla, säger Norullah.

I skolan går det bra för Norullah. Han jobbar hårt och tycker det är roligt.

– Jag älskar SO och att läsa om religionerna. Det är lätt och jag förstår allt när jag läser om kristendom, hinduism och buddhism. Det är väldigt nice! I Iran fick vi bara läsa om islam, inget annat.

FÖRRA JULEN FICK Norullah arbeta tre dagar för kyrkan med flytten till det nya församlingshemmet. Det ledde till att han också fick sommarjobba på Skogsö.

– Vi rensade ogräs och flyttade saker på kyrkogården. Men det var inte allt. Vi fick vara med på morgonbönen som är på onsdagar, fick en visning av kyrkan och fick besöka krematoriet för att se hur det går till där. Det var häftigt! Jag vill gärna arbeta i kyrkan i sommar igen.

Att arbeta gillar Norullah.

Marlou berättar att han gärna jobbar både kvällar och helger och att hon är lite orolig att det ska gå ut över skolarbetet.

– Han har en skön inställning till arbete och verkar inte ha något behov av att vara ledig, säger Marlou.

– Jag längtar efter körkort och ska spara ihop till en bil tills jag fyller arton. Sedan vill jag köra budbil, gärna på natten, och leverera on-line-pizza.

NORULLAH HAR andra planer också. Jag har inte träffat min familj på tre år. Jag skulle vilja åka till Iran och hälsa på dem. Men jag skulle vilja överraska dem och inte berät-

ta något i förväg. Annars blir de så nervösa.

Norullah har, trots att han bara är 16 år, redan varit med om otroligt mycket. För att minnas skriver han dagbok om allt betydelsefullt som har hänt

– Hela förra sommaren skrev jag en hel sida om dagen. Det blir nog en fyra, fem block, som jag kan läsa för mina barn, säger Norullah Ahmadi.

HUSSAM ZAMZAM är 21 år och kom till Sverige i augusti 2015, från krigets Syrien. Hussam var 18 år då. När man är 19 år kallas man till militärtjänstgöring och Hussam riskerade att bli tvungen att delta i kriget. Därför lämnade han Syrien. Hans resa tog ungefär samma väg som Norullas genom Europa och tog en månad.

– När jag kom till Sverige var det jätteroligt och jag blev lycklig. Först kom jag till en förläggning i Göteborg. Sedan kom jag till Tibro och en annan förläggning. Jag sökte lägenhet där, men fick tillfälle att komma till Stockholm och dela lägenhet med några andra personer. Sedan flyttade jag till Saltsjöbaden, säger Hussam Zamzam.

Hussam tycker det är stor skillnad mellan Sverige och Syrien.

– När jag kom hit tyckte jag det var stor skillnad. Det är friare här. Man har rättigheter och man visar alltid respekt för andra. Det är många saker som är bra med Sverige. Jag valde Sverige eftersom jag hade en släkting som kommit hit före mig. Han berättade om Sverige, så jag visste en del.

Förra sommaren fick Hussam möjlighet att arbeta på Grand Hotel Saltsjöbaden och på kyrkogården på Skogsö.

– Vi klippte träd, buskar, krattade och skötte kyrkogården. Vi var sex stycken som arbetade tillsammans. Kyrkan var bra som arbetsgivare, vilket hjälpte mig väldigt mycket.

Idag har Hussam flyttat tillbaka till Tibro, där han nu fått den lägenhet han sökte när han anlände till Sverige. Hussam går på en utbildning för att bli bagare.

– Jag vill bli konditor. Det jobbade jag med under tre år i Syrien, så jag hade den erfarenheten redan innan jag kom till Sverige.

Vilka är de bästa bakverken i Syrien och i Sverige och vad är det för skillnader?

– Bäst i Syrien tycker jag att Nabulsie är. Den innehåller ost, mycket socker och olika andra kryddor. Man använder mycket mer socker och mer ätbara dekorationer när man bakar i Syrien än man gör här. I Sverige tycker jag bäst om kanelbullar, semlor och kakor.

Samtidigt som Hussam utbildar sig och hoppas på arbete som konditor när han är färdig, finns det en längtan som han hela tiden bär på.

– Min familj är kvar i Syrien och jag saknar dem varje dag. Men tyvärr kan jag inte träffa dem på grund av kriget. Men jag hoppas att jag någon gång får träffa dem igen, säger Hussam Zamzam.

»Min familj är kvar i Syrien och jag saknar dem varje dag.«



IDEELL

SALTSJÖBADENS DIAKONIKRETS 100 ÅR

9 maj 1918 bildades Saltsjöbadens Diakonikrets. Det diakonala uppdraget och kallelsen lever kvar ännu i dag. Saltsjöbadens Diakoni är också till för dem som frivilligt väljer att bli aktiva medverkande i arbetet, att med sina resurser ge hjälp åt andra.

Anmäl dig som frivillig till Ulrica Hamrin, tel 08-748 19 14. Bli medlem genom att sätta in 100 kr på Bankgiro 119-3440 eller bli månadsgivare genom att sätta in en valfri summa på Bankgiro 119-3440.

DOMSSÖNDAGEN

ANNORLUNDA PREDIKAN

På Domssöndagens mässa 25 november kl 11.00 blir det predikan med kyrkoherde Thomas Arlevall och två medlemmar ur Brödrarörelsen Saltsjön om att göra "bokslut" i sitt eget liv, med sig själv, med andra och med världen runtomkring. Efter mässan kyrkkaffe.

SVENSKA KYRKAN I UTLANDET

NÄR DU ÄR UTOMLANDS

SEMESTERRESA? Jobba utomlands?

Kanske har du någon i familjen som bor utomlands eller är backpacker? Svenska kyrkan i utlandet har församlingar på drygt 40 orter.

SVENSKA KYRKAN i utlandet (tidigare ofta kallad SKUT) finns för dig på ytterligare ett hundratal platser runt om i världen. Svenska kyrkan utomlands finns för dig när du är turist, utbytesstudent, au pair, arbetar i ett svenskt företag utomlands eller av andra skäl bor eller arbetar utomlands kortare eller längre tid.

VIA Svenska kyrkan i utlandet kan man lära känna nya vänner och uppleva gemen-



Foto: Unsplash

Svenska kyrkan i utlandet har församlingar på drygt 40 orter och finns för dig på ytterligare ett hundratal platser runt om i världen.

skap och trygghet men också, inte minst lika viktigt, dela sorg och få stöd i svåra stunder. Eller kanske bara äta en kanelbulle.

Läs mer på www.svenskakyrkan.se/

BOKMÄSSAN I DIN TELEFON

FÖRFATTAR-SAMTAL



VARJE ÅR medverkar Svenska kyrkan på Bokmässan i Göteborg med programmet Se människan med samtal med aktuella författare om tro, livsfrågor och vad det egentligen innebär att vara människa. Under årets mässa i slutet av september kunde man bland annat lyssna till Jonas Gardell, Lena Einhorn och Leif GW Persson. Alla författarsamtalen från Se människan-scenen kan man se eller lyssna via YouTube eller som podcast. Läs mer på svenskakyrkan.se/bokmassan

Sjung med Saltsjöbadens saltaste damkör!

Är du mellan 16-60 år, körsångare (gärna sopran) och har tidigare vana av att sjunga i kör?

Välkommen att vara med på en repetition för att se om Vokalensemblen Alicia är något för dig. På köpet får du 30 minuter Anti Aging-röstträning. Onsdagar kl 18.30-21.00 i församlingshemmet intill Uppenbarelsekyrkan.

MER INFORMATION:
körledare EvaMarie Agnelid
evamarie.agnelid@svenskakyrkan.se



Lyssna på ...

OM DU GÅR in på svenskakyrkan.se/ saltsjöbaden kan du få artiklarna i denna tidning uppläst direkt via webbsidan. Det innebär att vi nu slutar med att ha hela tidningen inläst via separat ljudfil. Vi passar på att tacka Gudrun Braugenhardt, som de senaste åren läst in Saltaren som taltidning. Vi riktar också ett tack till Karin och Sture på Nacka Närradio som hjälpt till med produktionen!

KALENDER

TORSDAG 25 OKTOBER
09.30–12.00 Öppet hus
Babysång & café
Prästgården

16.00 Bibelseminarium
Församlingshemmet

19.00 Au pair-café
Församlingshemmet

SÖNDAG 28 OKTOBER
11.00 Mässa
Carina Nilsson, präst
Saltarkören
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 31 OKTOBER
09.00 Morgonbön
Skogsö kapell

18.30 Kvällsmässa
Uppenbarelskyrkan

TORSDAG 1 NOVEMBER
19.00 Au pair-café
Församlingshemmet

FREDAG 2 NOVEMBER
17.00 Ljusandakt
Thomas Arlevall, präst
Skogsö kapell

LÖRDAG 3 NOVEMBER
11.00 Mässa.
Carina Nilsson, präst
Skogsö kapell

13.00, 14.00, 15.00
Musikandakter
med stilla musik
Susanne Francett,
sång och violin,
Eric Francett, kontrabas
Skogsö kapell

18.00 Allhelgonakonsert
Requiem av Mozart
Hannah Holgersson, sopran
Maria Sanner, alt, Thomas
Volle, tenor, Johan Wällberg,
bas, Saltsjöbadens kyrkokör
Symfoniorkestern Pro
Musica
Katja Sjölander, dirigent
Entré: Vuxna 150 kr,
barn 7–18 år 50 kr.
Förköp Syksam, Saltsjöba-
dens centrum (kontant
och Swish)
Uppenbarelskyrkan

SÖNDAG 4 NOVEMBER
11.00 Minneshudstjänst
med ljusständning
Thomas Arlevall, präst
Vokalensemblen Alicia
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 7 NOVEMBER
09.00 Morgonbön
Skogsö kapell

18.30 Kvällsmässa
Uppenbarelskyrkan

19.00 Ung i Kyrkan
Prästgården

TORSDAG 8 NOVEMBER
09.30–12.00 Öppet hus
Babysång & café
Prästgården

16.00 Bibelseminarium
Församlingshemmet

SÖNDAG 11 NOVEMBER
11.00 Mässa
Yvonne Iversen, präst
Uppenbarelskyrkan

TISDAG 13 NOVEMBER
11.45 Lunchandakt
Uppenbarelskyrkan

12.00 Tisdagslunch
Anmälan senast 9 november,
08-748 19 12, carina.c.nilsson
@svenskakyrkan.se
Församlingshemmet

19.00 Kyrkofullmäktige
Församlingshemmet

ONSDAG 14 NOVEMBER
09.00 Morgonbön
Skogsö kapell

18.30 Kvällsmässa
Uppenbarelskyrkan

TORSDAG 15 NOVEMBER
09.30–12.00 Öppet hus
Babysång & café
Prästgården

19.00 Au pair-café
Församlingshemmet

FREDAG 16 NOVEMBER
19.00 Ung i Kyrkan/SKU
Prästgården

SÖNDAG 18 NOVEMBER
11.00 Mässa
Carina Nilsson, präst
Söndagsskola
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 21 NOVEMBER
09.00 Morgonbön
Skogsö kapell

09.30 Kyrka-För-Skola
Roliga sånger och psalmer,
ljusständning, fruktstund
Uppenbarelskyrkan

18.30 Kvällsmässa
Uppenbarelskyrkan

TORSDAG 22 NOVEMBER
09.30–12.00 Öppet hus
Babysång & café
Prästgården

16.00 Bibelseminarium
Församlingshemmet

18.00 Stillhet & Ro
Skogsö kapell

19.00 Au pair-café
Församlingshemmet

FREDAG 23 NOVEMBER
07.00–08.45 Frukostmöte
Caroline Krook berättar
om sin bok om Ingmar
Bergman.
Grand Hotel Saltsjöbaden
(OBS anmälan, läs mer på
sid 5)

SÖNDAG 25 NOVEMBER
11.00 Mässa
Thomas Arlevall, präst,
Brödraföreningen Saltsjön

Kyrkkaffe
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 28 NOVEMBER
09.00 Morgonbön
Skogsö kapell

18.30 Kvällsmässa
Uppenbarelskyrkan

19.00 Ung i Kyrkan
Prästgården

TORSDAG 29 NOVEMBER
09.30–12.00 Öppet hus
Babysång & café
Prästgården

SÖNDAG 2 DECEMBER
10.00 Adventsgudstjänst
Uppenbarelskyrkan

11.15 Adventsgudstjänst
Uppenbarelskyrkan

14.00 Adventsgudstjänst
Sjötäppan

15.00 Adventsgudstjänst
Saltsjöbadens sjukhus

16.00 Barnens advents-
gudstjänst
Uppenbarelskyrkan

STÄMNINGEN. MUSIKEN. LJUSEN.
Mer information om 1 advent får du i
din brevlåda i slutet av november.

Med reservation för ändringar.

En gemenskap. En tillhörighet. Om du vill bli medlem i Svenska kyrkan, kontakta expeditionen
08-748 19 00, Saltsjöbadens församling, Kyrkplan 2, 133 34 Saltsjöbaden eller saltsjobadens.forsamling@svenskakyrkan.se.

ÖPPETTIDER

FÖRSAMLINGSEXPEDITIONEN

Måndag, onsdag-fredag kl 09.00–11.30 samt
kl 13.00–15.00.

Tisdagar kl 10.30–11.30 samt kl 13.00–15.00
Kontakta oss för att boka tid för samtal, dop, bröllop
eller begravning och för andra frågor.

UPPENBARELSKYRKAN

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar kl 09.00–16.00
Söndagar kl 09.00–16.00

SKOGSÖ KAPELL

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar kl 09.00–16.00
Söndagar kl 09.00–16.00

Under
allhelgonahelgen
förlängda
öppettider.
Se sid 3.

Döpta

Elsie Marietta Kristina Wennerström
Ludwig Bäckmalm
Emil Gustav Måns Nermark
William Alexander Westerdal
Ludvig Fredrik Sebastian Hesselroth
Chloé Belle Angele Nordborg Hovsepian
Leah Alexandra Nordqvist
Maria Elisabeth Breitholtz
Gustav Bengt Anders Bergerståhl
Wilhelm Axel Schraft
Oliver Anders Rodriguez Christenson
Jack Bill Peter Sixten Sternö
Frank Fredrik Thune Nylöf
Gustaf Björn Henning Svensson

Arvidna

Vera Maria Hoppe
Torsten Fredrik Lüttkens
Sven Olov Lindgren
Ingrid Augusta Hagberg
Elisabet Allgulander
Eva Christina Alvant
Meit Inger Eugenia Johansson
Inger Judith Helen Sjögren
Sven Erik Anders Tidblom
Berndt Hugo Helsing
Anita Maria Steffner
Elise Ingegärd Zürcher

TANKEN

med kyrkoherde Thomas Arlevall

Service för insidan

JAG FICK ETT MEJL från en medlem i församlingen. Han ville tacka för att jag hjälpt honom genom en besvärlig tid i livet. Mannen skrev att våra samtal givit honom perspektiv att se på sin livssituation, han kunde se alternativ som inte fanns där förut. Vi möttes några gånger under en kortare tid. Det är stort och välsignat fint att få följa en människa en liten bit på vägen, att tala tillsammans om sådant som är tungt och svårt.

UNDER MINA sjutton år som präst i Saltsjöbaden har jag fått möjligheten att möta många människor i samtal, både vuxna och barn och ungdomar. Ibland har det varit stödjande samtal, andra gånger självårdssamtal och några gånger även biktsamtal*.

FÖR DEN SOM kommer för att prata är det kanske första gången som han eller hon får chans att tala om det svåra som tynger på insidan. Då är det skönt att det finns någon som lyssnar utan att moralisera och att det man säger *"stannar i rummet"*, det finns en tystnadsplikt som stärker tilliten i samtalet. Många gånger, när det man vill säga är sagt, så lättar det och det är ofta en befriande känsla.

I VÅR församling i Saltsjöbaden så erbjuder vi samtalsstöd till dig som behöver någon att prata med när livet kör ihop sig. Det kan vara med en präst, diakoniansvarig eller någon från församlingens volontärgrupp. Vi har också samarbete med Kyrkans familjerådgivning, som erbjuder parsamtal till dig som är medlem. För mig är dessa samtal, oavsett om det är enklare stödsamtal eller självårdande samtal eller terapi, lite som att ta bilen till service en gång per år. Alla borde ta chansen att

göra en årlig service av insidan. Kolla igenom lite hur man mår och hur man har det med insidan, med känslor och tankar.

I BIBELN STÅR det på ett ställe: *"när jag teg försmäktade mina ben"*. En väldigt bra bild för hur det känns när man inte får säga som det är, när man inte får tala med någon om det som är tungt och svårt. Känslan av att då mår hela kroppen dåligt. Jag tror att det finns en läkande effekt att få prata med någon och säga hur man har det. I bönen samtal är det Gud som lyssnar. I kyrkans samtalsrum eller sakristia** är samtalet två människor emellan.

ALLA DESSA SAMTAL är en del av kyrkans osynliga arbete. Det är bra och så ska det vara. Det ska vara tryggt och säkert att gå till kyrkan och prata om livets bekymmer. Du ska kunna lita på att det som sägs i samtalsrummet, det stannar där. Och precis som med mannen som mejlade sitt tack för samtalen, kan du också få nya perspektiv att se på din livssituation, upptäcka alternativ som inte fanns där förut.

Varför inte ta chansen och boka en service för insidan?

*Bikt är en typ av självård som alltid har funnits i den kristna kyrkan. Under biktsamtalet får du ta emot Guds förlåtelse och hjälp att förlåta dig själv. Ett biktsamtal kan följa en fast ordning, men behöver inte alltid göra det. I vissa fall kan ett självårdande samtal leda till bikt och andra gånger använder prästen och den biktande sig av en biktordning. Det finns inga rätt eller fel. Du bestämmer vad som känns bäst för dig.

**Sakristia betyder "heligt rum". Det är det rummet där vi förbereder oss inför gudstjänst och som passar väl för både självårdande samtal och bikt.



THOMAS JUST NU

Kommer lyssna till...

... Mozarts Requiem som framförs av kyrkören, orkester och solister på Alla helgons dag i Uppenbarelsekyrkan.

Följer...

...Svenska kyrkan unga i Saltsjöbaden på Instagram. Du hittar dem på @sku.i.saltsjobaden.

Ser fram emot...

...att när höstmörkret drar in få testa några klassiska gitarriff på min nya Gibson Les Paul Standard.