

IBLAND

OSS



RICKARD TAUBNER
har tagit kontrollen över alkoholen

PIERRE OCH KERSTIN
medmänniskor på Tidaholmsanstalten

SARAH BIRGERSSON
om vikten av sömn och mörker

TEMA **MÖRKER OCH LJUS**
NR 4 2023

Svenska kyrkan 
HJO PASTORAT

...men det blir ljusare igen!

Sommaren har övergått i höst. Mörkret tar över mer för varje dag. Dagarna blir allt kortare. Årstidernas växlingar återkommer varje år, och varje år väcker mörkret en längtan efter ljus. Ljus som tänds under advent. Ljus som Lucia bär i sin krona. Ljus som ett snötäckt vinterlandskap ger (och min personliga förhoppning om en riktig vinter).

Denna höst känns extra dyster med ännu ett Gaza-krig. Nyhetsrapporteringar med överkligt grymma scener som vore de tagna ur ett dataspel. Ännu ett krig som främst drabbar oskyldiga människor. Som raserar liv. Som sprider stor sorg och smärta. Och ilska.

Kanske är det på grund av tidigare arbeten i Mellanöstern som jag blir extra berörd, påminns om frustrationen med att få in nödhjälp dit 2009. Idag bor jag i idylliska Hjo och iakttar allt på distans, men känner starkt för de drabbade i Gaza och Israel. De som inte står bakom våldet. Som bara vill leva i fred. Samtidigt kan vi inte helt ge vika för mörkret. För det dystra som sker runt omkring oss. Vi kan alla göra något. Ett aktivt val att fokusera på ljuset. Jag tänker att oavsett vilket slags mörker vi ser (årstid, krig, ensamhet) så kan vi alla GE. Ge pengar till en behövande person eller en insamling. Ge av vår tid och närvaro till någon som är ensam. Ge genom att möta varje människas blick, och kanske till och med bjuda på ett leende. Även för dem vi (ännu) inte känner. Prova gärna och se vad som händer!

Avslutningsvis, rader ur en klassiker av Triad som fortsätter vara aktuell år efter år:

*”Tänd ett ljus och låt det brinna,
låt aldrig hoppet försvinna,
det är mörkt nu,
men det blir ljusare igen.”*

Ulrika Aunes
Flyktingsamordnare



FOTO: TÖRSTEN SAMULIUSSON

2	Tankar i tiden
3	Han vann kampen mot alkoholen
6	Återvinn ljusstumparna!
7	Pausens vila är full av liv
7	Lucka 24 – julspelet i Hjo kyrka
8	Mänskliga och hoppfulla möten
10	Legenden om Lucia
11	Lucia bröt en tradition
12	Omfamna mörkret
14	Vardagars tröst
16	Kontakt

produktion
Hjo pastorats kyrkblad "Ibland oss" delas ut till samtliga hushåll fyra gånger per år.

ansvarig utgivare

Anders Ehrngren
hjo.pastorat@svenskakyrkan.se

redaktion

Sabine Bjaaland, Isac Haavik, Anna Jepsen, Ronny Nygren, Emma Stjernberg, Helena Taubner och Eva Staxäng

grafisk form

Eva Staxäng
eva.staxang@svenskakyrkan.se

omslagsbild

Eva Staxäng

tryck

Risbergs Information & Media AB
www.risbergs.se



Efter flera år i eget alkoholmissbruk är Rickard Taubner (här med katten Saffran) idag nykter och arbetar sedan 2020 som behandlingspedagog i Karlsborg.

Han vann kampen mot alkoholen

Det har gått 13 år sedan den där Allhelgonahelgen som Rickard Taubner satt i Hjo kyrka och bestämde sig för att det destruktiva livet han levde, där alkoholen tagit över, måste förändras. Hur det skulle gå till hade han dock ingen aning om.

– Det var ju ohållbart både för mig själv och min omgivning. Jag minns inte så mycket. Det är ganska dimmigt, säger Rickard Taubner.

Brytpunkten kom när hans fru hade packat sina saker och stod redo i hallen att lämna.

– Hon sa åt mig att söka hjälp, men sa också "jag är här när du kommer tillbaka". Så gick hon! Min enda känsla var: Vad gör jag nu? Jag fattade nog inte riktigt allvaret i det ultimatumet, men någonting i mig sa att jag behövde hjälp. Jag vände mig till arbetsgivaren som tog mig till företagshälsovården.

Han säger att han var trött och slut efter att ha varit i "boxningsringen" i så många år och förstod att fajten mot alkoholen

kunde han inte vinna på egen hand. Han blev sjukskriven och hamnade så småningom på Aleforshemmet i Alingsås.
– Jag la mig platt. Det var den bästa inställningen.

Han säger att han hade kunnat gå under, men att det hans fru gjorde, genom att lämna honom, egentligen var en kärlekshandling.

– Kärlek är inte alltid rosa fluff och moln, men det kan bli det senare.

Han tror att problemen startade när han

och hans fru jobbade i Spanien.

– Jag tappade respekten för alkoholens inverkan och när jag kom hem tog jag väl med mig en syn på alkohol som inte var den bästa för mig.

Hemma i Sverige började Rickard jobba som kontor i Hjo, med höga prestationskrav på sig själv, så som många musiker har.

– Jag tyckte alltid att jag kunde göra lite bättre, säger han.

För att koppla av och hantera stressen av otillräcklighet fanns alkoholen nära till hands. Till slut räckte inte ett glas, det blev två. Snart var han uppe i en box om dagen.

– Jag kan än idag plocka fram känslan när man håller upp ett glas och vet – med hela kroppen – att det är fel.

Han beskriver beroendet som en dimmer på väggen, där ljuset gradvis försvinner. Man märker inte skillnaden förrän det är så pass mörkt att man inte hittar ljusknappen och inte heller kan orientera sig.

Idag arbetar Rickard Taubner som behandlingspedagog, en av tre, i Karlsborgs kommun. Ett yrke som gör att han mestadels möter personer, i alla åldrar, som av en eller annan anledning har det tufft i livet och som önskar en förändring. Han tror att ensamheten är en röd tråd. Kanske går man i pension och har inte längre en vardag att hänga upp sitt liv på. Kanske har man sedan tidigare en komplicerad relation till alkohol, men har ändå klarat av att sköta sitt jobb. När jobbet inte längre finns – det som varit drivkraften att ta sig upp på morgonen – kan ett glas för att varva ner snabbt resultera i betydligt fler.

I Rickard Taubners tjänst ingår även föräldrastöd. Många har barn med speciella behov eller kämpar med barn som är hemmasittare.

– Vi går med dem en bit på vägen, lyssnar, sorterar och försöker reda ut vad man som förälder kan göra och vad man behöver för hjälp för att orka.

Han nämner att det det kan vara tufft att möta utsatta människor, och att han är tacksam över att han fortfarande har



sin fru vid sin sida, för värmen i huset, för elen som fungerar och att han inte riskerar att behöva flytta om två månader.

– Steget från trygghet till vräkning är inte särskilt långt, konstaterar han krasst.

Samtalet glider in på skulden, skammen och den ångest man bär på över vad man förorsakat andra.

Vad gör den insikten med en?

– Redan efter några veckors nykterhet händer mycket i hjärnan, berättar Rickard. Den kan återhämta sig ganska fort och de första veckorna kommer insikterna och med dem också skulden. Det gäller att ta hand om den så att den inte blir övermäktig och dricks bort. Ljuset som kommer med nykterhet ger framtidstro, men samtidigt ser man det kaos man åstadkommit.

Hur hjälper du människor att hantera skulden och skammen?

– Du måste pränta in sinnesrobönen. Den tar många människor till sig oavsett vad man tror på. Prata om den, gå bredvid och försök ta en nykter dag till. Ibland kanske endast en kvart i taget.

Har du känt ett behov av att få förlåtelse från dem som drabbats av ditt missbruk?

– Ska jag komma vidare är det nödvändigt att förlåta mig själv. Det tog många år, men jag bestämde mig för att jag var värd att tycka om. Det handlar om ens egenvärde och att inte trycka ner sig själv, säger han.

Att få förlåtelse från andra är långt ifrån självklart, även om man sänker huvudet och säger: "Jag vill göra allt för att det inte ska hända igen".

– Man kan mötas av ett: "Du kan dra åt helvete", säger Rickard, men då har i alla fall jag gjort min del. Jag känner att mitt behov av förlåtelse inte ska riva upp något hos andra. Jag kan bara försöka ta ansvar för min nykterhet och vara en så god människa jag bara kan i det här livet.

Nu närmar sig julen – en högtid fylld av

glädje och förväntan för många, men för andra en oro och bävan.

Hur går dina tankar i det?

– Jag tänker mycket på den lilla bit av misär som jag ser dagligen. Det här problemet är ju väldigt utbrett i samhället. De senaste jularna har jag varit lite sorgsen, främst på grund av barnen som bara är satta i situationen och miljön. Det brukar bli en rejäl slant till BRIS och "Vit jul", säger han och konstaterar att det är ett enkelt sätt att köpa sig fri från ett dåligt samvete, som så många andra också gör runt jul.

Om man på förväg vet att en nära anhörig kommer att förstöra julen på grund av för stort alkoholintag, så har Rickard Taubner sin klara uppfattning.

– Prata om "elefanten i rummet". Måste du vara där på jul? Måste du bjuda hem den personen? Är det viktigt att det är som det alltid har varit? Eller, vad är viktigt? Gör hellre valet att fira själv, för du måste kanske skydda dina barn... Det är det som är det viktiga. Ställ ultimatum och håll det du säger. Och framför allt: Be om hjälp! Det finns hjälp att få – både för beroende och för anhöriga.

Eva Staxäng

– Jag kan bara försöka ta ansvar för min nykterhet och vara en så god människa jag bara kan i det här livet, säger Rickard Taubner.

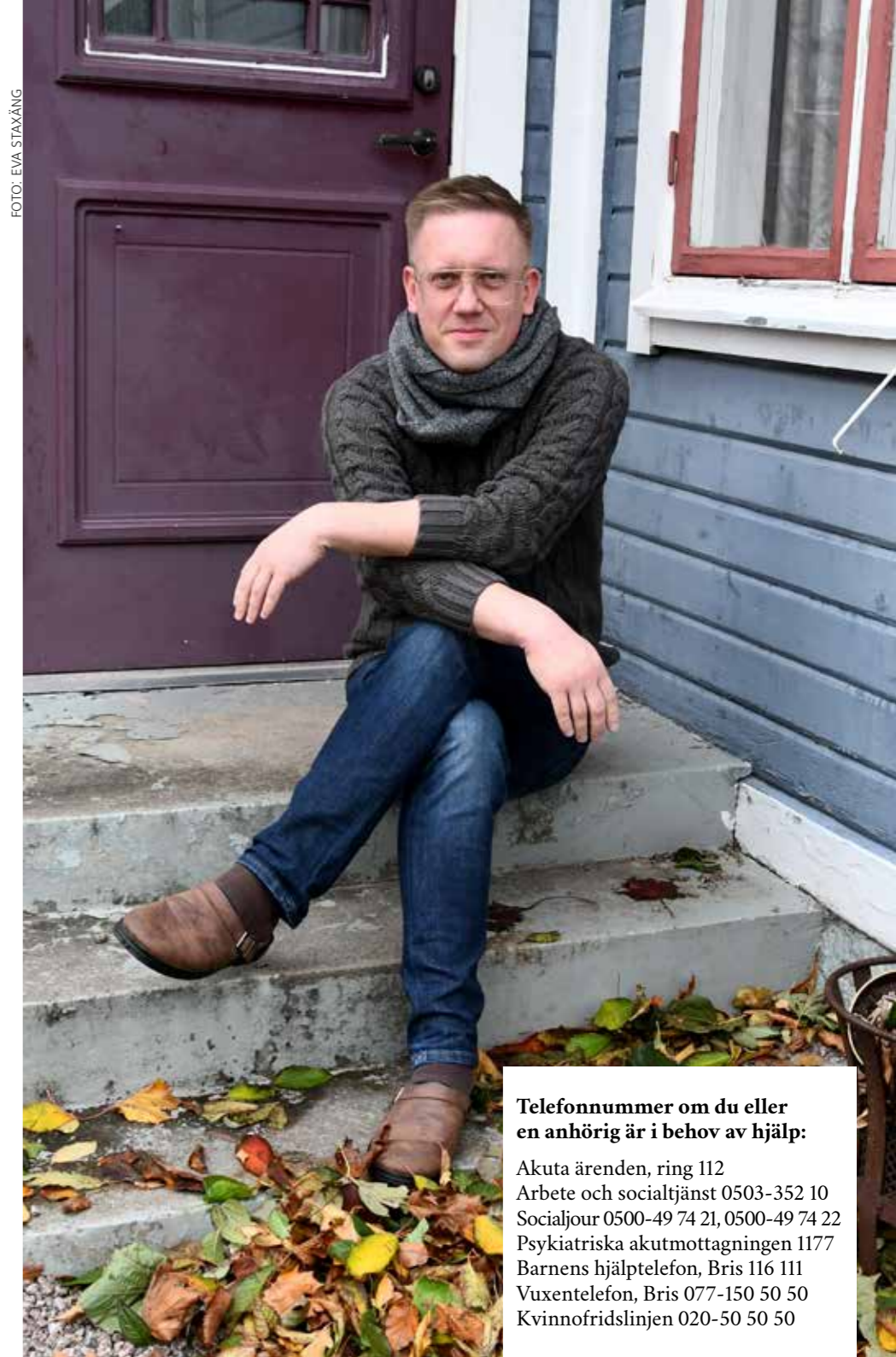


FOTO: EVA STAXÄNG

Telefonnummer om du eller en anhörig är i behov av hjälp:

Akuta ärenden, ring 112
Arbete och socialtjänst 0503-352 10
Socialjour 0500-49 74 21, 0500-49 74 22
Psykiatriska akutmottagningen 1177
Barnens hjälptelefon, Bris 116 111
Vuxentelefon, Bris 077-150 50 50
Kvinnofridslinjen 020-50 50 50



Släng inte dina äggkartonger, dagstidningar och ljusstumpar! Gör dina egna braständare!

Svårt? Inte det minsta! Här nedan visar församlingspedagogen Anna Jepsen och prästen Ronny Nygren sina bästa tips för att göra egna braständare. Det är enkelt och framför allt billigare än de braständare som säljs i många affärer.

Tillvägagångssätt: Ställ en glasburk med hyfsat stor öppning i en kastrull med vatten. Värm vattnet och stoppa ned ljusstumpar och stearinet från icke utbrunna värmeljus i burken. Smält! Du behöver



Klipp eller skär rullen i lämpliga längder, cirka 3-6 cm och....



Äggkartongens brinntid ca 3-5 minuter.

inte oro dig för att ånga eller smutsiga ljus läggs i - allt ska ju bara vara till braständare och resultatet behöver inte vara vackert, utan endast funktionellt.

Anna gör braständare av äggkartong: Klipp bitar av äggkartong i olika storlekar lämpliga för att peta in mellan tändpinnarna i brasan. Lägg kartongbitarna i det smälta stearinet, gärna en i taget, låt kartongen dra åt sig av stearinet i några sekunder. Tag upp med exempelvis en stekpincett och låt stelna på bakplåtspapper.



... ta ett stadigt tag i snöret och doppa ner rullen i stearinet, och...



Tidningsrullens brinntid ca 7-10 minuter.

Ronny gör braständare av tidningspapper: Rulla samman ett tiotal papper till en fingertjock rulle. Knyt flera garntrådar runt rullen med jämna mellanrum. Tråden används för att hålla ihop rullen. Skär med vass kniv eller klipp rullen i 3-6 cm breda rullar som hålls samman av den knutna garntråd. Doppa rullen i det smälta stearinet och låt suga åt sig en stund, gärna lite längre än vid proceduren med äggkartongen. Tag upp rullen och låt torka på bakplåtspapper.



... lägg på bakplåtspapper för att torka. Därefter är de klara att använda!

Pausens vila är full av liv

Vad är egentligen musik? Om man söker svaret på det öppnas en värld av många tankar och definitioner som har funnits genom tiderna. Är allt som låter musik?

Om musiken är "en ordnad mängd toner av olika höjd och klanger" så hittar man flera exempel på kompositörer som velat bestrida detta i sin musik. Men musik är inte bara toner eller ljud. Det är också tystnad – pauser. Tonerna kombineras med tystnad.

I de musikaliska pauserna ryms mycket mer än vad vi tänker på. I pausen finns spänning, förväntan, vila, avslappning, andning. Listan kan säkert göras längre. I pausen aktiveras vårt lyssnande.

1952 skrev den amerikanska kompositören John Cage ett stycke som heter "4'33". Det är skrivet för valfri

kombination av instrument, i tre satser, och instruktionen är att musikerna inte ska spela på sina instrument. Stycket är format för att framföras på konsert och musikerna har noter framför sig. Det beskrivs ofta som 4 minuter och 33 sekunders tystnad – men Cages tanke var att stycket skulle innehålla det som åhörarna hörde under styckets framförande. Vad hör jag när det bli tyst? Först kanske ljuden nära, efter ett tag ljuden längre bort, kanske till och med utanför rummet jag sitter i.

När det bli tyst hör jag också mitt inre, jag hör min puls, mitt blodomlopp, mina tankar, kanske pipet i mina öron...? Tystnaden eller pauserna kan också vara avslöjande på ett sätt som kan upplevas jobbigt. Tystnaden kan vara krävande, svår och en plats eller tillstånd vi helst vill undvika.

När jag jobbar med en kör och körmusik tycker jag det mest intressanta är vad som händer mellan tonerna. Hur tar vi oss från en ton till en annan? Och hur vårdar vi pauserna?

När vi sjunger är pausen nödvändig eftersom vi behöver andas. Kan vi översätta det till våra liv?

"*Det händer när vi vilar*" har Tomas Sjödin satt som titel på en av sina böcker. Vilan ger oss ny luft och föder kanske nya tankar. Den goda vilan, den goda tystnaden. Pausens tystnad eller vila är inte passiv, utan tvärtom. Den är full av musik och liv. För när det blir riktigt tyst omkring oss – det är då vi hör.

Emma Stjernberg
kyrkomusiker



Julspel i Hjo kyrka

DEN 24 DECEMBER KL 10.30 ÖPPNAS LUCKA 24 HJO KYRKA.

Kom och upplev julevangeliet genom ett julspel som passar såväl stora som små.
Arrangemanget tar cirka 30 minuter.

Mänskliga & hoppfulla möten

Med hembakta bullar och ett stort mått av respekt kommer man långt i ett möte med den mest förhårdade brottsling. Det har Pierre och Kerstin stor erfarenhet av.

Pierre Rydén och Kerstins gemensamma nämnare är Tidaholmsanstalten. Här hann Pierre jobba i 30 år, mestadels som kriminalvårdare, innan han slutade år 2020. Kerstin har i tio år varit volontär i en besöksgrupp som regelbundet hälsar på de intagna. När Kerstin besöker anstalten är hon rekommenderad att bara använda förnamn och ortstillhörighet - *Kerstin från Hjo* - och hon är angelägen om att det förblir så även i vårt möte.

De tycker båda att deras uppdrag är och har varit meningsfulla. – Mötena med de intagna känns verkligen ända in i själen, säger Kerstin och slår med handen mot sin bröstskorg. Hon säger att flera av killarna kommer från riktiga "skrotbakgrunder" och med behov av att möta människor utifrån. Här får hon en mormorroll, i vilken hon strä-

var efter vettiga samtal och där lyssnandet är den stora delen. Även om besöksgruppen och de intagna möts i anstaltens andaktsrum (som med hjälp av flyttbara symboler anpassas efter de intagnas religiösa tillhörighet), finns inga krav på att samtalet ska ha andliga dimensioner. Det viktiga är att det är mänskligt och nära. Här börjar besöksgruppen alltid med andakt, där man tänder ljus, sjunger och får lyssna till en präst som pratar om ett specifikt ämne.

– Sedan dricker vi kaffe och i bästa fall har någon med sig hembakade bullar – vilket är oerhört uppskattat, berättar Kerstin.

Tidaholmsanstalten har den högsta säkerhetsklassen. Här placeras den som har möjlighet att orsaka allvarlig skada för Sveriges säkerhet eller som bedöms ha särskilt hög risk för rymning eller fritagning. Och det var också här som Pierre började som verkställare inom ytbehandling, ett jobb som så småningom övergick till kriminalvårdare för att få ihop tiderna med sina politiska uppdrag.

En kriminalvårdares främsta uppgift är att bevaka och låsa in de intagna, men här finns också ett stort mått av vård. Många

har flera diagnoser eller är i behov av särskild hjälp genom anpassade behandlingsprogram.

Pierre Rydén talar om vikten av respektfulla möten, lyssnande, liksom nyfikenheten på olika människooöden. Han säger att personal som har dessa egenskaper får förtroende. De som inte har dem blir inte kvar så länge.

– Vi måste vara professionella. Jag upplevs nog som en varm person, som står för vad jag säger. Dessutom är vi ju inte där för att döma. De är redan dömda och frihetsberövade. Man ska också vara medveten om att mediabilden inte alltid stämmer med verkligheten. Jag bildar mig själv en uppfattning om personer, säger Pierre. Kerstin flikar in att visst kan man känna avsky inför ett brott, men hon betonar att det är lätt att se människan bakom brottet. – Människor är alltid mycket mera än sitt brott. Att vara medmänniska, ger ju också kraft till mitt eget liv, säger Kerstin.

En av sakerna man pratar om på andakten är hopp.

– Det är mycket viktigt, hur ska de annars stå ut? Men hur ska jag kunna ge hopp till en långtidsdömd ung människa mitt emot mig, frågar hon retoriskt, och fortsätter:



FOTO: EVA STAXÄNG

Kerstin och Pierre har en nyfikenhet på människor, vilket är en värdefull egenskap i mötet med långtidsdömda på Tidaholmsanstalten.

– Ibland känner jag mig väldigt liten i andaktsrummet, men jag tänker att jag kommer med kaffe och bullar, sedan får Gud göra det omöjliga.

På senaste tiden har det höjts röster, bland såväl medborgare som politiker, om vikt av strängare straff, men det är något som varken Kerstin eller Pierre tror på.

– Det är inte lösningen, tror Pierre. Det finns inget som säger att man inte kan styra ett brott inifrån ett fängelse. Nu finns också tanken på att bygga fängelser för barn. Det är ett misslyckande från flera regeringar.

Han säger att forskning visar att tidiga

insatser gentemot en utsatt mamma och hennes barn, kanske redan i fosterstadiet, bidrar till en bra start i livet, liksom tät kontakt med mödravårdscentral och barnavårdscentral.

Kerstin är inne på samma spår.

– Jag tror inte på strängare straff! Någon sa till mig: "Kommer man in här, kommer man ut fullärd".

Pierre Rydén har full förståelse för att samhället reagerar på landets skjutningar, liksom alla överfulla fängelser där personalen inte hinner med att vara medmänniskor. Han erfarenhet är att det bästa vore om en långtidsdömd har ett slutdatum

för sin vistelse och ett färdigt och anpassat vårdpaket, där man tagit hänsyn till bakgrund och eventuella diagnoser. Ett tydligt paket som bygger på ett individuellt ansvar. Han är medveten om att alla intagna inte klarar det, men det kan visa på att man vill kämpa för att bli en bättre människa.

Kerstin tror att arbetet med försoningsprocesser kan vara en nyckel.

– Att offer och förövare träffas har tidigare visat på goda resultat, men det bygger ju på att båda vill, säger hon.

Eva Staxäng

Legenden om lucia

Luciafirandet i Sverige har sin bakgrund i folktro, legender och historiska fakta. Hon påminner oss om att hoppet bär även i de mörkaste av tider.

Lucia är en historisk person som föddes i Syrakusa på Sicilien på 280-talet. Det är också historiskt belagt att hon blev martyr för trons skull. Legenderna om Lucia är många och detaljerna förmodligen mer eller mindre sanningsenliga. Hon föddes i en förmögen familj och det sägs att hon redan som barn bestämde sig för att aldrig gifta sig och för att ge allt hon ägde till de fattiga.

Men, hon blev bortlovad till en man som inte delade hennes kristna tro. Legenden säger att hon gav hemgiften till de fattiga och att fästmannen blev så rasande att han avslöjade att hon var kristen. I det romerska samhället var det på den tiden straffbart att vara kristen. Lucia blev förmodligen dödad med ett svärd år 304 under kejsar Diocletianus förföljelse av de kristna. Hon blev alltså inte äldre än 20–25 år.

I Sverige var den 13 december en speciell dag långt innan seden med luciatåg kom. Lucianatten räknades som årets längsta natt enligt den julianska kalendern. Enligt folktron var den natten farlig. Då var övernaturliga makter i farten. Folk höll sig vakna, och för att inte somna åt man mat. I Tyskland fanns en tradition där en flicka kläddes upp för att vara "Christkindlein", ett Jesusbarn med tända ljus i håret som föreställde en gloria. I Västsverige togs traditionen upp bland adeln, men här var det en vuxen kvinna som, klädd i vitt och med ljus i håret, kom med mat till gårdens folk medan de vakade.

Legenden om Lucia berättar om en flickas kamp för sitt liv, sin tro och sin värdighet. Än idag kämpar många flickor mot normer och traditioner som fråntar dem deras rättigheter. Lucia trotsade samhällets normer och bröt mot förväntningarna om lydnad och underkastelse. På nästa sida kan du läsa om ACT Svenska kyrkans julinsamling, som handlar om att bryta traditionen med barn och unga som gifts bort mot sin vilja.



LUCIA BRÖT EN TRADITION

Runtom i världen utsätts flickor för samma typ av övergrepp som Lucia utsattes för. Könrelaterat våld är många gånger socialt accepterat och fler än 30 000 flickor gifts bort – varje dag. Ingen flicka ska giftas bort. Skadliga traditioner måste brytas.

Det finns många traditioner som är positiva och ger en fin inramning till våra liv, inte minst de vi förknippar med advent, lucia och jul. Men det finns också skadliga traditioner som fråntar flickor rätten till sin kropp och sitt liv. Tvångsäktenskap, könsstympning och andra övergrepp krossar drömmar och slår sönder liv. Var med i kampen för allas rätt till ett värdigt liv!

Ett av de största brotten mot mänskliga rättigheter är det globala förtrycket mot kvinnor och flickor. Könrelaterat våld är många gånger socialt accepterat. Fler än 10 000 flickor könsstympas och 30 000 flickor gifts bort varje dag. Det är hög tid att bryta skadliga traditioner!

Lucia var stark och stod för det hon tyckte var rätt. Idag firar vi Lucia med en stor ljushögtid, där hon är en symbol för ljuset i mörkret. Lucia kan också ses som en förebild för alla de flickor som fortfarande kämpar för sina rättigheter.

Ge ditt bidrag till kampen för allas rätt till ett värdigt liv – pojkar såväl som flickor. Ingen ska giftas bort mot sin vilja. Swisha en gåva till **123 222 08 53** – Svenska kyrkans julinsamling. Märk swishen med "ACT". Och kom ihåg – ditt bidrag gör skillnad!

hämtat från svenskakyrkan.se

HJÄLP TILL ATT BRYTA EN TRADITION
swisha till 123 222 08 53. Märk med "ACT"



Att undvika skärmar vid sänggående kan förbättra sömnkvaliteten.



FOTO: EVA STAXÄNG

Sarah Birgersson

Omfamna mörkret och sänk kraven

Håll rutiner, undvik mobilskärmar, rör på dig, håll fast vid sociala kontakter och framför allt: ta vara på ljuset. Det är några råd som läkaren Sarah Birgersson ger när den mörka årstiden nu är här.

Den allra mörkaste årstiden är här. För många en tid som bara måste genomlidas,

med trötthet och kanske nedstämdhet, i väntan på att ljuset återvänder. Vad gör mörkret med oss och vilken betydelse har det för sömnen?

Sarah Birgersson, hjobon och barnläkaren – som en del kanske känner igen från åren på Vårdcentralen i Hjo – guidar oss i hur vi ska se på vikten av sömn och mörker. – När vi sover ”storstädar” hjärnan sig själv. Vi lagrar och bearbetar minnen och intryck. Gamla celler försvinner och

nya kommer till. Sömn är ett sätt för kroppen att återhämta sig, säger hon och fortsätter:

– Blodtryck och puls sjunker och en god sömn gör oss mer motståndskraftiga mot stress och nedstämdhet. Koncentration och inlärningsförmåga förbättras. Sömn spelar även en viktig roll i immunsystemet.

Hon säger att det under kortare perioder inte är farligt att sova för lite. Detta är vi

gjorda för att klara av och kroppen kompenserar till stor del en sämre natts sömn genom att sova djupare nästkommande natt. För att sova bättre ska man ha i åtanke att kroppen gillar regelbundenhet. – Försök att skapa en inre mat- och sovklodda à la Skelman. Gå upp och gå till sängs på samma tider. Ta vara på de ljusa timmarna så att kroppen kan hålla sin dygnsrytm.

Sarah poängterar också vikten av motion och frisk luft för bättre sömnkvalitet. Om man ligger och grubblar mycket nattetid är det bra att försöka bryta mönstret för att komma på andra tankar. – För mig fungerar det att gå upp och dricka vatten, lyssna på en pod eller en lite långrandig, inte alltför spännande bok. Undvik också att titta på mobilskärmar och Ipads. Ljuset från skärmen får hjärnan att tro att det är solen som lyser, och då minskar det så viktiga hormonet melatonin, som utsöndras när det är mörkt för att vi ska bli trötta – och en minskad nivå gör oss därför piggare.

Sarah Birgersson skrattar åt sina råd och konstaterar att det där med att undvika skärmar är lättare sagt än gjort och att hon gärna själv kollar sin mobil precis innan hon ska somna. Men så har hon turen att oftast få en bra nattsömn. Svårväckt till och med, konstaterar hon, och berättar om en gång då hon och sambon var på tältsemester och tältet föll ihop och hon fick en tältpinne i ansiktet utan att vakna.

Det där med att ta vara på de ljusa timmarna kan vara lite bökigt i den del av världen vi bor, där mörkret i höst- och

vintertid är överhängande. Men vilken betydelse har då mörkret för att vi ska kunna sova?

– Det är ganska individuellt. För de flesta är det lättare att sova när det är mörkt eftersom mörkret ger en signal till kroppen att utsöndra hormonet melatonin som gör oss trötta.

Sarah själv är en kvällsmänniska, som ofta växlar mellan arbete på natten och dagen. Hon säger att mörkläggningsgardiner kan vara en bra idé om man jobbar skift. Själv jobbar hon varannan natt under sina nattveckor och försöker därför att inte sova för mycket efter det nattliga passet, detta för att kunna sova på vanlig tid nästa natt.

En del människor blir nedstämda vintertid, något som kan ha med ämnet serotonin att göra. Serotonin är en ”må-brastans” som är viktig för oss, men som tenderar att minska när det blir mörkt. – Försök att fånga det ljus som finns och tillåt dig att vara trött om du inte mår bra av mörkret. Försök att inte pressa dig inte för hårt, var snäll mot dig själv och gör sådant som du mår bra av, råder hon.

Vad kan man göra om man tycker att det är motigt med den mörka tiden?

– Försök att omfamna mörkret och gör det mysigt. Ta promenader i dagsljus. Försök att inte ha inte så höga krav. Håll fast i sociala kontakter. Om mörkret känns tungt och jobbigt, tror jag att det oftast känns mindre mörkt om man sitter i det tillsammans, gärna med en ljuslykta och en kopp med något varmt.

Eva Staxäng

psalm för årstiden

Psalm 103 *”Bereden väg för Herran”* inleder oftast Första Adventsgudstjänster runt om i landet, liksom det nya kyrkoåret. Adventstiden är en av kyrkoårets fastetider. En tid att bereda plats, kanske att avstå något för att ge oss tid till eftertanke, eller ge plats för det som är viktigt i våra liv. Vi ”bereder väg för Herran”

Psalmerna tillhör en av våra mest traditionsfulla, och därför har texten fått ha kvar sin ålderdomliga dräkt trots försök till redigering. I det nya psalmboksförslaget 1985 ändrade Britt G Hallqvist första raden till: *”Bered en väg för Herran! Berg, sänk er, djup stå opp!”*. Reaktionerna blev häftiga och texten lämnades orörd.

Texten besjunger Messias som rider in i Jerusalem och folket som viftar med palmblad och ropar Hosianna. Den beskriver också Messias som kommer vid tidens fullbordan. I vers tre betonas det universella i Jesu ankomst. *”Kring jordens länder alla, skall denna lovsång skalla”*. Kungen som kommer är en annorlunda kung som inte kommer med vapen eller härar. Han segrar när han lider och hans välde är ”kärlek blott och ljus”.

Emma Stjernberg, kyrkomusiker

VERS 1 I PSALM 103 ”BEREDEN VÄG” KAN DU LÄSA I NEDERKANT PÅ SIDORNA 2-4. PÅ HEMSIDAN FINNS EN LÄNK DÄR DU KAN HÖRA HUR PSALMEN LÅTER NÄR KYRKOMUSIKERNA SJUNGER DEN.



FOTO: GERALD FRIEDRICH / PIXABAY

*Och ljuset lyser i mörkret,
och mörkret har inte övervunnit det.*
Joh 1:15

VARDAGARS TRÖST

...och livsbejakande tecken

Nyheter som media förmedlar till oss handlar ofta om negativa händelser: våld och brott, olyckor, konflikter och krig i världen. Och vi fortsätter att konsumera fiktiva mord och spelat våld i filmer, spel och deckare.

Varav denna dragning till det hotfulla och oroande i tillvaron? Varför ger inte allt positivt som sker i världen några lika säljande rubriker? Betyder det att livet i frånvaron av olyckor och våld, kriser och ond, bråd död är det normala och inget att se som nyheter "av allmänt intresse" att förmedla? Vi har vant oss vid det hotfulla och oroande vi möter, ser och hör om. Men vi har också vant oss vid insatser som möter det livsfientliga och dödande från våld, olyckor, katastrofer... Som vi har vant oss vid att de flesta sjukdomar och smärtor "går över", ibland med hjälp av sjukvårdande insatser, att kriser lättar, ibland med stödet från vänners tröst... Som vi har vant oss

vid att morgnar gryr efter natten, ljuset återkommer efter vintersolståndet, våren efter vintern.

Den erfarenheten och det hoppet sitter djupt i oss. Utan det hoppet och den tilliten till livets inneboende och återkommande "godhet" blir de mörka nyheterna, de tunga beskeden och oron för morgondagen svåra att uthärda.

Vi behöver alla livsbejakelsens tecken och berättelser, beröringen av andras välvilliga närvaro i våra liv.

Som efterlängtade tecken för ljusets närvaro i världens mörker tänder vi ljus i Advent. De ljusets återkomst vittnar om godhetens och ljusets ankomst i en mörk och trasig värld: Hjälps strömmar till, bara händer gräver i rasmassorna, hjälparbetare och sjukvårdare vågar livet vid fronten, tält reses, filtare, kläder och värme samlas in för att omsluta skrällen och förtviv-

lan, hem öppnas... Solidaritet och medmänsklighet finns på plats redan i nattens mörker. Vardagars tröst, uppmuntran, små "självklara" tjänster i hem och samhälle! Motbilder till dagens utkablade nyhetsrubriker!

Adventstidens ljus påminner om en sida av livet att leva och förverkliga. Och som sedan ett helt Kyrkoår skall berätta om och inspirera till, i berättelser om livets kamper och segrar mitt i världens våld och död, orättvisor och utanförskap, hopplöshet och uppgivenhet. Alla våra världens och Kyrkoårets berättelser om ljus, hopp och tillit kommer ur den stora Berättelsen, inlevd till djupet av allas våra liv som människor: Den stora Berättelsen om Uppståndelsen på "den tredje dagen" – ljusets och livets återkomst! Livets stora alternativa framtid!

*Bengt Gustafsson
präst*



PASTORSEXPEDITIONENS ÖPPETTIDER

tisdag och torsdag 8.15-15.00,
lunchstängt 12.15-13.15

TELEFON

Telefon: 0503-323 80

KONTAKT

Hjo pastorat
Regeringsgatan 12
544 30 HJO
hjo.pastorat@svenskakyrkan.se

FÖLJ OSS

www.svenskakyrkan.se/hjo
facebook.com/svenskakyrkanihjo
youtube.com - sök Hjo pastorat

SWISH: 123 222 08 53

KYRKOHERDE

Anders Ehrngren, 0503-323 81
anders.ehrngren@svenskakyrkan.se

KOMMINISTRAR

Ronny Nygren, 070-313 58 67
ronny.nygren@svenskakyrkan.se

Martin Karlsson, 070-317 41 78
martin.karlsson2@svenskakyrkan.se

DIAKONER

Sabine Bjaaland, 0503-323 90
sabine.bjaaland@svenskakyrkan.se

Micael Saarikari (diakoniassistent),
076-835 73 18
micael.saarikari@svenskakyrkan.se

KYRKOMUSIKER

Håkan Svensson (vik), 072-232 84 18
hakan.svensson2@svenskakyrkan.se

Hanna Laurén, 070-317 42 46
hanna.lauren@svenskakyrkan.se

Emma Stjernberg, 0503-323 91
emma.stjernberg@svenskakyrkan.se

FÖRSAMLINGSASSISTENT

Eva Hultman, 070-312 84 32
eva.hultman@svenskakyrkan.se

FÖRSAMLINGSPEDAGOG

Anna Jepsen, 0703-127642
anna.jepsen@svenskakyrkan.se

FASTIGHETS- / KYRKOGRÅRDSCHEF

Stefan Lagerqvist, 0503-323 97
stefan.lagerqvist@svenskakyrkan.se

HUSMOR

Åsa Palm, 070-309 49 27
asa.palm@svenskakyrkan.se

KYRKOKAMRER

Liselotte Lundqvist, 0503-323 83
liselotte.lundqvist@svenskakyrkan.se

KANSLIST

Malin Ulfenborg, 0503-323 80
malin.ulfenborg@svenskakyrkan.se

KOMMUNIKATÖR

Eva Klang Staxäng, 0702-66 39 80
eva.staxang@svenskakyrkan.se

KYRKVAKTMÄSTARE

- se kyrkornas anslagstavlor
eller hemsidan

Vad gör kyrkan? Information om verksamheterna finns...

... i månadsinformationen *Guldkroks-
bladet* som ligger i kyrkor och för-
samlingshem

... på kyrkornas anslagstavlor

... på Facebook och hemsidan

Du som inte har möjlighet att hämta
Guldkroksbladet själv kan få det
hemskickat. Kontakta pastorsexpedi-
tionen, hjo.pastorat@svenskakyrkan.se
eller tfn 0503-323 80.

VILL DU SAMTALA MED NÅGON?

Diakoner och präster finns för samtal
och har tystnadsplikt. Se kontakter
här ovan. Du kan också kontakta
jourhavande präst via 112.

Svenska kyrkan 

HJO PASTORAT

