

The background of the entire cover is a photograph of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb in the lower center, casting a warm, orange and yellow light across the sky. Two human hands are visible in the foreground, reaching upwards towards the sun. Several birds are captured in flight, scattered across the sky, their silhouettes and wings catching the light. The overall mood is one of hope, aspiration, and spiritual uplift.

&

NR 4 2021

UT UR MÖRKRET
DEN DJUPASTE
TRÖSTEN
JULSÅNG

JOHANNEBERGS FÖRSAMLINGSBLAD

Reflektioner i natten

Jag älskar hösten med klara färger och varma halsdukar och jag längtar alltid till advent med lysande stjärnor i fönstren. Men de där veckorna i november däremellan kan jag gärna slippa: Tiden då alla löv har fallit till leriga högar på marken, vädret är grått och morgnarna är mörka i väntan på adventsljusen.

En av dessa kulna novembermorgnar står jag som vanligt i snålblåsten och väntar på bussen. Min hållplats är ganska mörk och jag vet att om jag inte tar fram min reflex så finns risken att bussen kör förbi utan att se mig. Det har hänt förut. Reflexen är ju ganska anspråkslös i sig själv men den kan reflektera bussens strålkastarljus vid backkrönet så att jag plötsligt syns i mörkret. På samma sätt lyser ju faktiskt månen upp natten genom att reflektera ljuset från solen som finns där på andra sidan jorden. Som en enda stor reflex sprider den ljus i mörkret.

Det är ingen tillfällighet att det var den lysande julstjärnan som visade vägen till det nyfödda Jesusbarnet i stallet en gång. Guds son föddes när

natten var som mörkast och kom med ljus och hopp till vår värld. Han som sedan sade:

"Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus".

Han som, under en plötslig solförmörkelse, dog på korset för vår skull. För att beseгра allt det mörka i vår värld och sedan uppstå igen i gryningen på påskdagens morgon.

Han som vill vara ett ljus på din och min livsväg. Vara vid vår sida i de mörkaste stunderna. Man brukar säga att natten är som mörkast strax innan gryningen. Innan det vänder och ljuset kommer åter. Så kan det även vara när det är mörkt i våra liv och inom oss.

Kanske är min tro som en reflex? En anspråkslös önskan att reflektera något av Guds ljus i mitt liv. Gud får lysa upp mitt mörker med sin kärlek och tröst. Han får visa att det finns hopp om livet och att jag inte är ensam. Även vid busshållplatsen en kulen novembermorgon.

MARIA HANNER



Tidningens namn består av ett inkluderande tecken, därför att Johannebergs församling vill finnas till för alla.

Tidningen utkommer med fyra nummer per år. Den räknas som samhällsinformation och delas ut gratis till alla hushåll inom församlingens geografiska gränser.

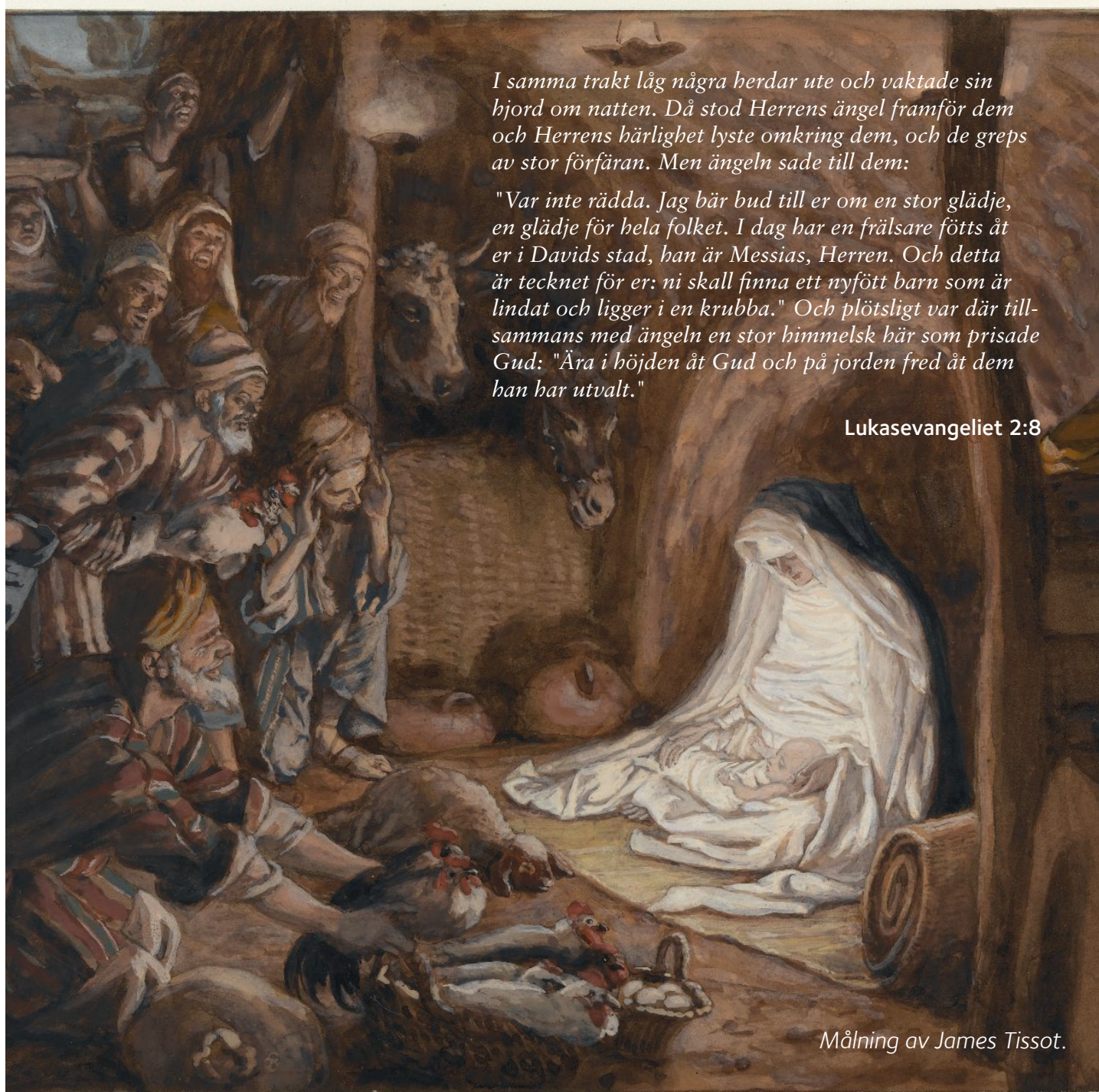
Ansvarig utgivare: Mattias Sundkvist

Redaktör: Jonatan Sverker, tel. 0768-02 86 66
jonatan.sverker@svenskakyrkan.se

Redaktion: Mats Enander, Gunnar Persson

Tryck: Sandstens, Göteborg

Distribution: SDR



I samma trakt låg några herdar ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem:

"Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba." Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud: "Ära i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt."

Lukasevangeliet 2:8

Målning av James Tissot.

Ut ur mörkret



Sonja Alriksson har bloggen hejsonja.se.

Som bloggare hade Sonja Alriksson tusentals följare.

Men det hjälpte inte mot depressionen.

Vändningen kom när hon gjorde det hon inte vågat.

Hon minns hur hennes värld skakades om redan i förskolan. Hennes mamma sa att det inte fanns någonting som är evigt i världen.

– Det är ett av mina första minnen. Jag försökte redan som liten att hitta någonting fast i livet, säger hon.

Men som barn levde hon ändå med ett hopp och hon var full av energi. När hon var 14 år förändrades dock det. Hon hade gått från en liten trygg skola till ett stort högstadium. Och så skilde sig hennes föräldrar.

– Jag hade redan en ganska dyster personlighet eftersom jag undrat över meningen med livet så länge jag kan minnas, säger hon.

– Men nu blev allt helt fel. Det gick stegvis neråt för mig.

Hon tror att det fanns lärare som reagerade då hon började att prestera sämre i skolan. Men det var ändå ingen som verkligen tog tag i problemen. För Sonja blev varje år allt gråare.

– Det var så invävt i min personlighet. Jag var ju ständigt trött, säger hon.

Hennes känsloliv påverkades av depressionen.

– Jag kunde känna glädje, men bara på ytan, säger hon.

Även om livet var tungt så isolerade hon sig inte. Hon var aktiv på sociala medier och skrev blogginlägg på Nöjesguidens sajt. Många följde henne.

– Jag har alltid gillat att skriva och hitta på saker. Det var ändå något positivt och där fick jag utlopp för det, säger hon.

Hon blev äldre och fick barn, men depressionen blev djupare. Hon fick allt mindre ork.

– Mycket av det som höll mig igång var att barnen behövde komma ut, de behövde mat och få det städat. Jag var i ordning på grund av dem, säger hon.

Sonja insåg till slut att hon var tvungen att agera. Hon vände sig till vården och fick medicin. Sonja är inte negativ till den hjälp som vården kan erbjuda, men även om hennes humör blev jämnare av medicinen så löste det inte grundproblemet.

– Jag började att förstå att något måste hända, jag måste välja mellan att leva eller dö. För det som jag har nu är inte något riktigt liv.

När hon tyckte att hon hade något att förlora så vände hon sig till Gud, som hon dittills hade tyckt var skrämmande. Nu framstod han som en trygg hamn.

– Från den dagen så började mina dagboksanteckningar ändra sig och bli ljusare. Jag skriver till och med att Jesus finns och Gud är god, säger hon.

Det kompakta mörkret som hon levt i så länge blev till ljus. Oron smälte bort.

– Jag tror att anledningen att depressionen försvann så snabbt för mig var att den berott på saknaden efter något som är fast och evigt, säger hon.

Hon vet att det finns många människor som fortsätter att kämpa med depressioner, oavsett om man har en gudstro eller inte.

– Jag har funderat jättemycket, men jag har inget bra svar på varför det är så. Man kan inte alltid förstå Guds vägar i en människas liv, säger hon.

– Mitt enda råd är att man ska försätta att söka Jesus, oavsett vad det handlar om. Jag har fortfarande problem i mitt liv som jag tampas med. Man får lita på honom, säger hon.

JONATAN SVERKER

Det finns alltid hopp – en depressio

Läkaren Catharina Winge Westholm möter många unga som kämpar med depressioner. Men det är inte en hopplös situation, ofta vänder livet till det bättre.

Catharina Winge Westholm är överläkare vid BUP i Halmstad och möter i sin roll unga som på ett eller annat sätt mår dåligt. Depressioner tillhör de vanligaste problemen.

– Det är ett vanligt tillstånd, det drabbar en ganska hög andel av befolkningen.

Ofta börjar problemen just i tonåren. Nästan åtta procent av de som är unga kan klassas som deprimerade.

– Det är ett växande problem i den gruppen, säger hon. Det är inte helt klarlagt varför utvecklingen är så dys- ter. Catharina nämner flera faktorer som kan påverka, som att ungdomar utsätts för mer stress än tidigare.

– Det finns en typ av framtidsstress där man kämpar med frågan hur det ska gå i livet. Detta tangerar en existentiell stress där man känner krav på sig att vara lyckad och ha förmågan att skapa sin egen värld, säger hon.

Den deprimerade kan inte rycka upp sig

Depression ska inte förväxlas med nedstämdhet. Att under kortare perioder vara ledsen är inte något onormalt. Om någon är nedstämd under en längre tid, som en månad, är det dock ett tecken på depression.

Det andra huvudsymptomet är att man tappat lusten att göra saker, även det som tidigare gav glädje i livet.

– Det är som att sätta på sig grå glasögon, det är inget som man kan rycka upp sig från själv, säger hon.

Att som vän eller anhörig i detta läge komma med hurtiga uppmaningar har ingen effekt, åtminstone inte någon positiv sådan. Men en närstående kan ändå stötta genom att hjälpa till med att upprätthålla rutiner.

– Kan personen göra något av det som den tyckte var roligt förr, även om hon eller han inte finner glädje i det just nu, så kan det ge lite mening.

Den som är anhörig kan också vara en lyssnare.

– Det kan handla om att dela mörkret, och det är inte alltid enkelt. Man kan ha behövt fundera igenom frågorna om liv och död innan själv, säger hon.

Catharina tycker att man ska vända sig till vården om man är deprimerad.

Ibland är det en långvarig process innan någon som är deprimerad blir bättre, ibland kan det faktiskt bli en ljusning relativt snabbt.

– För somliga kan det räcka med att komma några gånger för att det ska vända.

En läkande miljö

Även om kyrkan inte erbjuder medicinsk vård så tror hon att den andliga dimensionen och kristna gemenskapen kan vara viktig för den som är deprimerad.

– Jag tänker att vi som kristna och som kyrka har något att erbjuda den som kämpar med existentiella frågor.

Även den som är troende kan dock drabbas av långa depressioner och uppleva att livet är meningslöst.



Läkaren Catharina Winge Westholm.

ion är inte slutet



- Det är inte fel på någon för att han eller hon är deprimerad, säger hon. Samtidigt pekar hon på hur mycket en helande gemenskap kan förändra.
- Det ska inte göras hurtigt, men bara att erbjuda en stöttande miljö där människor kan lotsas till en äkta glädje betyder oerhört mycket, säger hon.

JONATAN SVERKER

Lär dig mer om Bibeln

Onsdagar kl. 19-20.30 i Johannebergskyrkan. Var med och läs hela Bibeln. För dig som är ny bibelläsare och för dig som är erfaren.

Anmälan: mats.enander@svenskakyrkan.se



Hur kan jag göra det bästa av resten av mitt liv?

Livets frågor finns kvar och därför inbjuder vi dig till samtal.

Lyssna på intressant föredrag och samtala i Alphakursen gör vi med start 1 februari kl. 18.30 i Vasakyrkan. Kursen pågår i åtta veckor på tisdagar.

Alla frågor och åsikter är välkomna. Kursen är en introduktion i den kristna tron och riktar sig till dig som söker svar, kristen gemenskap eller tro.

Inga förkunskaper behövs och kursen är avgiftsfri.

Välkommen med din anmälan till Mats Enander:
mats.enander@svenskakyrkan.se



Foto: cookie_studio - www.freepik.com

Trons ABC

Tröst

Allt i livet blir inte bra. I själva verket är det ganska mycket som inte blir som vi tänkt oss eller hoppats. Det kan röra allt i livet, som liv och hälsa, kärlek och relationer, studier och arbete, ekonomi och bostad. Eller för den delen kyrkan och det andliga livet. Då behöver vi någon som ser oss, bryr sig och ger tröst.

Gud beskrivs i Bibeln som en person som tröstar. Gud ser behov, besvikelser, smärta, ensamhet och svårigheter av andra slag. Och Han vill finnas med oss i detta och ge tröst.

Barn är personer som behöver mycket tröst. När barn blir ledsna faller det sig ofta naturligt för dem att söka sig till sin förälder för att få just tröst.

Men vad är då tröst? Är det inte att bli sedd, lyssnad till, uppmärksammas? Att någon visar intresse för mina känslor och mitt mående? Att någon visar delaktighet och medkänsla?

Men kanske är det även något mer. Eller snarare så räcker det inte med tröst. För att stilla våra behov behöver trösten övergå i något annat. Vad ett barn ofta kommer på när det blir ledset, är att det saknar sin mamma eller pappa. När föräldern kommer och ger barnet uppmärksamhet stillnar ofta gråten. Detta innebär inte bara tröst, utan också att barnet faktiskt får vad det saknar - närvaro från den älskande föräldern. Trösten innebär alltså, eller övergår också i, en

lösning av problemet: När man känner sig ensam, behöver man gemenskap. Detta är kanske vårt djupaste behov? Och Gud vill möta även detta behov: Han finns där när vi sträcker oss mot Honom.

Vi har dock fler behov. Ett barn som exempelvis har brutit ett ben, är svårt att trösta. Gråten går liksom inte över bara för att någon ser den. För smärtan finns kvar. Och smärtan är en signal på att problemet finns kvar. Det räcker inte att trösta - problemet måste också lösas: Man måste till sjukhus för att ta hand om benet. Ingen god förälder skulle i den situationen nöja sig med att trösta, och det gör inte heller Gud!

Gud vill också ta hand om våra problem och lösa dem. Jesus dog och uppstod för att bota människans sjukdom och dödlighet. En svårighet med den kristna tron är dock att vi inte får allt i detta livet. Vi måste vänta. Visst kan under ske i detta livet, men helandet och uppståndelsen ligger i huvudsak i framtiden. Detta gäller även trösten. Gud kan ofta kännas avlägsen: Lyssnar Han verkligen på mig? Finns det någon där?

Men en dag skall Gud bli högst påtaglig. Jesus skall komma tillbaka, de döda skall uppstå, alla sjukdomar skall helas. Och då skall vi också få tröst i fullt mått därför att vi kommer att möta Honom som vi kanske förstått hur mycket vi saknat hela livet. Och Gud skall på detta sätt torka alla tårar från våra ögon.

GUNNAR PERSSON



Julsång i Johanneberg

Kom och sjung med i och lyssna till julens sånger och psalmer tillsammans med körerna Cantores Hilares, Jubilatekören, Sofia Johanssons Vokalensemble och blåsorkestern Mölndal Symphonic Band. Vaccinationsbevis gäller.

Johannebergskyrkan
Söndag 19 december kl. 18

Julkonsert Ringen i klockor

Lutherska missionskyrkans kör är en välrenommerad kör, här med orkester och solister och barnkör. Välkommen till en härlig julkonsert!

Fri entré. Vaccinationsbevis gäller.

Johannebergskyrkan
Lördag 18 december kl. 19.30

Gudstjänster

Under julen kommer det att bli gudstjänster i både Johannebergskyrkan och Buråskyrkan.

Församlingen följer självklart myndigheternas riktlinjer för att minska smittspridningen i samhället.

Detta kan påverka hur många gudstjänstfirare som kan delta.

Buråskyrkan

12/12 och 19/12

Högmässa kl 10

Julafton

Samling runt krubban
kl 11

Juldagen

Högmässa kl 10

Trettondedag jul

Högmässa kl 10

Johannebergskyrkan

12/12 och 19/12

Högmässa kl 11

Julafton

Julbön kl 17

Midnattsmässa kl 23

Annandag jul

Högmässa kl 11

Nyårsafton

Nyårsbön kl 17

Nyårsdagen

Högmässa kl 11

2/1

Högmässa kl 11

Trettondedag jul

Högmässa kl 11



Söker du kontakt med en diakon?

Johannebergs församling erbjuder rådgivning och stöd. Det går att boka en tid med diakonerna Daniel Brorsson eller Maria Hanner för att träffa dem på plats i Johannebergskyrkans församlingshem eller samtala med dem via telefon. Kontaktuppgifter finns i spalten till höger.



Kontakta oss

Johannebergs församling
Walleriusgatan 1

www.svenskakyrkan.se/johanneberg

E-post: johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Tel: 031-731 61 30 (gemensam växel)

Bokning av dop, vigsel, begravning

Tel: 031-731 66 00

E-post: gbg.bokning.centrum@svenskakyrkan.se

Präster

Församlingsherde Mattias Sundkvist
031-731 86 35
mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se

Niclas Bergenheim
031-731 86 45
niclas.bergenheim@svenskakyrkan.se

Timothy De Bernardi
031-731 86 58
timothy.debernardi@svenskakyrkan.se

Mats Enander
073-773 86 71
mats.enander@svenskakyrkan.se

Diakoner

Maria Hanner
031-731 86 48
maria.hanner@svenskakyrkan.se

Ann Åkesson
031-731 86 68
ann.akesson@svenskakyrkan.se

Daniel Brorsson
031-731 86 47
daniel.brorsson@svenskakyrkan.se

”När de såg stjärnan fylldes de av stor glädje”

Nej, stjärnan var ingen skådespelare eller idrottsprofil som de såg. Det var faktiskt inget annat än en stjärna på natthimlen. Jag kan förvisso bli glad när jag ser en stjärnhimmel, eftersom den oftast störs bort av stadens ljus, men jag fylls nog som regel inte av stor glädje. Förklaringen till att rubrikens ”de” fylldes av stor glädje när de såg stjärnan, var att stjärnan bar på ett budskap, att den stod som en symbol för någonting och detta något fyllde dem med stor glädje.

Stjärnan är Betlehemsstjärnan, den utan jämförelse mest avbildade stjärnan i historien. Dess kopior lyser i adventstid från näst intill varje hem, butik och offentlig byggnad. De som ser stjärnorna fylls av adventsmys och känslor av hemtrevnad, men

kanske inte självklart av ”stor glädje”. Jag vill dock inbjuda dig som läser detta, att ägna en stund åt att begrunda vad det var som de vise männen en gång såg när de betraktade stjärnan. Det budskap som strålade emot dem och som fyllde dem med stor glädje, strålar från varje adventsstjärna, om vi tillåter oss att se det.

Vart du än vänder blicken under adventstiden möts den av en adventsstjärna. För den som tittar noga är den mer än en inredningsdetalj. Den bär på ett budskap om ljuset från Jesus Kristus som övervinner det djupaste mörker som vi människor möter i livet, och i döden.

Med bön om en välsignad advents- och jultid!

.....

*En enda sak vill jag be om, när julen tänder sitt ljus –
inte om stämning och julfrid och orglars mäktiga brus.*

*Inte om kostbara gåvor och festliga, dignande bord,
inte om vänners gamman och sövande, fromma ord.*

*En enda sak vill jag be om på Betlehemsstjärnans fest:
att Barnet, som allting förvandlar må bli mitt hjärtas gäst.*

*Slå sönder den trevna idyllen, min julkortsbeskedliga jul,
du barn, som föddes i smärta i fattigdomens skjul!*

*Jag önskar bara få känna vid ottesångsklockornas slag
att Kristus har vänt mitt mörker i strålande juledag.*

(Nils Bolander, ur Korset blommar)



Mattias Sundkvist

Församlingsherde

031-731 86 35

mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se