

4/2020 • STRÄNGNÄS STIFTSTIDNING



**Djurens rättigheter
lyfts av prästen
Jennie Högberg**

Tema: Orka leva

**När barnen mår dåligt
– föräldrarna som
stöttar varandra**

**Markus von Martens
sätter ord på en
smärtsam förlust**

Josephine Cummings

**”Hela livet får plats
i en församling”**

BRYT EN TRADITION



DET ÄR HÖG TID ATT BRYTA SKADLIGA TRADITIONER.

Tillsammans kan vi stoppa tvångsäktenskap, könsstämpning och andra övergrepp.

Vi lever alla under samma himmel. Var med i kampen för alla flickors rätt till ett värdigt liv.



SWISHA DIN GÅVA TILL 900 1223

svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan

STRÄNGNÄS STIFTSTIDNING

Portalen utkommer med 4 nummer per år och skickas till anställda och förtroendevalda i Strängnäs stift.

Upplaga: 3 600 exemplar

Utges av stiftsstyrelsen i Strängnäs stift

ANSVARIG UTGIVARE

Eva Karlsson

REDAKTÖR

Miriam Arreback
Strängnäs stift
0152-234 70

GRAFISK FORM

Pia Andersson
Strängnäs stift
0152-234 71

REDAKTIONSRÅD

Pia Andersson
Miriam Arreback
Kim Baung
Jan Eckerdal
Hans Heerman-Göransson
Åsa Ingårda
Agneta Larsson
Mathias Lundqvist

ADRESS OCH TELEFON

Portalen, Miriam Arreback
Box 84
645 22 Strängnäs
strangnas.portalen@
svenskakyrkan.se
0152-234 00

HEMSIDA

www.svenskakyrkan.se/
strangnasstift

ADRESSREGISTER

Portalen skickas till anställda och förtroendevalda som finns i inlagda i Kyrksam. Adressändringar görs av respektive församling.

OMSLAG

Josephine Cummings, Glanshammar
Foto: Magnus Aronson



2020 har varit ... utvecklande. Vi tog ett stort digitalt tekniksprång, fick en överdos av skärmliv och började uppskatta kramar och närhet som aldrig förr.

Vi ser fram emot att snart gå in i 2021. Portalen fortsätter komma ut, men i övrigt kan allt möjligt hända.

MIRIAM OCH PIA



Sagt vid kyrkkaffet	4-5
Stifta bekantskap med: Josephine Cummings, församlingsherde	6-10
Boktips	11
Stiftet runt	12-13
Tema: Orka leva	14-19
Fördjupning: Markus von Martens om att vara i sorgens famn	20-22
Håll arkiv och register i ordning	24-25
Nyfiken på: vegoprästen Jennie Höglberg	26

God julmusik

- Vilken låt av popgruppen Roxette handlar om julen?
- It MUST have been love?!

Magdalena Öhrling,
Biskopens adjunkt

tipsar

VIKTIGT MEN SVÅRT

Att få läsa om vad det kan innebära och medföra att leva med psykisk ohälsa är jobbigt och tungt, men berättelserna ger också ett slags hopp. Människor ställer upp för varandra.

SIDORNA 14-19

DET DIGITALA STIFTET

Det är glädjande att läsa om att så många församlingar ställt om nu när vi inte kan fira gudstjänst på det sätt vi är vana vid.

SIDORNA 12-13

PERSONPORTRÄTT

Ett fint och personligt porträtt av Josephine och hennes väg genom livet och tron.

SIDAN 6-10



FOTO JOHANNES SÖDERBERG

Prinsessan Christina läser julsagor skrivna av stiftets Karin Karlberg.

Prinsessan Christina läser sagor vid julkrubban i SVT

Under julhelgen sänder SVT program där prinsessan Christina läser berättelser ur "När tiden var inne – sagor vid krubban", en ny bok av prästen Karin Karlberg.

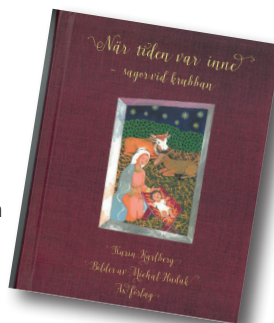
I boken berättas julevangeliet ur flera nya perspektiv.

– Idén väcktes förra hösten då jag satte ihop en julkrubba till Slottskyrkan. Figurerna står där i krubban under tystnad, Marias mantel glänser vackert i guld medan Josef ser trött ut, lutad mot sin stav. Jag kände att de har så mycket att berätta, säger Karin Karlberg.

"När tiden var inne – sagor vid krubban" (Ax förlag) består av en ramberättelse om

några barn som hittar krubban i Slottskyrkan och åtta sagor utifrån den. Den är skriven på ett vuxenspråk, men större barn kan läsa själva. Boken är illustrerad av Michal Hudak.

– Krubban med sina stillsamma figurer har ett sätt att förmedla sitt budskap som blir allt ovanligare idag. I tider när allt är grått och högljutt är det viktigt att kunna berätta långsamt, både för barn och för vuxna. I tystnaden får krubbans figurer liv inför våra ögon, säger Karin.



Juldagen 25 dec, kl 17.50
Söndagen 27 dec kl 17.45

"Trossamfunden har skänkt lugn till den orolige, tröst till den som sört och en vänlig blick till den ensamme. Jag vet att det betyder väldigt mycket för väldigt många."

KULTUR- OCH DEMOKRATIMINISTER AMANDA LIND, OM TROSSAMFUNDENS ARBETE I PANDEMITID



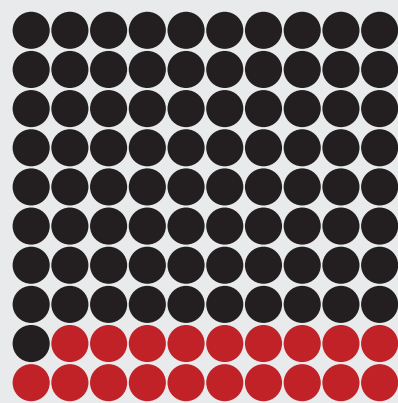
- Vad äter
snögubben till
frukost?
- Snö-flingor

Hovpredikant från Närkes södra kant



Hans Majestät Konungen har utnämnt Jimmy Åkerfeldt, kontraktsprost i **Södra Närkes kontrakt** och kyrkoherde i **Lerbäck-Snavlunda**, att vara extra ordinarie hovpredikant.

En hovpredikant tjänstgör cirka två gånger per år i Slottskyrkan.



19%

... röstade i senaste kyrkovalet 2017. Det högsta valdeltagandet sedan 1934. Nästan en miljon avgivna röster. Vad blir procenttalet efter valet den 19 september 2021?

Lägg ett bud i advent

På facebooksidan Act i Strängnäs stift finns en "adventskalender". Internationella rådet i Strängnäs stift lyfter mellan den 1 och 24 december julinsamlingen på olika sätt, lottar ut gåvor till förmån för Act Svenska kyrkan och uppmanar till givande generellt.

Även Ageravolontärerna satsar under perioden 1-24 december på julinsamlingen. De säljer saker som de själva har skapat, främst målningar och syarbeten. Konceptet är en julkalender på hemsidan, där det varje dag kommer upp ett nytt verk som går att buda på till nästkommande dag.

Vissa dagar kommer olika personer, till exempel biskopen, att dubbla högsta bud som ett sätt att öka budgivningen.

Lysande firande med Jesuströja

Extra festlig jul med 12 blinkade LED-ljus i tröjan som är tillverkad av finstickat akrylmaterial. Vi spår en lysande födelsedag för Jesus i år.

Kan köpas från www.partykungen.se och www.jultrojbutiken.se.





FOTO MAGNUS ARONSON

Ny kontraktsprost

Biskop Johan Dalman har utsett kyrkoherde Ylva Evensen till ny kontraktsprost i **Nyköpings kontrakt** från och med den 1 december 2020.

En kontraktsprost fungerar som en länk mellan biskop och kontraktets församlingar.

Strängnäs stift har åtta kontrakt, och lika många kontraktsprostar.



- Vad gör orkestern den 23:e december?
- De har julstämning.

Enkla *recept* på ett diakonalt förhållningssätt

Strängnäs stift ger ut boken *Kokbok för diakoni*. En praktisk "receptsamling" som kan hjälpa till att utveckla det diakonala förhållningssättet i församlingens verksamhet, med särskilt fokus på barn.

I kokboken finns recept som passar både nya och gamla "kockar" i det diakonala köket. Varje recept kommer med beräknad tidsåtgång, lista över ingredienser och "gör så här". Det finns också tips för längre hållbarhet och alternativa ingredienser.

I slutet av boken finns ett kapitel som kan användas om man vill göra en mer fördjupande process kring diakonalt förhållningssätt med en hel arbetsgrupp.

Beställ boken på internwww.svenskakyrkan.se/strangnasstift/kokbok och börja laga en fokus-focaccia, en tårta bakad med omsorg, eller varför inte en Barnkonventions-sallad?

Kokboken är ett av flera resultat av projektet Fokus diakoni som stiftet drivit under 2018-2020.

ELIN HENNINGSSON



Drive-in-gudstjänst i Viby

Viby församling testar gudstjänstbesök via bilen. På en stor TV-skärm vid församlingshemets parkering visas en streamad direktsändning från kyrkan. Ljudet får gudstjänstbesökarna via bilradion och psalmbok och agenda får man av en kyrkvård.

– Det fungerade fint. Vi fortsätter i alla fall över julhelgen, berättar kyrkoherde Benjamin Lundqvist som var nöjd efter drive-in-testet på Domssöndagen.

– Enda nackdelen var att det var solblänk i tv-skärmen för besökarna, men det är nog inte soligt hela vintern, konstaterar Benjamin.

Församlingen har streamat gudstjänster över internet sedan i mars, så har du ingen bil kan du fortfarande fira gudstjänst hemifrån.

PIA ANDERSSON

Grattis Conny!

Många svarade rätt på frågan om namnet på förläggaren till boken "Gud: Jakten", men endast en kunde vinna. Det gjorde Conny Jakobsson från Nyköping. Stort grattis. Boken kommer på posten.

Det rätta svaret är: Christer Sturmark.



FOTO JENNY HOLMBERG

Kyrkogårdschef Per Gustafsson är glad att Kyrkogårdsförvaltningens miljöinvesteringar uppmärksammas.

Miljöengagemang gav energipris

Kyrkogårdsförvaltningen i **Örebro pastorat** har vunnit Örebrogalans energipris. De senaste satsningarna har bland annat inneburit att krematoriet anslutits till fjärrvärmenätet. Istället för att ventileras bort 270 000 kWh varje år, återvinns spillvärmen.

Vinnarmotiveringen: "Med en ambitiös plan för att bidra till en hållbar framtid storsatsar vinnaren på en energi-effektivisering av sina fastigheter. Med miljöbränslen som bas drivs verksamheten och dess fordonspark och med en effektiv teknik kan återvunnen energi tillföras samhället."

Hur kul är det egentligen att vara ideell?

För 20 år sedan genomfördes studien *Av fri vilja – på fri tid* som handlar om ideellas engagemang.

Strängnäs stift deltar nu i uppföljaren och under våren 2021 kommer ideella i stiftets församlingar att få möjlighet att bidra genom en enkätundersökning.

Syftet är att belysa ideellt engage-

mang inom Svenska kyrkans barn- och ungdomsverksamhet, men också hur anställda ser på detta.

Studien genomförs i samverkan mellan Svenska kyrkans forsknings- och analysenhet, stift, Ideellt Forum, Svenska kyrkans Unga och Ersta Sköndal Bräcke högskola.

www.svenskakyrkan.se/forskning

Jourtelefon på teckenspråk

Svenska kyrkan erbjuder den som är döv samtal med en teckenspråkig präst eller diakon.

Linjen är öppen för alla oavsett livsåskådning och trosuppfattning. De präster och diakoner som svarar i bildtelefonen är fullt teckenspråkiga och har tystnadsplikt.

Adress till jourtelefonen: svenskakyrkan@ectalk.se

Jourtelefonens öppettider: mån 10-16, ons 10-19, fre 10-16.





Vägen

gick Josephine till mötes

Nästan hela sin ungdom höll Josephine Cummings sin tro för sig själv. Hon bad och läste Bibeln i ensamhet.

Idag leder hon medarbetare och ideella som församlingsherde i Glanshammar.

– Jag har nog alltid känt mig dragen till kyrkan, säger hon.

TEXT: **INGER LUNDIN**
FOTO: **MAGNUS ARONSON**

Vi möts i det faluröda församlingshemmet som ligger alldeles intill Glanshammars vita mitt-i-byn-kyrka, mitt emot den enda icabutiken, ett par knappa mil från Örebro.

Det är ganska folktomt här i huset så när som på en medarbetare och en prästpraktikant. Alla medarbetare är ute på uppdrag, och dessutom är det coronatider, så det är lätt att hitta en avskild vrå för ett samtal om hennes väg till Gud – och till Glanshammar.

Den vägen började i Lund där hon växte upp tillsammans med en lillebror, en pappa från Jamaica och en mamma från Kristianstad.

– Det var traditionellt på det viset som det är för många där. Man döper och konfirmerar sina barn, äter gåsamiddag på hösten och går till kyrkan till jul. Det var ingen i min släkt som pratade om Gud och Jesus.

Ändå säger Josephine att hon så länge hon kan minnas har haft en gudstro och att hon på



något sätt alltid uppskattat kyrkan och längtat dit.

Hon minns särskilt fredagarna på lågstadiet i Lund då alla barn fick tända ljus på sina bänkar och lyssna på fröken som läste högt ur Barnens bibel.

– Jag minns ingen särskild berättelse, men jag minns att jag tyckte så mycket om Jesus. Han upprättade människor som be-

mäktighet och lugn, att vara omsluten av kyrkans väggar. Det var som att träda in i en annan värld. Sedan var det förstås också spännande att höra legenden om jätten Finn som sägs ha blivit förstenad vid en av pelarna i kyrkan.

Annars var djur en stor del av hennes liv i Lund.

– Jag var en hästtjej och var länge med

häst att ta hand om.

– Jag blev fodervärd till den hetlevrade och nyfikna Morris. Han var verkligen en utmaning, men han blev som min.

Tron hade hon också tagit med sig till Hälsingland. Även om hon höll den för sig själv.

– Jag bad och läste Bibeln på morgnarna. Men att tron skulle kunna vara något som man delade med andra var inget jag ens reflekterade över. Jag är inte uppvuxen på det sättet, men jag visste redan under gymnasiet att jag ville läsa teologi.

Josephine kände sig allt mer dragen till kyrkan. Att bli präst kändes ännu långt borta, men hon var nyfiken på församlingsarbete. I lågkonjunkturs Sverige 1992 fick hon möjlighet att göra praktik i Ulrika Eleonora församling i Söderhamn. Under ett år deltog hon på öppna förskolan, i ungdomsgrupper, på förrättningar och begravningskaffan och fick också följa med vaktmästaren och lära sig mer om de kyrkliga föremålen.

– Jag tyckte om att se hur hela livet fick plats i en församling, både det som är roligt och det som är svårt. Och det var fascinerande att ta del av vad människor

Jag minns ingen särskild berättelse, men jag minns att jag tyckte så mycket om Jesus.

handlades annorlunda. Han bröt normer och gick emot regler. Han var tuff och bestämd, men gjorde ingen skillnad på folk.

HENNES HEMSPRÅKSLÄRARE Ronald hade också stor betydelse.

– Eftersom min pappas modersmål är engelska fick jag hemspråksundervisning redan på förskolan. Våra samtal och hans sätt att vara präglade mig mycket. Det existentiella fanns ofta med i våra samtal, ändå var det först när han slutade för att bli munk som jag förstod att han var kristen.

Att hennes pappa med jämna mellanrum tog henne med till domkyrkan i Lund påverkade henne också.

– Vi gick dit och satte oss ner i kyrkan en stund, tände ljus. Ibland gick vi ner i kryptan. Jag minns blandningen av både

i Lunds civila ryttarförening. På ett sätt var det som en fritidsgård. Det var ju där jag träffade alla mina vänner. Ibland var man i stallet en hel helg och hade mat med sig.

– Men det var fantastiskt att leva nära djuren. Jag älskade hästarna och älskade att rida. Under tonårstiden var jag skötare för en häst som hette Orvar. Det är ett stort ansvar att ta hand om en häst.

När hon var femton år flyttade hon med mamma och lillebror till Söderhamn i Hälsingland. Även om det var ett stort uppbrott att flytta från Lund är Josephine glad för åren där. Det var lätt att få vänner – och hon fick en ny



Blick för det väsentliga

NAMN: Josephine Cummings

ÅLDER: 47 år

BOR: i Örebro

FAMILJ: maken John, barnen Olivia och Sonia.

YRKE: Församlingsherde i

Glanshammars församling

INTRESSEN: Labradoren Lilly.

Vara ute i naturen. Gillar att titta på avkopplande tv-serier. Är med i en bokcirkel. Cyklar tillsammans med sin man.

LIVSMOTTO: Från Filippibrevet kap 1, vers 9–10: Och min bön är att er kärlek ständigt ska växa och bli rik på insikt och urskillning så att ni kan avgöra vad som är väsentligt.

”Det sista är det viktigaste – att i mitt liv ständigt försöka att hålla blicken riktad mot det som är väsentligt.”



LIVSVIKTIGT. "De existentiella frågorna blir tydliga när man träffar någon som inte har långt kvar att leva." Josephine Cummings arbetade en period som sjukhuspräst och fick erfarenheter av att komma människor nära i livets slutskede.

genom åren gjort för att gestalta tron.

I januari 1994 återvände Josephine för att läsa teologi i sin hemstad Lund. Hon ville lära sig mer om Bibeln och kyrkans tro och tradition. Och hon säger att hon längtade efter ett större ordförråd för tillfällena när livet är svårt. Hon engagerade sig i teologkåren och gillade att hon kunde vara med och påverka.

Och nu när hon träffade präster som var "vardagliga" – människor hon kunde relatera till – började hon fundera på allvar.

– Mer än en gång fick jag också höra "Men Josephine ska inte du bli präst?"

KANSKE VILLE hon bli präst ändå?

En resa i Jesu fotspår till Israel avgjorde. Josephine bestämde sig för att ansöka om att få bli prästkandidat i Härnösands stift. Och kom med i det som kallas teologgruppen för stiftet.

– Den gruppen var väldigt bra för mig. Jag fick vara med i djupa samtal. Den kristna tron blev vidgad.

Den 20 juni 1999 blev hon prästvigd i Härnösands domkyrka.

– Jag kände glädje och samtidigt "Ojoj!" Jag insåg att en präst kan göra så många olika saker och förstod att prästuppsdraget kunde vara väldigt spretigt.

Samtidigt beskriver hon sitt första år som pastorsadjunkt som "suveränt bra".

När hennes dåvarande sambo skulle börja studera flyttade de till Örebro. Först jobbade hon i Axbergs församling, strax norr om stan, och sedan i cityförsamlingen i Nikolai. Och samtidigt kom barnen Olivia och Sonia.

2010 fick hon ett nytt jobb på Kyrkans hus i Örebro som strateg med ansvar för Svenska kyrkans religionsdialog. Hon ingick i en arbetsgrupp med muslimer, syrisk-ortodoxa, katoliker och frikyrkliga i det som under tiden hon jobbade blev Örebro pastorat. Och några år senare fortsatte hon till Lindesberg, fem mil norr om Örebro, där hon blev sjukhuspräst.

Josephine summerar:

– Man utvecklas av att finnas utanför de kyrkliga arenorna. Då får man pröva på att vara präst på andra sätt utan de

vanliga trygga ramarna. I religionsdialogen måste man formulera sig och definiera sin egen tro. Och på sjukhuset blir de existentiella frågorna tydliga när man träffar någon som inte har långt kvar att leva. Då kommer man verkligen människor nära.

MEN TROTS att hon trivdes var det slitigt att jobbbpendla så långt, särskilt eftersom hon nu levde ensam med sina barn. Så blev det en tjänst ledig som kyrkoherde i Glanshammar och Josephine blev uppmanad att söka den. Hon fick jobbet.

– Jag visste redan då att om två år skulle församlingen i Glanshammar gå ihop med den i Axberg, så jag visste att det kanske bara var för en kort period.

Idag är hon församlingsherde i Glanshammar som tillsammans med det större Axberg nu utgör Hovsta pastorat, och hon verkar stortrivas.

– När man är på landet blir allt lite mer personligt. Man vet snart vem som är farmor till vem och hur människor hänger ihop. Och Glanshammar är en fantastisk församling. Här finns ett otroligt

ideellt engagemang och många människor som går in och tar ansvar tillsammans med förtroendevalda och arbetslaget.

– Och arbetslaget har hela tiden sin blick riktad mot medmänniskan, fortsätter Josephine. Vi är här för att lyssna och finnas till för dem som drabbats av både sorg och glädje.

Hon räknar upp en mängd aktiviteter som församlingen har och har haft den senaste tiden. Allt ifrån vandringsmässor och älgböen inför höstjakten till dopfester, afternoon tea och yoga. Mycket har handlat om att göra kyrkorummet mer flexibelt, så att mer vardagsverksamhet kan finnas i kyrkan.

– I våras hade vi en fest för våra ideella inne i kyrkan där vi bjöd på mat, och det var väldigt uppskattat.

HÄR FINNS också ett stort barn- och ungdomsarbete med öppen förskola, fredagskyrkis för barn och föräldrar och många konfirmander. Musiken är också viktig, med både barn- och kyrkokör och en hel del konserter. Just nu renoveras Glanshammars kyrka invändigt, men kyrkorna i Rinaby och Lillkyrka används i stället mer.

I arbetslaget som Josephine leder ingår två kantorer, en församlingsvärd, en diakon, en administratör, två präster och fyra vaktmästare, men flera av dem har också andra roller. En av kantorerna jobbar exempelvis även med konfirmanderna och den andra med församlingens öppna förskola.

– Arbetslaget är en stor inspiration. Jag tycker det är roligt att ha den här rollen och vara med att påverka som ledare.

Varannan onsdag samtalar de tillsammans utifrån en bibeltext och den föregående söndagens tema.

– Det är så viktigt att vi funderar över vad bibeltexterna vill säga oss här och nu. Att vi påminner oss själva om vårt upp-

drag som kyrka här i Glanshammar.

Josephine har tillsammans med arbetslaget gått igenom programmet Utvecklande Ledarskap (ursprungligen Försvarmaktens ledarskapsprogram) där man jobbar med sin egen utveckling men också som ledare får feedback på sitt sätt att agera och vara från andra. Det handlar om att både ha utsikt och få insikt.

– Som ledare behöver man hela tiden utvecklas och få feedback från andra, det är en pågående process. Det är viktigt att ha människor omkring mig som är bättre än mig och utmanar mig att lära mer och fortsätta vara nyfiken.

JUST NU arbetar Josephine och arbetslaget med det som kallas Friskvårds- eller Värdegrundsträdet. Tanken är att roten är tilliten till Gud och att både arbetslaget och församlingen kan öva sig i tillit till andra utifrån den. Trädet ger sedan frukt i form av olika äpplen med mjuka ord som till exempel glädje, trygghet och männis-

kovärde, men också mer organisatoriska begrepp som struktur, vision och arbetsmiljö.

– Det är viktigt att vi jobbar med alla de här sakerna – att skapa förståelse för alla arbetsuppgifter men också att se att allt hör ihop, att livet är en helhet. En god och trygg arbetsmiljö gör att vi kan lägga all kraft på det som vi är satta att göra, och att ha en tydlig struktur är jätteviktigt, inte minst med tanke på alla förändringar som vi som kyrka står inför. Framöver kommer det att bli ännu viktigare att fokusera.

Trygghet och tydlighet är ord som återkommer när Josephine talar, och det gäller vare sig det handlar om människor eller djur. För även om hästar är ett avslutat kapitel för hennes del ägnar hon en hel del fritid åt familjens labrador Lilly.

– Det är också ett slags ledarskap. Man måste ge frihet och samtidigt vara konsekvent. Och både djur och människor känner av om man litar på dem.



FARTFYLLT. Josephine Cummings trivs i rollen som församlingsherde. Varannan vecka samlar hon medarbetarlaget för att läsa bibeltexter tillsammans och påminna sig om uppdraget att vara kyrka i Glanshammar.

Fira gudstjänsten hemma eller där du är!

Agenda, bibeltexter och reflektion av biskop Johan.
Texter och nya veckofilmer varje fredag.

www.svenskakyrkan.se/strangnasstift/nyheter/gudstjansthemma

Mellergård bjuder upp till dans

■ Jag tror för att förstå – en essä om att finna och bli funnen

(Artos, 2020)

Pekka Mellergård

När Pekka Mellergård, docent och överläkare i neurokirurgi, ska försvara sin kristna tro för vänner och kolleger i den akademiska världen, tar han inte fram svärdet. I stället för att gå till strid mot agnostiker och ateister så bjuder han upp till en kadri!

Först inleder vi med en rask *promenade* genom den svenska kristendomshistorien – från Ansgar till konventikelplakatet på fem sidor. Efter det får de icketroende gå framåt med sitt led: En grundlig presentation av alla argument som man kan tänka sig mot den kristna tron.

Sedan backar de ledet när Mellergård, naturvetaren, gör en *ronde* och låter oss se de vetenskapliga upptäckterna av världsalltet genom förundrans förstoringsglas. Svindlande! Tänk att samma 20 aminosyror formar proteinerna till alla levande varelser på jorden!

Och så böljar dansen fram och åter. Mellergårds tonfall är exakt avvägt för att gå hem hos skeptiska akademiker och han rör sig lika hemamt med Augustinus och Thomas Merton som med Bob Dylan och Mick Jagger. Svindlande kosmos blandas med personlig vittnesbörd.

Så, varför tror Pekka? "Ytterst är jag kristen därför att min längtan efter liv och mening har blivit besvarad" skriver han. Hans ambition med boken var fördjupa samtalen om existens och mening, och just som samtalsbok – i den ganska erfarna gruppen – passar den perfekt.

AGNETA LARSSON



Det finns hopp i vår sårbarhet

■ Sårbarhetens kraft – om att finna styrka i svagheten

(Libris, 2020)

Per-Arne Dahl

Vad händer när vi drabbas av något som gör oss sårbara? Vågar vi visa vår sårbarhet? Kan vi finna kraft i sårbarheten?

Detta frågar sig biskop emeritus i Tunsberg, Per-Arne Dahl, som har en egen erfarenhet av att befinna sig i en sårbar situation. Efter ett plötsligt insjuknande i "sudden deafness" påverkades hans liv påtagligt.

I ett försök att finna svar låter Per-Arne Dahl oss möta flera personer som får oss att se och förstå vad svaghet kan vara och innebära, och

som visar på hur det också är möjligt att finna kraft i svagheten. Dessa möten varvas med Dahls kloka och insiktsfulla resonemang, inte sällan kopplat till personer i Bibeln.

Jag läser denna bok med en känsla av hopp och med en visshet om att Gud har lovat att alltid finnas där vi är och dela vårt liv med oss. I sårbarhet och kraft.

MAGDALENA ÖHRLING



Bibeln osynliga kvinnor får liv

■ Bibeln kvinnor – 101 möten med kända och okända systrar

(Argument, 2020)

Charlotte Frycklund

Jag kan inte riktigt bestämma om jag gillar denna bok eller inte. Den innehåller korta texter om 101 kvinnor i Bibeln, som inte behöver läsas i någon speciell ordning. Här finns en bakgrundstext om vem kvinnan är (var hon förekommer i Bibeln) och vilka repliker hon har, en något längre text som är författarens tankar och "samtal med kvinnan" och slutligen en bön.

Författaren skriver att hon saknade information om kvinnorna, vad de tänkte, vilka de var och deras längtan. Men Frycklund saknar inte fantasi och genom ny läsning av Bibeln med fokus på kvinnorna fick de liv och de började samtala med varandra. Det samtalet är nu nedskrivet i boken.

Jag är nog helt enkelt inte helt bekväm med att läsa om andras fantasier om bibelpersoner, jag kan fantisera själv. Å andra sidan behövs det en bok som lyfter Bibeln kvinnor, och jag hade inte tänkt på dem så som författaren gör. Det är både inspirerande och lärorikt i sig, det kan ju vara sant eller ... Du får bilda dig en egen uppfattning.

PIA ANDERSSON



Alla tänker på det ibland. Att vi ska dö.

■ Den ofrånkomliga gåtan – om döden och frågorna inför livets slut

(Libris, 2019)

Owe Wikström – Peter Strang

Det är utan tvekan spännande när två vetenskapsmän, som ju brukar underbygga sina teser med fakta, ger sig i kast med ett ämne där inga fakta finns. Religionspsykologen, psykoterapeuten, prästen och författaren Owe Wikström har tillsammans med cancerläkaren och professorn i palliativ medicin Peter Strang gett ut en bok om döendet och döden.

Alla tänker på det ibland. Att vi ska dö. Men är det alls något att bry sig om? Vi kommer ju ändå inte att få svar på frågan om vad döden

innebär så länge vi lever. Så vad händer med oss när vi är i dödens närhet? Finns det positiva värden? Eller är allt ett lidande? Kan en personlig tro lindra oro eller utgör den snarare ett hinder när man ska dö? Och vad skiljer rädslan för att dö från rädslan att vara död?

Det här är några frågor boken försöker ge svar på. Den är utformad som en dialog, en brevväxling mellan dem båda. Mest kommer det att handla om döden. Det vi inte kan greppa. Men författarna presenterar olika förhållningssätt.

Till dels är det en trösterik bok. Peter



Strang säger att man kommit långt i den palliativa vården. Det finns goda möjligheter till smärtlindring för döende. När det gäller själva döden kan egentligen inga lugnande utsagor ges. För ingen vet.

"Den ofrånkomliga gåtan" är en intressant bok om något som ingen av oss kommer un-

dan. Förr eller senare står vi på tröskeln. Att tala om döden tror jag är bra för oss alla och varför inte ha en samtalsgrupp om den här boken? Här finns mycket i Owe Wikströms och Peter Strangs samtal att falla tillbaka på och fundera över.

HANS HEERMAN-GÖRANSSON

Digitala STIFTET RUNT

Fler digitala sändningar på
www.svenskakyrkan.se/strangnasstift



Långbrotuppen på äventyr

Följ med **Långbro församling**, Långbrotuppen och tuppens vänner under söndagarna och dröm er bort från höst-mörkret. På hemsida och Facebook.

Hej Hovsta!

Hovsta pastorat finns på Youtube. Där hittar du bland annat filmade gudstjänster. Sök på Hovsta.

Direktsänt

Söndagarnas gudstjänster direktsänder **Mellösa församling** via församlingens facebookside.

Julkonserter

Digitala inspelningar och julkonserter från **Eskilstuna pastorat** kan du hitta på hemsidan och sociala medier.

Musik på Insta

Tysslinge församling sänder lunchmusik på torsdagar kl. 11.30 och lägger ut en andakt varje söndag på instagramkontot @svenskakyrkantyslinge.

Hela julen

Örebro pastorat sänder gudstjänst varje söndag i advent, i sociala kanaler och på webben: www.svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/jul2020

Var med digitalt

Högmässor, morgonböner och mer sänder **Viby församling** via Facebook och hemsidan. www.vibyforsamling.se/livestream

Julkappar till barnen

Askersunds församling hjälper familjer i kommunen inför jul. Gåvorna går helt och hållet till julkappar till de barn som lever i ekonomiskt utsatta familjer. Bidrag kan swishas till 123 148 44 84. Märk gåvan JUL20.



Gudstjänst i närradion

Hallsbergs församling sänder gudstjänster i Örebro närradio 95,3, två gånger i veckan. Du kan också lyssna i efterhand. Ett av många sätt att dela gudstjänstgemenskapen i pandemitid.



Digital läsecirkel

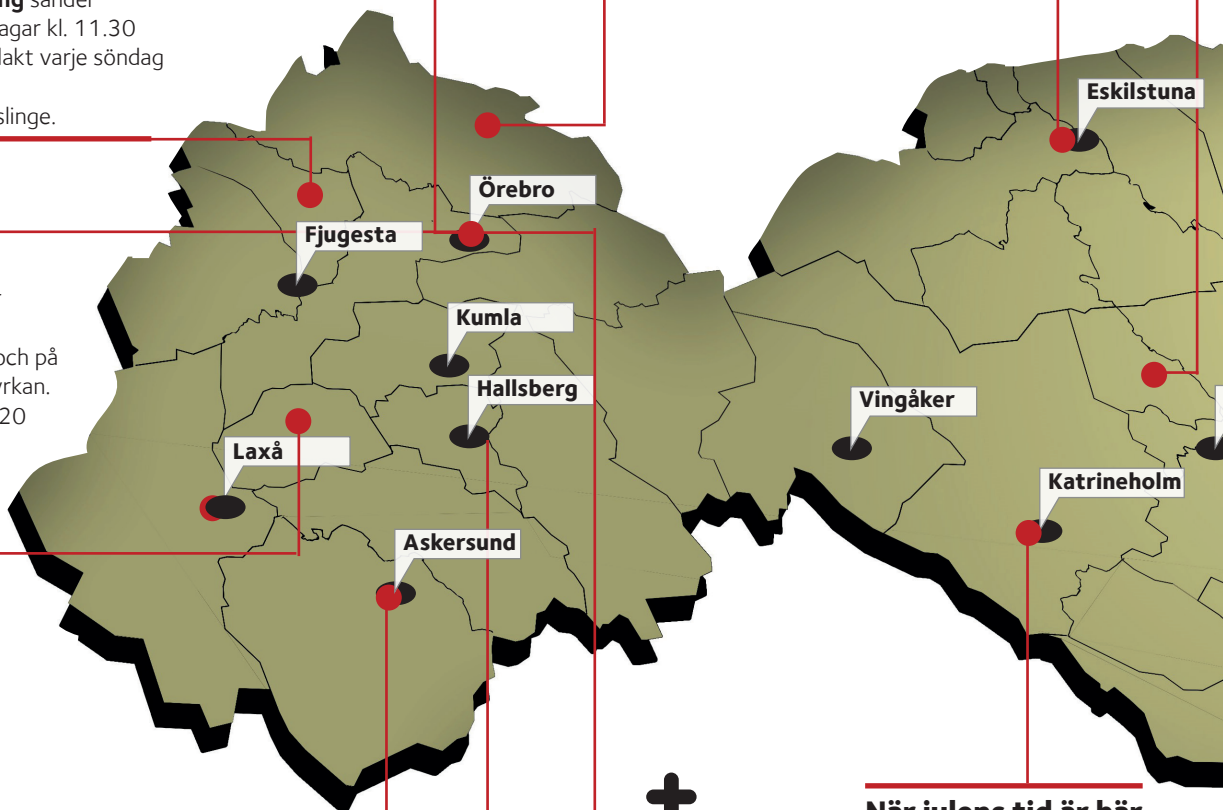
Fjärde terminen med bibelmaraton i Olaus Petri! Digitalt möte på torsdagar för orientering i Bibelns olika böcker. www.svenskakyrkan.se/orebro/lasecirkel-bibeln

När julens tid är här

Katrineholmsbygdens församling filmar julandakt med församlingens präster och musiker. Du hittar inspelningen på församlingens hemsida när det närmar sig ...

Onsdagsgudstjänst

Via sin facebookside sänder **Stigtomta-Vrena församling** gudstjänster varje onsdag kl. 18.18.



Mitt minne är som
en julkalender
- fullt av luckor.

Ring ring

Ett samtal från en medmänniska kan förgylla tillvaron. Medlemmar i diakonigruppen i **Mariefreds församling** delar med sig av sin tid med ett telefonsamtal. Via diakon på 076-8099688 kan kontakten börja.

Ses på FB

Välkommen att fira gudstjänst tillsammans med **Nynäshamns församling** som livestreamar söndagens gudstjänst på sin facebookside.

Julmusik

Hölö-Mörkö församling kommer sända adventsgudstjänster och julmusik digitalt. Håll utkik på hemsidan och Facebook.

På Youtube

Södertälje pastorat spelar varje vecka in gudstjänster, andakter, undervisning och lunchmusik som du kan se på youtubekanalen.

Första hjälpen

Nyköpings församling har för första gången startat en insamling till behövande familjer inför jul. Bidrag via swish: församlingens diakonikassa på 123 199 5299.

Stämmingsfulla toner

Julsånger kommer du att hitta på både Youtube, hemsida och Facebook från **Daga församling** i december.

FÖLJ MED OCH BE



Varje vecka ber vi i Strängnäs stift för ett kontrakt och för dess kontraktsprost, samt för församlingarna i kontraktet. Vi ber också för våra systerkyrkor i de länder som ingår i Borgågemenskapen och våra vänstift.

VECKA 50

Domprosteriets kontrakt, kontraktsprost Markus von Martens.
Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö, Mariefred, Vårfruberga-Härad, Stallarholmen, Åker-Länna, Daga och Frustuna.

VECKA 51

Oppunda och Villåttinge kontrakt, kontraktsprost Thore Rosenberg.
Katrinesholmsbygden, Björkvik, Västra Vingåker, Österåker, Flen, Helgesta-Hyltinge, Dunker-Lilla Malma, Mellösa och Bettna.

VECKA 52

Nyköpings kontrakt, kontraktsprost Ylva Evensen.
Kiladalen, Nyköping, Oxelösund, Stigtomta-Vrena, Tunaberg, Rönö och Tystbergabygden.

VECKA 53

Södertälje kontrakt, kontraktsprost Åsa Lindgren.
Enhörna, Hölö-Mörkö, Södertälje, Östertälje, Turinge-Taxinge, Överjärna, Ytterjärna, Vårdinge och Trosa.

VECKA 1

Rekarne kontrakt, kontraktsprost Pernilla Parenmalm.
S:t Ansgar, Tunafors, S:t Johannes, Västra Rekarne, Torshälla, Hällby med Tumbo och Råby-Rekarne, Husby-Rekarne, Näshulta, Kafjärden och Stenkvista-Årla.



Tumbo kyrka

VECKA 2

Norra Närke kontrakt, kontraktsprost Tomas Rådehed.
Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Örebro Nikolai, Örebro Olaus Petri, Knista, Axberg, Glanshammar och Tysslinge.

VECKA 3

Södra Närke kontrakt, kontraktsprost Jimmy Åkerfeldt.
Askersund-Hammar, Ramundeboda, Skagershult, Finnerödja-Tived, Viby, Sköllersta, Lerbäck, Snavlunda, Hallsberg, Kumla, Hardemo, Ekeby, Asker, Lännäs och Kvismare.

VECKA 4

Nynäs kontrakt, kontraktsprost Peter Mourath.
Grödinge, Sorunda, Ösmo-Torö, Nynäshamn, Salem.

VECKA 5

Domprosteriets kontrakt, kontraktsprost Markus von Martens.
Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö, Mariefred, Vårfruberga-Härad, Stallarholmen, Åker-Länna, Daga och Frustuna.

VECKA 6

Oppunda och Villåttinge kontrakt, kontraktsprost Thore Rosenberg.
Katrinesholmsbygden, Björkvik, Västra Vingåker, Österåker, Flen, Helgesta-Hyltinge, Dunker-Lilla Malma, Mellösa och Bettna.



Mellösa kyrka

VECKA 7

Nyköpings kontrakt, kontraktsprost Ylva Evensen.
Kiladalen, Nyköping, Oxelösund, Stigtomta-Vrena, Tunaberg, Rönö och Tystbergabygden.

VECKA 8

Södertälje kontrakt, kontraktsprost Åsa Lindgren.
Enhörna, Hölö-Mörkö, Södertälje, Östertälje, Turinge-Taxinge, Överjärna, Ytterjärna, Vårdinge och Trosa.

Är du djupt deprimerad eller tänker på att avsluta ditt liv? Det finns hjälp att få.

– www.mind.se/hitta-hjalp

– Självmodslinjen ring 90101

– Akut hjälp – ring 112

Tema

Orka leva

Livet är svårt. Alla känner sig nere ibland. För de flesta hjälper det att få prata om det.

Men när någon är djupt deprimerad, räcker det då att fråga: hur mår du? Och kan vi hantera svaret?

**Fördjupningstext
av Markus von
Martens
på sidan 20**

”Jag bestämde

I föräldragruppen hjälper Katarina Ugglar

Katarina Ugglar vet vad det innebär att kämpa med psykisk ohälsa inom familjen, när barnen mår dåligt. Hon tog hjälp av andra föräldrar.

ATT VARA öppen och dela med sig av sina erfarenheter är en överlevnadsstrategi som Katarina Ugglar, pedagog i Dunker-Lilla Malma församling, har använt sig av i flera år. Hennes egna tre barn har olika diagnoser och har periodvis mått väldigt dåligt.

Det finns många som är i liknande situation. Katarina Ugglar leder sedan två år tillbaka en samtalsgrupp för föräldrar.

– När vi pratar med varandra blir det lättare. Det kan vara dråpliga historier ibland och vi kan gapskratta, men däremellan blir det också väldigt allvarligt.

– Om någon har ett problem kanske en annan förälder kan tipsa om en bra kontakt. Så vi kan hjälpa varandra konkret.

DE ÄR mellan 3-8 personer som träffas varannan vecka i Kyrkans hus i Malmköping. För flera är de här torsdagskvällarna ”ett andningshål”.

Det började på hösten 2018 när Katarina fick möjlighet att i församlingens regi inbjudas till en föreläsningsserie om psykisk ohälsa och NPF, Neuropsykiatriska funktionsnedsätt-



ningar som till exempel ADHD och Aspergers. Det var soppa, föreläsning och samtal. Allt var gratis.

– Jag vet att ekonomin inte alltid är så strålande i de här familjerna. Problemen gör att man inte orkar jobba så mycket. Ibland kraschar allt och det blir skilsmässa.

DET VAR föräldrar som föreläste för varandra. Till exempel om funktionsvariationer, psykisk ohälsa hos barn och unga, att leva som ung transper-

Fler suicidfall bland män och ökning bland unga

Under 2019 dog 1 269 personer av suicid i Sverige. Av dessa var 873 män och 396 kvinnor. Ytterligare 319 fall registrerades där det fanns misstanke om suicid. Av de som dog av suicid under 2019 var fem barn under 15 år.

Även om det sker en minskning av suicid i de flesta åldersgrupper runt om i världen, har flera länder på senare år observerat en ökning av suicidfallen bland ungdomar.

Källa: Folkhälsomyndigheten

”mig för att inte skämmas”

både sig själv och andra



MAMMA OCH FÖRELÄSARE. Katarina Ugglar är tacksam för att församlingen lät henne satsa på arbete med aktivt föräldrastöd. Gensvaret har varit stort.

FOTO: MAGNUS ARONSON

son, vuxen förebild och ätstörningar.

– Jag föreläste om att leva i en familj med många funktionsvariationer. Föreläsningen om att vara ung transperson höll jag tillsammans med min son Tristan som alltså själv är en transperson.

– Just dessa två föreläsningar har väckt stort gehör i flera andra församlingar och vi har blivit inbjudna att hålla föreläsningarna även där.

Efter föreläsningsserien bildades en samtalsgrupp och sedan dess har de

Att ens barn **inte vill leva** är det värsta man kan råka ut för.

träffats. Katarina är inte utbildad terapeut, men syftet är inte heller att ha svar på allt.

– När man är förtvivlad och ledsen når man till slut en gräns. Man kanske tänker ”Snälla flytta, jag orkar inte mer!” Att få berätta det - utan att bli dömd - gör att man orkar gå hem igen och ta tag i allt på ett nytt sätt.

Flera i gruppen oroar sig för hur

deras barn ska klara sig genom vuxenvärlden.

– Barnen kan vara superintelligenta, men kanske inte klarar att hantera ett betalkort. Då blir vardagen svår.

BLAND DET allra svåraste är när barn bär på självmordstankar. Gruppen har anledning att prata om det ibland.

– Att ens barn inte vill leva är det värsta man kan råka ut för. Livet är skit! Att som förälder känna att man inte räcker till, att man inte klarar att göra livet värt att leva ... Det gör att man känner sig värdelös.

Gemensamt för föräldrarna är upplevelsen av att samhället kan vara väldigt oförstående.

– Många tycker att det bara är att säga åt barnet, men det fungerar inte så. Väldigt ofta känner man sig klappad på huvudet av skolan.

Katarinas två äldsta barn var ”hemmasittare” vilket ledde till att skolan anmälde den höga frånvaron till socialtjänsten. Bland föräldrar till barn med NPF-diagnos är det hela 75 procent som har fått anmälningar.

– Det hör nästan till - men det är inget man vill prata om.

ÖVER HÄLFTEN av föräldrar med NPF-barn har skulder hos Kronofogden. Det är också pinsamt och jobbigt att prata om säger Katarina.

– Jag nådde en gräns. Jag tänkte: jag ska inte skämmas! Både hälsa och ekonomi har kraschat, men jag har fantastiska barn. De är roliga och omtänksamma. Det är i mötet med samhället som handikappet uppstår.

MIRIAM ARREBÄCK

Självmodshets föreslås bli straffbart

Regeringen föreslår att det ska bli straffbart att förmå en annan person att begå självmord.

– Det förekommer att vissa försöker hetsa andra människor till självmord, ibland på sociala medier. Det är hänsynslöst och det ska inte vara tillåtet i Sverige, säger justitieminister Morgan Johansson (S) till TV4.



När ska man söka vård?

- När tankarna bara kretsar kring självmord. Tankarna är mycket påträngande och okontrollerbara.
- När man ser självmord som enda lösningen.
- När man har symtom på depression eller andra psykiska problem.
- När man inte känner att vänner och anhöriga räcker till.
- Mår du väldigt dåligt, snabb hjälp via 112 eller via en psykiatrisk akutmottagning.

Källa: 1177

"Ingen kunde tro att Helge skulle göra något sånt här"

Gun och Ulla öppnade församlingshemmet för en by i sorg

När Helge, förtroendevald och kyrkvärd, tog både sitt och hustruns liv slog det ner som en bomb i lilla byn Sannerud. Församlingshemmet blev samlingsplatsen för chockade ordsbor.

TIVEDS KYRKA ligger idylliskt med sjön Unden som fond. Men en dag i juli förra sommaren slets idyllen sönder då en man i byn bestämde sig för att ta med sig sin hustru i ett utvidgat självmord. Båda hade varit mycket aktiva i samhället och i kyrkan och bestörtningen var stor i den lilla byn.

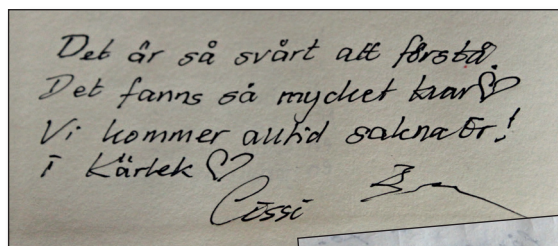
– Alla kände Helge och Margareta här i trakten. Han var som en ambassadör för orten. Eftersom det utvidgade självmordet ägde rum ute i deras trädgård, granne med ortens affär, fick alla relativt snabbt veta vad som hänt då polisen spärrade av området, berättar Gun Pettersson som själv var på väg till affären då hon fick vända på grund av avspärrningen.

När Gun började åka hemåt fick hon syn på Ulla Carlsson och frågade om hon visste vad som hänt. Ulla, som själv bor längs Sanneruds bygata, tog sig hemåt och fick veta att några hört skott men ingen visste om det skett ett mord. Hon ringde Gun och de bestämde sig för att öppna församlingshemmet.

– Alla som åkte på bygatan mot affären fick ju vända vid avspärrningen och då kom de förbi församlingshemmet. När de såg att vi hade öppet gick de in, berättar Ulla.

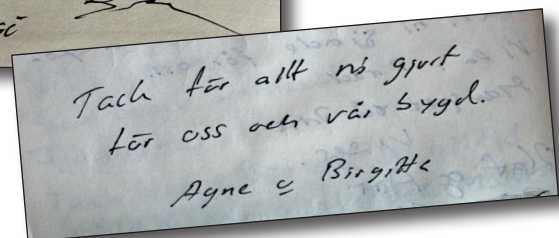
RELATIVT SNART stod det klart vilka som var döda. Mannen, Helge, var en person som varit aktiv i många sammanhang, bland annat som kyrkvärd och förtroendevald i kyrkan. Hustrun Margareta var kyrkvärd, medlem i församlingsrådet och i Tiveds kyrkokör.

– Vi visste att Helge mått dåligt under lång tid, säger Gun och Ulla nickar instämmande. Men ingen av dem anade att hans psykiska sjukdom skulle



HÄLSNINGAR.

Kondoleansboken som lades fram är fylld av "varför" men också många ord av tacksamhet för vad det döda paret betytt för kyrkan och människor i byn.



Frågorna var många hos dem som **sökte** sig till församlingshemmet.

leda till ett utökat självmord. Och ingen annan heller visade det sig. Frågorna var många hos dem som sökte sig till församlingshemmet.

Ulla och Gun inte bara öppnade församlingshemmet. De började direkt koka kaffe, samlade ihop fikabröd, tände ett ljus och lade ut papper som människor kunde skriva sina tankar på.

– Och så ringde vi välkända prästen Anna Eriksson som var i tjänst i Finnerödja-Tiveds församling den sommaren, förklarar Ulla.

– Hon höll kontakt med polisen. Dessutom kom hon med mer bröd och pålägg och små pizzor som vi kunde bjuda på.

Församlingens agerande fick i efterhand stort beröm av polisen som kunde jobba i lugn och ro inför avspärrningarna utan att ha en stor folkskara som stod utanför och tittade. Människorna åkte i



TILLSAMMANS. "I en oväntad, svår situation behöver människor ha en plats där de kan söka sig till varandra och prata" säger Ulla Carlsson och Gun Pettersson som agerade och öppnade Tiveds församlingshem då det skett ett utvidgat självmord i byn.

FOTO: STIGBJÖRN BERGENSTEN

stället till församlingshemmet och satt och pratade. Länge.

– Det var som kaos i huvudet på många. Man förstod ingenting. Ingen hade kunnat tro att Helge skulle kunna göra något liknande, säger Gun.

Ulla visar några av de saker Helge fixat till församlingshemmet – en fin spis i köket och en värmande järnkamin i salen som en gång i tiden var skolsal. Det är bara några av alla saker han ordnade.

PÅ BORDET i stora salen har de lagt fram kondoleansboken de ordnade med till dag två. Den är fylld av frågor och undringar. Och tacksamhet för allt Helge betytt för enskilda människor och för byn.

– Helge och Margareta hade själva inga barn, men han var mycket barnkär och det finns flera historier om hur han sagt till barn att "gå in i affären och köp dig lite godis och skriv upp det på mig", berättar Gun.

– Och många ungdomar har fått stå och meka på hans gårdsplan med sina mopeder, berättar Ulla.

I tre dagar höll Ulla och Gun församlingshemmet öppet och människor sökte sig dit med sina frågor och sin sorg.

INGALILL BERGENSTEN

"Det är tyvärr inte så ovanligt"

Kyrkoherden ser behov av att tala mer om suicid

– Helge var en bygdens son och en lokal kändis. Han var en man som tog hela världen i sin famn då han var frisk, säger kyrkoherde Jan Wallgren, som vill att vi lär oss vara uppmärksamma på psykisk ohälsa.

Byn Sannerud drabbades av en offentlig sorg eftersom Helge och Margareta var så kända i bygden.

– De som kände Helge hade ju sett hur förändrad han blivit och alla förstod att han aldrig skulle ha skjutit sin hustru om han inte varit svårt psykiskt sjuk och förvirrad.

– Kanske kände han i sitt lidande och sin psykiska vilshenhet att det var barmhärtigare mot henne att ta med sig henne i döden än att låta henne leva kvar. Det får vi aldrig veta, säger kyrkoherden i Bodarne pastorat, Jan Wallgren, som var bortrest men avbröt sin semester då han fick höra om det utvidgade självmordet.



Jan Wallgren, kyrkoherde i Bodarne pastorat.

SÖNDAGEN EFTER den tragiska händelsen hölls en minnesstund med ljusständning i Tiveds kyrka som fylldes till sista plats och mer därtill. Många delade sina minnen.

Jan Wallgren såg till att vistas oftare i byn Sannerud under tiden som följde.

– Det kom ofta fram människor som ville prata om det obegripliga. Det går inte att nog betona vikten av att kyrkan är närvarande när något sådant här händer.

Strax efter händelsen väcktes tankar från kyrkans sida om att inbjuda till samtal om suicidprevention i samarbete med Laxå kommun. Men det har av olika skäl inte blivit av ännu.

– Fast vi har inte släppt tanken på det och tänker ordna en föreläsning om ämnet själva framöver, berättar Jan Wallgren.

– Det är ju väl känt att just i glesbygder är det fler ensamman än på andra håll som väljer denna väg ut ur livet. Så behovet av information kring psykisk ohälsa och vilka signaler man ska vara uppmärksam på finns verkligen.

– Jag har själv haft ett antal begravningar för män som begått självmord. Och som jourhavande präst även haft samtal med suicidbenägna män.

INGALILL BERGENSTEN

Inte farligt att fråga om

Diakon Elin Santell understryker betydelsen av att prata allvar

– Det är nästintill tjänstefel om vi som kyrka bara skrapar på ytan till frågor om liv och död.

Det säger Elin Santell, diakon med erfarenhet av att arbeta med frågor som rör ungas psykiska och existentiella hälsa.



Elin Santell, diakon, föreläsare och författare, uppmanar vuxna att våga prata med unga om svåra frågor.

I SAMBAND med att Elin Santell för några år sedan skulle medverka i Malou von Sievers "Efter tio", letade hon efter litteratur som berörde suicid i kombination med självvård, teologi och kyrka men hittade ingenting.

– Först letade jag efter någon som kunde skriva om detta, men kom på att jag kunde göra det själv, säger Elin.

Tillsammans med journalisten Christina Zaar skrev hon boken "Samtal med unga på liv och död" (Verbum 2016). Där utforskar de hur kyrkan kan hjälpa unga med psykisk ohälsa genom att vara en samtalspartner som inte duckar för svåra frågor.

Men hur gör man? Elin har en metod som hon kallar "fråga från flera håll". Då tar man samtalet steget längre, till exempel i en konfirmandgrupp när man talar om teman som liv och död.

Först frågar man: Vad tror du händer efter döden?

Sedan: Vad är du rädd för händer efter döden? Vad önskar du hända efter döden? Vad känner du när vi talar om döden? Till sist: Vad skulle du vilja hända efter döden om du fick välja själv?



PÅ DJUPET. "För unga med tankar om existentiella frågor kan diakon Elin Santell.

– När man vrider och vänder på frågorna kommer man djupare ner i svaren på ett helt annat sätt än om man hade stannat efter den första frågan. Samtalet får en annan valör, säger Elin.

En viktig aspekt att komma ihåg i samtal med unga är att hjärnan hos oss människor inte är färdigutvecklad förrän runt 25-årsålder, och sist av allt kommer konsekvenstänkandet.

Kreativa möten gav arbetslaget förståelse för

– Det är viktigt att prata om hur det är att må dåligt, trots att det kan kännas skamfyllt, säger Jonas Ahlsson, kyrkoherde i Hallsbergs församling.

På Kulturrummet aniAra i Hallsberg finns verkstäder för kreativt skapande. Det är en öppen verksamhet för unga vuxna med

psykisk ohälsa eller funktionsnedsättningar. Hallsbergs församling har på olika sätt samarbetat med aniAra.

– Vi bjöd in till en föreläsning om unga tjejeers svårigheter att ta sig in på arbetsmarknaden när det finns psykisk ohälsa eller funktionsnedsättningar med i bilden, säger kyrkoherde Jonas Ahlsson.

Våren 2019 mötte ungdomar från ani-

Ara vid några tillfällen anställda, ideella och förtroendevalda i församlingen för att testa på kreativt skapande tillsammans.

– Ungdomarna delade med sig av sina liv med posttraumatisk stress, panikångest, högekänslighet eller



Jonas Ahlsson

själv mordstankar

med unga



det vara livsavgörande att få gå på djupet i dem" säger
FOTO: IKON

– Det kan vara svårt för en ung person som trevar sig fram mellan ett barns och en vuxens tänkande att förstå att döden är slutgiltig. Därför är övningen "fråga från flera håll" bra. Den hjälper unga att fundera på ett filosofiskt, praktiskt eller logiskt sätt kring samma fråga.

Ett av kyrkans viktigaste verktyg i arbetet med ungas psykiska och existentiella hälsa

VÅRT ATT VETA

Läs mer om hur du kan hjälpa

- Forskning finns på NASP (Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention)
- Foldern "Att prata om självmord är ett skydd för livet" www.ki.se
- Ring 1177 för att få hjälp att hjälpa någon annan vidare till rätt instans

är enligt Elin Santell prästens möjlighet att erbjuda självvårdande samtal under absolut tystnadsplikt. Konfirmander kan få prova ett självvårdssamtal. Att en präst eller en diakon ber dem berätta om sitt liv och sin vardag utan att det betygssätt (som i skolan), utan prestationskrav och under tystnadsplikt, kan vara det som sänker tröskeln och gör att unga vågar börja prata om sitt mående.

FORSKNING VISAR att unga idag ser ljusare på sin framtid än för några år sedan, men suicid är fortfarande den vanligaste dödsorsaken bland unga (källa: Karolinska institutet). Man vet också att man inte förvärrar läget genom att prata med en suicidnära person, utan tvärtom.

– Om man frågar en ung person rakt ut om den har funderat på att ta sitt liv får man aldrig svaret "Nej det har jag inte, tack för tipset!", säger Elin.

– Oavsett om svaret blir ja eller nej så kan det vara ett stort första steg att säga det högt.

ELIN HENNINGSSON



Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg
(Hoi förlag, 2015)

Journalisten Ulrika Jannert Kallenberg förlorar sin pappa i självmord när hon är fyra år. Och det präglar hela hennes liv – trots att det är en död som ingen talar om. Ulrika och hennes bror får inte veta något om dödsorsaken och på kyrkogården finns en grav utan gravsten. Hos farfar och farmor på prästgården är det locket på.

I den här självbiografiska berättelsen växer bilden av en saknad pappa fram. En viktig bok om att få prata om psykisk ohälsa och självmord. Att låta den som försvann få ta plats.



Man blir människa igen

Göran Larsson
(Verbum, 2020)

Hjälper det att ha en kristen tro när det värsta händer? Prästen och psykoterapeuten Göran Larsson konstaterar att han helt förlorar fotfästet i tillvaron när katastrofen slår ner i den egna familjen. Sonen Isak väljer att avsluta sitt liv strax innan han fyller 18 år.

Berättelsen är personlig och ärlig, men boken blir trots all förtvivlan aldrig nattsvart. Det som hände 2004 kan nu berättas på ett bearbetat sätt – utan att för den skull förminska alla de starka känslorna av smärta, vrede och kärlek.

psykisk ohälsa

olika diagnoser inom autismspektrumet. Det var otroligt lärorikt.

Hallsbergs församling och aniAra har inget formaliserat samarbete, mer ett "mellanmänskligt nätverkande."

– Närheten gör att vi kan "skicka" folk mellan oss när vi upptäcker olika behov som finns. Vi meddelar varandra när vi har något på gång där vi kan samverka.

Jonas vill också trycka på vikten av att våga prata om ungas psykiska ohälsa.

– Det är okej att må dåligt och det är viktigt att vi kan prata om det, trots att det kan kännas tabubelagt och skamfyllt. På Instagram eller Tiktok, där ofta yta och framgång speglas, ges ingen möjlighet till igenkänning för den som mår dåligt på insidan.

ELIN HENNINGSSON

*I den stora sorgens famn, finns små ögonblick av skratt.
Så som stjärnor tittar fram, ut ur evighetens natt.*

Ted och Kenneth Gärdestad

I SORGENS *famn*

BAKOM ORDEN



Markus von Martens, är kyrkoherde i Åker-Länna församling samt kontraktsprost i Domprosteriets kontrakt.

Lidandet är en del av livserfarenheten. Men det finns det som är nästan omänsklig prövning, som att förlora en närstående i ett självmord. Markus von Martens skriver om erfarenheten han hade önskat slippa.

Tydligare än något annat minns jag hur ett av mina barn ringde mig en kväll den sista julidagen en sommar för inte så länge sedan. Vi var på vårt sommarviste i den estniska skärgården och jag blev glad för att han ringde. Glädjen blev kortvarig. Det var något viktigt han ville säga. Gick det bra att göra det just nu?

Jag satte mig på en bänk under oxeln, vårt vårdträd. Medan vinden förde pendeln på vindspelet mot rören av metall, och det plingade till lite försiktigt, fick jag veta att en av mina mellansöner påträffats död under eftermiddagen. Det fanns ingen tvekan – trettiofyraårige Dennis hade tagit sitt eget liv.

DET VAR inte helt oväntat. Vi visste att hans liv hängde på den sköraste av trådar. Och från den stunden det verkligen hände förbyttes våra ständiga orostankar till sorgetankar. Nu fanns inte längre möjlighet att påverka utgången för det var slut. Han fanns inte längre. Åtminstone inte som levande son. Då fanns hoppet – nu bara en mörk svart punkt som inte gick att rubba. Den skulle för alltid följa oss. Sorgen. Oändlig. Tar den någonsin slut?

Det är rätt mycket Job över upplevelsen. En känsla av att goda råd, förklaringar och utläggningar aldrig någonsin kommer att ge tillfredsställande verktyg för att kunna hantera skulden och de där

”om inte-tankarna”. Job som hade allt men också i princip förlorade rubbet. Ett antal vänner besöker honom för att genom sina ingående analyser ge en förklaring på varför detta orimliga onda har drabbat Job och hans familj. Deras möjligen goda avsikter genererar dessvärre inga råd som kan hjälpa Job i hans grubblerier över varför Gud tillåtit alla dessa förluster i hans liv.

Det var vad vi gick igenom. Erfarenheten av att någon ”däruppe” bara haft en dålig dag och så drabbas vi människor. Statusuppdateringen på sociala media är inte längre en framgångssaga. När den stora förlusten drabbar måste också de sörjandes liv omdefinieras.

Det är först när Gud själv avbryter sin tystnad och börjar tilltala Job som han inser att det finns fakta och faktorer som han som människa aldrig kan se och förstå. Att Gud är så mycket större än våra analyser och försök att efteråt förklara det som hänt enligt det klassiska orsak-verkan resonemanget.

Ett seriöst och väsentligt råd till oss som har personer i vår närhet som mår dåligt är att våga prata om det. Att våga benämna problemet och att våga se den avgrundsliga ångestens fula ansikte även när obehagliga sanningar kommer till ytan. Ta tillvara de där tillfällena när man inom familjen lättar på locket, ger tid för att lyssna och försöker ta in att en människa inte längre orkar leva.

Trots att det faktiskt så ofta ”bara” handlar om att avsätta tid så prioriterar vi annat. Eller fortsätter att blunda helt enkelt. Slår dövörat till. Samtidigt vet vi som har försökt att det ibland är nästan omöjligt att förmå en annan person att öppna sig. Särskilt om personen vistas i ett bottenlöst mörker.

Men rådet är ändå – ja, att våga prata om det.

Det är dock bara början. Vad gör jag sen när jag till slut förstår att jag faktiskt egentligen ingenting kan åstadkomma av läkande, av omtänk, av att bryta med det som tagit min älskade son i besittning?

Ett begrepp som i enstaka fall kan ge viss förståelse för den som lider psykiskt – när alla medicinska lösningar prövats – är Weltschmerz. Det syftar på den psykiska smärtan av sorg som kan uppstå ur insikten om den egna oförmågan i förhållande till världens grymhet och ondska. Ett fenomen som kan skapa depression. När upplevelsen är att min vän eller släkting drabbats av den sortens pessimism där varje möjlighet till öppning eller lösning på de egna eller världens problem förkastas direkt – då känns det som om föga hopp återstår.

DEN SOM inte bara bekantat sig med, utan också levt med psaltarböerna i Bibeln (kanske genom att be med hjälp av tidegården) den kastas mellan svärmod och optimism, mellan förtvivlan och hopp. I ett ögonblick kan min erfarenhet delas av någon som led i den förtvivlades grop för mer än två årtusenden sedan – i ett annat ögonblick kan ett varsamt leende hos psalmisten öppna det omtalade fönstret mot en annan framtid, mot något jag aldrig kunde se innan.

Tidegården, med dess röda tråd av Psaltarens texter, är i mitt enskilda andaktsliv en omistlig ingrediens. På det sättet har jag också fått hjälp att uttrycka så skiftande känslor som vrede (mot Gud eller en viss person), bitterhet (mot händelser som inte gått att rå över), sorg (över förluster) men också glädje (när Gud bryter in) och acceptans (då inga andra utvägar existerar).

Men allt som går oss emot skapar inte ångest. Allt som andas avgrund behöver inte leda till depression. Allt som förvrider min annars ganska acceptabla vardag behöver inte motas bort med medicin eller terapi. En del av lidandet och kampen för överlevnad tillhör livets allmänna villkor. Det är inget som ska eller måste arbetas bort, förträngas. Psykiatern Christian Rück hävdar att vi här i Sverige behöver inse att det mänskliga lidandet inklusive ett visst mått av psykisk ohälsa är själva förutsättningen för själens mognad. Rück menar att man inte ska förringa människors lidande; alla åkommor på det psykiska planet kan inte botas med antidepressiva. Lidandet är en del av den mänskliga livserfarenheten.

Det är en självklarhet men jag måste ändå emellanåt påminna åtminstone mig själv om att en troende person aldrig är befriad från vare sig förluster, sorg eller lidande. Inte ens så att man per automatik har de instrument och strategier som behövs för att hålla näsan över ytan. Visserligen har jag möjlighet att försöka förstå de svåra skeendena i livet utifrån ett kristet meningsmönster, en så kallade plausibilitetsstruktur – det vill säga den uppsättning av meningsskapande vardagshändelser som bidrar till att livet känns meningsfullt. Ofta med en koppling till en religiös livssyn. När den rämnar är det svårt att veta vad man ska hänga upp livets bräcklighet på. För de facto existerar livsögonblick då den gudomliga närvaron känns så avlägsen. Trots att jag i min roll som präst brukar predika om Guds närvaro genom Jesus i livets alla skiften och att det inte finns någon svärta i livet som är så bottenlös att inte Jesus går med mig ända ner dit. Till dödsriket. Till de frågor, den skuld och den uppgivenhet som sonens självmord genererar.

OCH GUD hjälpe oss att aldrig någonsin återfalla i det forntida fördömandet av den som begått suicid – det som kyrkan gjorde sig skyldigt till genom att "självspillingen" begravdes utanför kyrkogårdsmurarna. Trots att det tillhör förgången tid finns ett rådande tabu i vår samtid att tala om självmord. Svårigheten med att ärligt våga beskriva en suicidhändelse illustreras ypperligt av journalisten Frida

"Det är en självklarhet men jag måste ändå emellanåt påminna åtminstone mig själv om att **en troende person aldrig är befriad** från vare sig förluster, sorg eller lidande."

Boisen i hennes nya bok Berätta aldrig det här. Min egen erfarenhet är att det fortfarande är skamfyllt att avslöja att någon i ens familj tagit sitt liv. Inte så att någon automatiskt skulle citera Edith Södergran: "Vad ville du döden? Känner du vämjelsen hans kläder sprida, och ingenting är äckligare än död för egen hand." Men det finns något utsagt i luften.

Kanske inte medmänniskor himlar med ögonen längre, men det uppstår ofta ett ögonblicks fasa och avsky. Det känns som om en djuplodande analys av släktens psykiska ohälsa sätter igång. Är det inte möjligt att det ändå är föräldrarnas fel?



"Sorgegrupper kan verkligen vara **livsavgörande**. För vi behöver hjälp för att **orka gå vidare**."

Så var kan jag då få hjälp som drabbad anhörig? Kanske frågan egentligen borde formuleras med ett hur? Med andra ord – hur hittar jag en balans i min överlevnad där skulden inte får ta över? Där min del i det som skett inte förminskar min sons eget val? Utan att jag istället efter hand kan acceptera att det verkligen var Dennis eget beslut att ända sitt liv. En av mina goda prästkollegor, en estnisk prost i den estniska lutherska kyrkan (EELK) tröstade mig med orden: "Visst, våra barn har vuxit upp

hos oss och deras barn-dom är präglad av vårt föräldraskap, men som vuxna gör de ändå sina egna vägval och måste själva få stå till svars för dem." En räddning kan finnas i de sorgegrupper som anordnas av församlingar eller SPES. De kan verkligen vara livsavgörande. För vi behöver hjälp för att orka gå vidare. Å andra sidan

kan det vara ett problem att anordna just dessa "leva-vidare-grupper" i alltför små församlingar eller samhällen där antalet anhöriga med liknande skäl för bearbetning är för få. Eller att anonymiteten riskeras. Här kan vår indelning i stiftets kontrakt vara behjälplig genom att sammanföra fler med samma behov från ett större geografiskt område. Man behöver få höra att inte bara jag och min familj mött tabut kring suicid. Kanske finner man någon annan som kan dela inte bara sorgen utan också förståelsen.

DET FÖREKOMMER att vi som sörjer en närstående som tagit sitt liv funderar över hur vår sorg hade artat sig om det handlat om en annan sorts död, mindre ond och bråd. Och ändå: kan vi någonsin mäta vår sorg med andras? Hade inte känslorna av skuld ändå funnits där? Det är svårt att undvika de spekulativa tankegångarna att om en pusselbit i

händelseförloppet fallerat så hade inte den där sjukdomen eller olyckan inträffat. Och så finns ibland de där tankarna kring sorg och ålder. När är den "rätta" godtagbara åldern att dö vid?

SÅ LÄTT det är att sluta sig som musslan och gömma smärtan inom sig, hålla tillbaka, bara för att slippa få ogenomtänkta kommentarer. Som min mamma sa om min bror Jakobs dramatiska död vid 24 års ålder: "Ofta blir det ju till slut jag som måste trösta andra för de kan inte hantera att min son tog sitt liv." Ett slags tröst mitt i sorgen får jag när jag tänker på alla de människor som både son och bror betydde något för. Begravningarna som – hur märkligt det än låter – blev mer av "högtid" än avsked, mer av återseende än av ett definitivt adjö. För där var det syskonen, vännerna, arbetskamraterna, hunden – som förvandlade en smärta som är onämnbart till några glimtar av hopp, av tacksamhet – ja rentav ljus.

"Vill du gå vidare?" frågar den imaginära kråkan i Mark Potters bok Sorgen bär fjäderdräkt när den uppfattar att familjen i sorgen efter en ung maka och mor, äntligen efter månader eller år kan glänta mot en annorlunda framtid. Kråkan, som betygat att den "inte kommer att lämna familjen förrän den inte längre behövs", den kan i min livssyn bli en synonym för Gud med förvisningen att Gud faktiskt aldrig lämnar oss. Men den kan också hjälpa oss att i berg- och dalbanan mellan "leva vidare" och "ge upp", leta efter den där strategin som skapar hopp om än bara för en dag i sänder. I det förhållnings-sättet finns givetvis också insiktsfulla vänner, kanske församlingsbor, kanske arbetskamrater. Som finns. Exakt så länge vi behöver deras tröst. Som med Gud.

Vi kastar våra fördomar, ser hur våra hjärtan blommar.

I gemenskapen kan vi andas, när våra tankar får blandas. (Dennis von Martens, juli 2017)

MARKUS VON MARTENS

Låt oss be.

Stjärnholms nya bönbok är ett resultat av frågan: *Vill du hjälpa oss att be?* Tjugotvå personer har medverkat med böner, många i formen av förbön, som en riktad tanke ut mot vår omvärld och medmänniska. Skribenterna har bidragit med sitt rop till Gud. Nu är det din tur. Vi hoppas att bönerna ska vara till hjälp och inspiration.

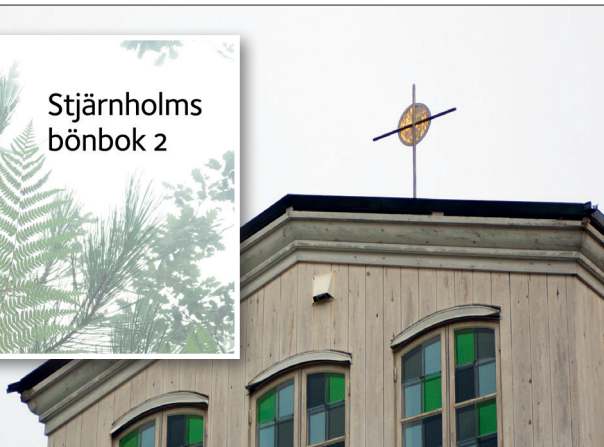
Stjärnholms bönbok 2 finns att beställa från stiftsgårdens bokbord för 95 kr.



Svenska kyrkan STRÅNGNÄS STIFT



Foto: Åsa Höjer



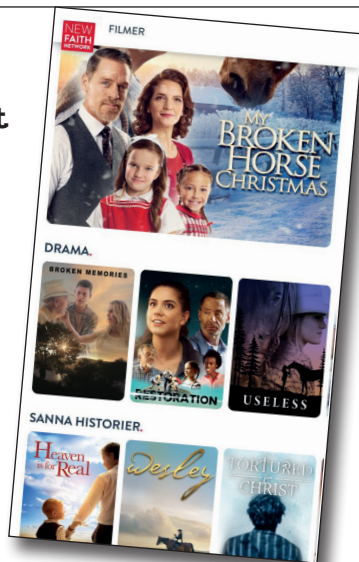
Lite töntigt men också fint

New faith network, NFN, är en amerikansk streamingtjänst där du för 89 kr/månad kan se kristna filmer och serier. Ingen bindningstid och två veckors provtittande utan kostnad. Låter perfekt för en sparsam småländsk portalmedarbetare. Och det utlovas fina budskap om hopp, smärta, kärlek, mirakel och vänskap. Allt med svensk text.

Hade dessa filmer och serier funnits med i ett blandat utbud hade jag kanske känt mig mer lockad ... men nu när det bara finns "kristna filmer" blir det för mycket amerikanskt mysigt och härligt. Faktiskt ganska töntigt i min mening.

Precis som på andra streamingtjänster finns det både guldskorn och bottenapp. Men av de filmer jag tittade på var det ganska medelmåttigt skådespeleri och förutsägbart handling. Dessutom avslöjas (nästan)

hela handlingen redan när man ska välja film. Men jag gillade "julfilmerna" och de filmer som faktiskt var



baserade på Bibeln kändes lärorika.

Du skapar ett konto via www.newfaithnetwork.com, finns även som app. Att spara favoriter och fortsätta titta på något du avbrutit fungerar fint. Det finns också väldigt många olika genrer så vare sig man gillar idrott, action eller romantik så finns det något att välja på. Hela familjen kan kolla, var för sig eller tillsammans.

PIA ANDERSSON

Barnsligt bra Bibel av biskop Sören

Biskopen i Karlstad, Sören Dalevi, presenterar i "Barnens bästa bibel" (Speja förlag) 43 bibelberättelser blandat med ett urval psalmer och böner.

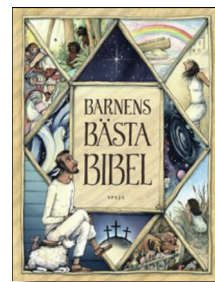
Illustratören Marcus-Gunnar Pettersson har fått stor frihet och bokens närmare 300 illustrationer är rika på detaljer och överraskningar.

Biskop Sören Dalevi – som tidigare skrivit en avhandling om just barnbiblar – hävdar att barnlitteraturen alltid har två målgrupper eftersom även vuxna tar del av barnens böcker. Och i den här barnbibeln tilltalas små som stora.

Marcus-Gunnar Pettersson säger att han fastnade för tonen i Sören Dalevis text. Särskilt hans sätt att berätta om skapelsen; "I början, innan nånting fanns, var det mörkt och stökigt. Allt var huller om buller!"

– Det var just uttrycket "huller om buller" som fick mig att tacka ja. Och barnperspektivet det rymde. Likaså humorn, som jag själv tyckte saknades i de allvarsamma barnbiblar som fanns när jag själv var liten, säger han till DN.

Bland alla biblar som trängs i min bokhylla är detta redan en favorit.



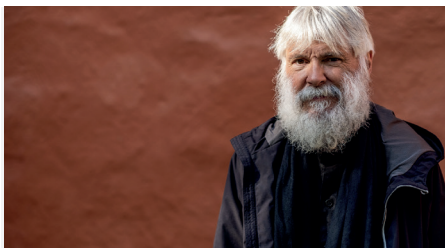
MIRIAM ARREBÄCK

Betraktelser som närmar sig Kristusmysteriet

Advent är i grunden en förberedelsestid. Precis som under den stora fastan, påskfastan, erbjuder adventstiden en möjlighet att göra sig redo för att ta emot högtidens stora budskap – julens evangelium att Gud blir en av oss och lever med oss.

Peter Halldorfs nyutgivna bok *Vandring mot ljuset* (Argument, 2020) är skriven för att hjälpa oss att ge rum för den förberedelsen. Boken består av korta dagliga bibelbetraktelser och böner för tiden från 1 advent fram till trettondagen. Fokus ligger på frågan om vad det innebär att Gud i Kristus blir människa som vi.

Gammalttestamentliga linjer från Psaltaren, Jesaja och Klagovisorerna vävs samman



med meditationer över evangelietexter. Betraktelserna närmar sig Kristusmysteriet från olika håll.

Stillsamma ord om att som människa vila i att Gud redan gjort allt det som behöver göras blandas med uppfordrande maningar om att kristen tro är handling.

Boken har potential att bli en god följeslagare för den som längtar efter fördjupning av julens innersta budskap.

JAN ECKERDAL

Körsångare tar ton



Utgångspunkt för den nya boken "Vi älskar att sjunga" är en omfattande enkät med körer och 57 intervjuer med körledare, körsångare och präster.

Boken är fylld med fakta,

reflektioner och bilder, det man behöver veta om körer i Svenska kyrkan. Dessutom ges här många uppslag för diskussion om körverksamheten. Överlever den om kyrkan får mindre pengar? Hur mycket måste man tro för att vara med i kyrkokören?

Bokprojektet har fått stöd från Svenska kyrkans enhet för forskning och analys och boken ges ut på Wessmans Musikförlag.

Prästpodd med musikalisk och klok assistent



Två svenska präster på Mallorca får sin tillvaro begränsad av coronaviruset och i den stiltje som uppstår startar de en podd. Förstås.

I podden "Präster på gränsen till nervsammanbrott" (namnet en rolig blinkning till spanske regissören Almodóvars filmklassiker) talar Carin Saracco och Karolina Hellman om livet och tro.

I podden framför Karolina egna sånger och ackompanjeras på gitarr av maken Jakob Hellman. Den kände popmusikern är en side-kick i programmet – men långt viktigare för innehållet än vad titeln "assistent" antyder.

MIRIAM ARREBÄCK



Återkommande besök bland mappar

Han är väntad när han dyker upp. Mats Wendt gillar tillsynsuppdraget att kolla så de gemensamma systemen KBOK och Kyrksam sköts ordentligt av församlingarna.

MATS WENDT och Jessica Engström är två välbekanta ansikten i stiftets församlingar och pastorat. Vart sjätte år dyker de upp på församlingsexpeditionen för att se till att kyrkobokföringen och dokumenthanteringen sköts på rätt sätt. Inför varje prost- och biskopsvisitation ska en inspektion genomföras.

– Vi brukar komma ungefär ett halvår innan den stundande visitationen för att man ska ha tid på sig att rätta till eventuella brister vi upptäcker, säger Mats, som när han inte är ute på inspektion hittas i Vårfruberga-Härads församling där han är komminister.

Vid en inspektion tittar Mats på de gemensamma systemen KBOK och Kyrksam. Blanketter för kyrkliga handlingar ska endast finnas i ett exemplar och prästerna ska lämna in dem i tid och korrekt ifyllda till den kyrkobokföringsansvarige efter avslutat uppdrag. Kyrksam ska användas och vara uppdaterat. Något som har blivit extra viktigt sedan GDPR trädde i kraft.

– Vi vill inte se att man sparar adresslistor eller dylikt för att ”det kan vara bra att ha”. Det räcker inte som argument.

JESSICA ENGSTRÖM, stiftsarkivarie, har diarium och arkiv som sin specialitet.

– Jessica och jag är ett bra team. Jag brukar vara ”good cop” och Jessica ”bad cop” eftersom det oftast är i diarium och arkiv det finns brister, säger Mats.

Fram till år 2000, när kyrkan fortfarande var en del av staten, fanns ett tydligt regelverk och man hade arkivöverlämningar vid varje ny kyrkoherdes ankomst. Efter



separationen från staten hade kyrkan inget eget regelverk förrän 2003 och stiftets inspektioner togs upp först 2014 så under lång tid var församlingarnas arkiv och diarium lämnade åt sitt eget öde. Men idag är församlingarna i grunden duktiga på att sköta sin kyrkobokföring och dokumenthantering.

– Jag kan inte nog betona vilket gott arbete expeditionspersonalen runt om i stiftet utför! understryker Mats.

TVÅ GÅNGER per år håller han, Jessica och Stefan Landmark administratörsträffar där man går igenom nyheter och aktuella rutiner, till exempel inför

Jag brukar vara
”good cop” och
Jessica ”bad cop”

månadsskiftet oktober-november när utträdesanmälan ska lämnas in och registreras innan ett specifikt datum. Tillsammans

med Stefan Landmark, stiftets utbildare i gemensamma system, utbildar Mats församlingsanställda till att bli certifierade KBOKs-användare.

Mats har inspekterat församlingarna sedan 2014 och han trivs bra med uppgiften.

– Det är ett roligt och inspirerande arbete att få åka runt och möta representanter från alla församlingar, säger Mats.

och register



ÄLSKAR DU PARAGRAFER? LÄS MER

KYRKOORDNING.

I kapitlen 55 (Register och arkiv) och 56 (Kyrkobokföring och andra register) står de regleringar som styr Kyrko-bokföring och diariehantering i Svenska kyrkan. I kapitel 57 står om stiftens tillsynsuppdrag.

INTE PAPPERSLÖS.

Mats Wendt gillar kyrkobokföring och dokumenthantering, och tycker det är inspirerande att möta stiftets församlingar vid inspektion och utbildningar.

FOTO: MAGNUS ARONSON

Bort med plasten

Liten checklista för diarie/arkiv

- Varje församling ska ha tre diaries; Församling, Kyrkoantikvarisk ersättning och Begravningsverksamhet. Pastorat ska även ha ett pastoratsdiarium.
- Arkivet ska gallras med bestämda mellanrum.
- Det får inte finnas plastmappar eller elektriska prylar. Om det skulle börja brinna kan plasten förstöra dokumenten.
- I dokumenthanteringen ingår också rutiner för postöppning, inkomna handlingar, hantering av sekretesshandlingar, delegationsordningar och attesteglemente.



STÖLDSÄKERT. Kyrkans inventarier måste bevaras på ett säkert och hållbart sätt. Bild från Ytterjärna kyrka.

FOTO: MAGNUS ARONSON

Inget får spricka, lossna eller mögla

Hur står det till med kyrkans inventarier? Och är byggnaderna i gott skick? Enligt Kulturmiljölagen ska stiftet regelbundet kontrollera den saken.

Vart sjätte år, inför prost- och biskopsvisitationer, genomför stiftet Fastighets- och kulturarvsvisitation i församlingar och pastorat. Detta viktiga uppdrag innehas av stiftsantikvarierna Maria Lantto och Dag Forssblad, tillsammans med stiftets fastighetskoordinator Lars-Anton Wikman.

SYFTET MED visitationen är att se till att församlingen har en god och långsiktigt hållbar fastighetsförvaltning samt att byggnader och inventarier är i gott skick.

I Kulturmiljölagen ges dessutom ett specifikt uppdrag till stiftet rörande kyrkliga inventarier. Där står att stiftet minst vart sjätte år ska kontrollera att alla föremål som finns upptagna på respektive kyrkas inventarieförteckning finns kvar.

– Visitationen inleds med ett samtal där vi lyfter aktuella frågor, utmaningar och behov som finns i församlingen/pastoratet. Efter det gör vi en okulär översyn av kyrkor, övriga byggnader, begravningsplatser och inventarier, säger Maria Lantto.

Fokus när det gäller kyrkliga inven-

tarier ligger på skick och förvaring. Man tittar särskilt på textilier, metaller och föremål av bemålat trä. Det är ofta dessa material som kan berätta om klimatet i en kyrka är bra eller dåligt.

– Är det till exempel stora temperaturskillnader eller fuktigt kan trä spricka, färg lossna eller textilier mögla, säger Maria.



Maria Lantto

GENERELLT ÄR det bra ordning i stiftets församlingar och pastorat. Under visitationen tittar man även på vård- och underhållsplaner, fastighetsregistret, lokalförsörjningsplanen och lokalernas funktion i förhållande till verksamheten. När det gäller fastigheterna görs det ingen besiktning utan mer en kontroll av organisation och förvaltning.

– Det är viktigt att poängtera att tillsynen ska vara till stöd för församlingarna. En möjlighet till dialog kring fastighets- och kulturarvsfrågor som vi uppmuntrar.

ELIN HENNINGSSON



VEGOPRÄSTEN. Jennie Högberg har i många år engagerat sig i djurrättsfrågor och ekoteologi.

FOTO MAGNUS ARONSON

Prästen Jennie Högberg vill att vi ska värna djuren ännu mer

Du har skapat en ceremoni att använda när djur dör. Varför det?

– Vi människor lever med husdjur och andra djur och känner många gånger samma sorg när ett djur dör som när vi mister en människa. Kanske tar det sig andra uttryck men riten hjälper oss att ta avsked.

– Den ceremoni som jag skrivit kan vem som helst hålla, till exempel för sitt husdjur eller på förskolan när ett barn hittar en död fågel.

Varför är djurrättsfrågor så viktiga?

– När hunden Sigge, som hade så mycket livslust och glädje, fick en njursjukdom som gjorde att han mådde sämre och sämre och bara kunde äta vegan-kost pratade jag och min man alltmer om djuren och deras lidande.

– I kyrkan pratar vi mycket om att tjäna skapelsen, sällan om att tjäna medvarelserna. Jag ville bli mer sann mot mig själv och skapelsen exempelvis genom att tänka på vad som finns på tallriken, hur det hamnade där och vägen dit.

Har du alltid brytt dig mycket om djur?

– Jag är uppvuxen på landet och min familj hade många olika djur som exempelvis katter, kaniner, hundar och höns. Också hästar och kor som annars hotades att slaktas. Så grunden finns nog där.

Du är vegan idag. Har du alltid varit det?

– Nej. Jag blev vegetarian när jag var 16 år, på

grund av att jag blev illa berörd av tanken på att det är djur som ibland blir mat på tallriken. Jag har efter det ätit kött men lever nu så veganskt det går sedan fem år.

Vad är ekoteologi?

– För mig är det att älska allt det Gud skapat, inte bara delar av det. Vi människor rangordnar gärna djuren men jag vill värna lika mycket om fisken och snigeln och fästingen. Jag ser det som vårt ansvar att värna och vårda skapelsen, inte härska.

Gjorde ditt engagemang för skapelsen, djur och natur att du valde att bli präst?

– Nja ... Det var en lång process. Efter en tuff tid i livet, när jag bland annat gick igenom ett 12-stepsprogram, fick jag rådet att "skriv brev till Gud, och se vad som händer med dig". Jag gjorde det och pratade med Gud genom breven. "Jag vet ej om du finns Gud, men jag behöver dig. Hjälp mig." Jag upplevde att jag fick respons och hjälp att bära det jag kämpade med. Dessutom hängde jag med vänner till kyrkan och fick ett språk för den kraft jag mötte i mina brev.

– Att lyssna till många bra predikanter lockade mig att predika själv ... trots att jag egentligen var en tystlåten person.

VÅRT ATT VETA

NAMN: Jennie Högberg

ÅLDER: 39 år

ARBETAR: som komminister i

Frustuna

församling.

BOR: Utanför

Gnesta med

sin man Pär,

kyrkoherde i Daga

församling och

hunden Sammie.

PRÄSTVIGDES:

2018 i Stock-

holms stift.

INTRESSEN:

Bland annat musik

(spelar saxofon)

och dans. (Läste

till danspedagog

och musklärare

i Piteå innan jag

började studera

teologi). Även

matlagning är ett

stort intresse och

att odla grönsaker.

INSTAGRAM:

vegoprasten

PIA ANDERSSON



**Jesu födelse ställs inte in.
Ta del av berättelsen på webbsidor, Facebook och Youtube.
Besök din församling digitalt. Var med och fira!**

ADVENT • JULAFTON • JULDAGEN • ANNANDAG JUL
BERÄTTELSEN SOM FÖRÄNDRADE ALLT • BETLEHEM • VISE MÄN
HERDAR • ÄNGLAR • STJÄRNA • KÄRLEK • LIV • GLÄDJE • EVIGHET

Svenska kyrkan 
STRÄNGNÄS STIFT

Manus från Bibeln • Hela advent och julhelgen

Tretusen blå bitar

NÄR SVÄRFAR öppnade kartongen och hällde ut pusslet på bordet trodde jag inte mina ögon. Blått – så när som på några vita fläckar var hela högen absolut knallblå.

Jag tittade på locket. "Swiss alps, 3000 pieces" stod det över ett fotografi av ett vackert bergsmassiv. Fast själva bergen var sannerligen inte i fokus – den mesta ytan av pusslet upptogs av himmel. Klarblå himmel.

Hur lägger man ett sådant pussel? Hur ser man ens skillnad på flera tusen till synes identiska pusselbitar? Vem lyckas med det?

Svärfar lyckades. Jobbade sig tyst och metodiskt igenom centimeter för centimeter, himmelsbit för himmelsbit tills allt var klart. Det var på den tredje dagen.

MINNET AV svärfars proffspusslande kom till mig efter att ha läst ärkebiskop Antjes senaste bok Otålig i hoppet: Teologiska frågor i pandemins skugga.

För precis som svärfars absolut oöverskådliga pusselhög fick mig att misströsta inför tanken på att någonsin se en klarblå himmel över alperna, misströstar många av oss idag inför tanken på att någonsin förstå det som nu händer. De obegripliga bitarna är för många, de går inte ihop. För ett år sedan funderade jag över vad jag ska hitta på om tio år, nu undrar jag över vad som händer i nästa vecka.

En av ärkebiskopens teologiska nycklar handlar om skillnaden mellan optimism och löftes-spaning.

En optimist ritar punkt och skriver "Nu" och en annan punkt en bit längre bort på pappret och skriver "Sedan". Sedan drar optimisten ett streck mellan punkterna – ett glatt och optimistiskt streck från OK (nu) till Bättre (sedan).

Det är en strålande strategi så länge det blåser medvind. Sämre fungerar den dock i tider av hagel och drivis. Som nu.

Långt klokare då, säger ärkebiskopen, att bli en löftesspanare. Att för ett ögonblick lämna de statistiska prognoserna för att istället fokusera på löftena. Jesu eviga löften om att han i allt är med oss alla dagar intill tidens slut.

FUNDERAR MAN över vad det rent praktiskt innebär kan man göra sällskap med aposteln Paulus. Den mannen visste verkligen vad motvind ville säga. Nämn en av livets möjliga motgångar och du kan räkna med att Paulus drabbats av det. Misshandel, hot till livet, svek från nära vänner, förtalskampanjer, fake news och en fullkomligt tröstlös missionssituation med ett steg fram och två tillbaka.

Paulus Nu-och-sedan-kurva pekade sannerligen inte rakt upp. Och ändå har vi i hög grad honom att tacka för att vi möts så här. Utan Paulus obändiga tilltro till Guds löften hade vi inte haft den kyrka vi har. Paulus gjorde ingen optimistisk prognos. Nej, han jobbade bara på i trots mot tidens tecken. Någon optimist var han inte – han var löftesspanare.

SÅDAN VILL jag vara. Moderera min överpositiva grundhållning med en dosis sund löftesspaning. Inte så att jag tänker "att allt ordnar sig", utan mer att jag övar mig i uthållighet inför den osäkerhet som är och förblir tillvarons eviga grundmönster.

Det är inte förvånande om saker inte blir som man tänkt sig. Det är snarare förvånande att det – tro det eller ej – då och då faktiskt blir så.

Himlen blev underbart blå.

**STIFTSPENNAN****BISKOP JOHAN DALMAN**