

DIN TIDNING FRÅN SVENSKA KYRKAN, STENUNGSUNDS PASTORAT

# Klockrent

NR 4 • 2020

## När livet brister!

*En dag för dig som sörjer.  
Föredrag med Marie Pervik.  
Sid 7.*

## AKTIVT STÖD

*Pelikanen jobbar för att alla barn ska ha  
rätt att känna trygghet och bli bekräftade  
utifrån sitt unika perspektiv.*

*Sid 12–13*

Svenska kyrkan   
STENUNGSUND

# Intro

ELINOR JOHANSSON, KYRKOHERDE

E-post: [elinor.johansson@svenskakyrkan.se](mailto:elinor.johansson@svenskakyrkan.se)

Tfn: 0303 - 660 02



## Med känsla för känslor

När jag växte upp på 70-talet pratades det inte speciellt mycket om känslor. Eller rättare sagt, alla slags känslor fick inte vara med. Självklart gick det bra att vara glad, sprallig och lekfull. Men det talades inte så mycket om arga, oroliga eller sorgliga känslor. Varken hemma eller i skolan.

Jag har funderat på varför det var så? Kanske tänkte man att den sortens känslor inte platsade in i bilden av det perfekta livet? Kanske fanns det en tyst överenskomelse i samhället som sa att man skulle sträva efter att möta livet med ett stoiskt lugn där det största misslyckandet var att bli en sådan där ombytlig "känslomänniska" som inte kunde behärska sig?

När jag så småningom började läsa till präst mötte jag teologiska tankar som förstärkte detta. För inte heller i kyrkan talades det speciellt mycket om känslor. I alla fall inte i den västkustska kyrkligheten, där min hemförsamling fanns. Där blev vi istället varnade för att lita på våra känslor, efter som de kunde leda fel. Känslor ansågs vara för ytliga och oberäknliga. Nej, då var det bättre att bara lita på bibelordet, på intellektet och på den teologiska kunskapen.

Idag, många år senare, tänker jag att både förnuft och känsla behövs. Om vi skall kunna leva så rikt som möjligt, så sant och kristet som möjligt, så går det inte att stänga av något så viktigt som känslorna. Skulle vi dessutom dyka ner i bibeln, med alla dess böcker, så kommer vi att möta livets alla nyanser. Där finns upplevelser av ångest, lycka, sorg, glädje, frid, rädsla, oro, förälskelse och många, många fler. Inte minst i Jesus eget liv.

Med åren har jag också blivit allt mer övertygad om att om vi på något sätt skall kunna ana Guds närvaro så måste vi omfamna våra känslor. För hur annars skall vi kunna förstå Guds vilja? Hur skulle vi kunna känna av Guds närhet? Därför, tänker jag, är det istället av yttersta vikt att vi försöker förstå våra känslor. Försöker förstå vad de vill berätta för oss. För först därefter kan vi ana vad Gud vill säga oss.

Jag hoppas att du skall utmanas och uppmuntras av detta nummer av Klockrent som handlar om känslor. Alla slags känslor. Och jag hoppas du kan vila tryggt i kunskapen om att det inte finns några känslor som kan skilja dig från Guds kärlek.

Eller som poeten och prästen Christina Lövestam uttrycker det i *psalm 766*

*Jag tror på en Gud som är helig och varm, som ger kampglöd och identitet.  
En helande Gud som gör trasigt till helt, som stärker till medvetenhet.*

*Jag tror på en Gud som gråter med mig, när jag gråter så allting är gråt.  
En tröstande Gud som kan trösta likt den, som väntar tills gråten gått åt.*

*Jag tror på en Gud som bor inom mig och som bor i allt utanför.  
En skrattande Gud som kan skratta med mig, som lever med mig när jag dör.*

**KLOCKRENT** delas ut av

Posten som oadresserad  
samällsinformation till  
alla hushåll inom  
Stenungsunds pastorat.  
(Norums och  
Ödsmål församlingar.)

### Församlingsexpedition

Kritinedalsvägen 2  
444 47 Stenungsund  
[www.svenskakyrkan.se/  
stenungsund](http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund)  
0303 - 660 00 vxl

### Ansvarig utgivare

Elinor Johansson  
[elinor.johansson@svenskakyrkan.se](mailto:elinor.johansson@svenskakyrkan.se)  
0303 - 660 02

### Redaktion

Andreas Hanberger  
[andreas.hanberger@svenskakyrkan.se](mailto:andreas.hanberger@svenskakyrkan.se)  
0303 - 660 14

Per Jonsson  
[per.s.jonsson@svenskakyrkan.se](mailto:per.s.jonsson@svenskakyrkan.se)  
0303 - 660 54

Sandra Mattsson  
[sandra.mattsson@svenskakyrkan.se](mailto:sandra.mattsson@svenskakyrkan.se)  
0303 - 660 13

### Tryck:

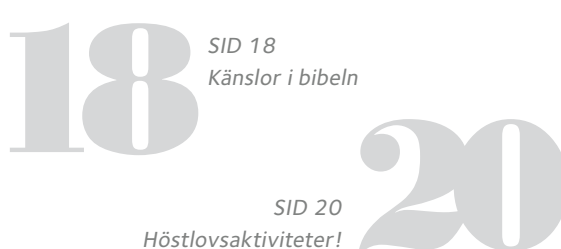
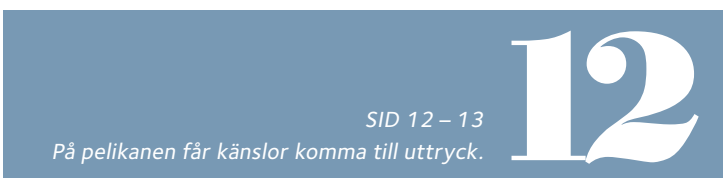
DANAGÅRD LITHO



### Omslagsbild

Emojikuddar kan hjälpa till  
att uttrycka känslor.  
Pelikanen jobbar för att  
ge aktivt stöd till barn.  
Foto: Per Jonsson.





**BEHÖVER DU NÅGON ATT TALA MED?  
VÄLKOMMEN TILL SVENSKA KYRKANS SAMTALSMOTTAGNING!**

Samtalen handlar om det som är viktigt för dig, exempelvis relationer, kriser, sorg, arbete, ensamhet, stress, tro och tvivel.



**0303 - 660 22**

[WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/STENUNGSUND](http://WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/STENUNGSUND)



# När livet brister

Den 14 november hålls "En dag om sorg" i Kristinedalkyrkan. Marie Pervik, socionom, som jobbar med samtalsstöd vid sjukhuskyrkan i Kungälv kommer och pratar om vad sorg är, vad som händer när en människa känner sorg och hur man känner igen sin sorg.



– En sådan här dag när man får träffa andra i liknande situationer och höra andra sätta ord på känslor som man kanske trodde att man var ensam om att ha är jätteviktig. I bearbetningen av sorg är kanske det viktigaste att få känna igen sig i andra, att få sätt att kunna förklara sin känslor på och att veta att man inte är ensam i sin situation, säger Marie Pervik.

Det är lätt att vid första åtanken tro att något som "En dag om sorg" endast skulle rikta sig till personer som nyligen har förlorat en nära anhörig men visst är det så att många fler livssituationer kan var anledningar till att känna sorg?

Sorg är inte bara att förlora en människa, det kan vara att förlora den framtid som man förväntade sig att få.

Kanske har man förlorat sitt arbete när många företag har skurit ner till följd av coronaviruset?

Kanske har man blivit lämnad av någon man älskar?

Kanske har man fått ett allvarligt sjukdomsbesked som vänder upp och ner på livet?

– Dagen i Kristinedalkyrkan riktar sig till alla, oavsett anledning till sorg, eller till och med om man bara vill veta mer om sorg utan

att ha varit med om något traumatiskt i livet än.

Och det är viktigt att påpeka att ingen sorg är liten nog. Olika saker påverkar oss olika mycket och alla sörjer på sitt sätt. Att sörja är jätteviktigt och vi ska komma ihåg att sorg är en lösning, inte ett problem, säger Marie Pervik och fortsätter, alla människor sörjer på olika sätt men vad obehandlad sorg kan göra med människor går att känna igen från fall till fall oavsett vad den utlösande faktorn är. Alla kan helt enkelt inte sörja, det kan vara för att man inte vill, för att man inte kan eller för att man inte tillåts att sörja. Men då riskerar man att hamna i en depression och i något som kallas "frusen sorg". Jag möter många, särskilt äldre som i ett nytt sorgearbete stöter på en frusen sorg som bubblar upp till ytan och som vi då måste bearbeta först innan vi kan gå vidare. Att tala om sina känslor har blivit mer accepterat nu för tiden än vad det kanske var när dessa personer var unga.

Och det är just det som är nyckeln många gånger för att låsa upp sin sorg; att prata om det.

– Alla behöver prata om det och det gäller att hitta någon som man känner sig bekväm att tala med. Tyvärr är det ofta svårt då

ens omgivning inte riktigt vet hur man kan möta en människa i sorg.

Om jag fick ge några tips till personer som har en människa i sorg i sin närhet så skulle det vara att inte vara rädd! Att inte undvika personen utan att söka kontakt. Men säg inte: Hör av dig om det är något, för då lägger du ansvaret på personen med sorg, utan börja med enkla frågor som "Hur har du det?" eller kanske fråga om de behöver någon hjälp hemma? Ibland kan det vara enklare att börja prata om det praktiska än att gå direkt in på känslor. Men fundera inte så mycket på vad du ska säga utan förbered dig på att lyssna i första hand, säger Marie Pervik.

På sjukhuskyrkan i Kungälv har det inte helt oväntat varit ett annorlunda år. Den anhörigkontakt som de som jobbar med samtalsstödet där brukar ha har varit mycket mindre på grund av coronaviruset och Marie vill uppmana att de anhöriga som vill komma i kontakt med sjukhuskyrkan hör av sig.

Inte heller har de gudstjänster som brukar hållas på sjukhuset kunnat firas.

Och att ha fått ha samtal i full skyddsutrustning vid sjuksängen har också varit en upplevelse om inte tillhör vanligheterna.

### ■ Jourhavande präst

Behöver du någon att prata med? Att få dela sina tankar med någon kan göra skillnad.

Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontaktar Jourhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.

[www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst.

### ■ Leva vidare

Stenungsunds pastorat erbjuder dig om har förlorat en livskamrat möjligheten att vara med i en Leva vidare-grupp. För mer information samt kontaktuppgifter se hemsida:

[www.svenskakyrkan.se/stenungsund/leva-vidare-grupp](http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund/leva-vidare-grupp)

### ■ Webbandakter

För dig som av olika skäl inte har möjlighet att besöka våra gudstjänster kan, inför varje helg ta del av en kort webbandakt från någon av våra kyrkor.

#### **"Tankar inför helgen"**

Du hittar webbandakterna på länk via facebook, eller direkt på pastoratets hemsida.



Marie Pervik – socionom och leg. psykoterapeut, sjukskyrkan i Kungälv.

Ett vanligt år är verksamheten på sjukskyrkan uppdelad på tre kategorier. Samtal med patienter, anhörigkontakt och kontakt med sjukvårdspersonalen. Den sista gruppen tillhör även då och då de två första men samtal med till exempel nya AT-läkare om att möta döden i arbetet är något som görs regelbundet.

Sedan ett par år tillbaka finns sorgegrupper för barn som förlorat en förälder eller ett syskon. Tidigare skrevs inte barn in som anhöriga när någon kom in på sjukhus men det är något som görs numera. Sjukskyrkan ser

det som väldigt viktigt att låta barnen få ta plats när en anhörig är sjuk.

– Barn är mer "här och nu" i sin sorg än vuxna kanske är men de tar mycket mer hänsyn till den kvarvarande föräldern, om en förälder avlider, än vad de fokuserar på sin egen sorg. De är väldigt beroende av den förälder som finns kvar och vill oftast underlätta den att behandla sin sorg. Då är det viktigt att vi ger barnen möjlighet att få vara i fokus i de här sorgegrupperna, säger Marie Pervik. ■

TEXT OCH FOTO: PER JONSSON



# När livet brister

– En dag för dig som sörjer

När man drabbas av en förlust kan det kännas som att livet brister. Ingenting blir sig likt igen, men ändå behöver livet gå vidare. Stenungsunds pastorat bjuder in dig till att delta i *"En dag för dig som sörjer"*.

## Lördag 14 november i Kristinedalkyrkan

**Kl. 13.30 Drop-in fika**

**Kl. 14.00 Föredrag**

"När livet brister", föredrag med Marie Pervik, socionom och leg. psykoterapeut på sjukhuskyrkan i Kungälv.

Samtal och enklare måltid. *Vi avrundar dagen ca. 17.00.*

Kostnad: 40 kronor.

**Anmälan senast 10 november till:**

Sara Wallström, tfn. 0303-660 16 eller  
Anna Blomberg, tfn. 0303-660 75



**Svenska kyrkan**   
STENUNGSUND

# Ring en vän

När det mesta av "det vanliga" är annorlunda – vad kan man göra då? – Vi behöver alltid varandra, säger Esbjörn Hagberg.

*"Vi svenskar är ju ett ensamt folk,  
vi har förlorat tilltron till gemenskapen,  
och vi har skapat ett samhälle där vi tror  
att vi inte behöver varandra.  
Men vi behöver alltid varandra."*

Den här höstdagen arbetar Esbjörn Hagberg med ett föredrag som han förhoppningsvis ska kunna hålla i en kyrka om några veckor. – Jag fyllde 70 i somras, så jag tillhör kollektivet nu, säger han och skrattar lite. Vi har dragit oss tillbaka, min fru Kathrine och jag. Det mesta som jag skulle göra i år har blivit inställt. Kathrines volontäruppdrag i församlingen har också blivit inställda. Vi kan inte träffa våra barn och barnbarn. Nu har vi mycket mer tid för läsning och trädgård. Det är första gången jag känner mig som pensionär ...

Närmast före till sin pensionering var Esbjörn Hagberg biskop i Karlstads stift, och innan dess var han präst, undervisade på EFS teologiska utbildning i Uppsala, Johannelund, och var rektor där. För tjuo år sedan kom hans bok Självavård vid köksbordet ut, en bok som har fått ett långt liv – och som kanske kan ha ett och annat att säga till oss i år också?

### **Längtar efter barnbarnen**

– Ja, jag tror att vi behöver större självförtroende: vi kan betyda något för varandra, säger Esbjörn Hagberg. Vårt samhälle har blivit expertifierat, och så fort det händer något är det många som vill ty sig till experten. Men det viktigaste som kan göras, det kan vi göra för varandra.

Det är just stöd och samtal han talar om, och i vår och sommar har han upplevt det tillsammans med Kathrine.

– Vi är ute och går här i Enköping där vi bor, och vi träffar många på våra promenader. Covid-19 är det stora samtalsämnet. Det som händer påverkar människor på så många olika sätt. Vi blir påminda om livets skörhet, och för många blir det tydligt att livet inte är oändligt. För somliga aktualiseras en massa andra livsfrågor, livets mening, tilliten inför tillvaron – som i varje kris, men det här är ju en kollektiv kris.

Esbjörn och Kathrine saknar sin familj och har hört att just detta är det mest smärtsamma för många andra också: att inte kunna träffa barn och barnbarn, att inte få kramas. Men andra tankar finns också med:

– Vi har förstått att en del har skrivit om hur de vill ha sin begravning och att många har närstående som de är oroliga för.

### **Nätverket krymper**

Något som har blivit uppenbart för Esbjörn och Kathrine är att samtalen på gångvägar och trottoarer är viktiga.

– Vi märker att människor hälsar på varandra på ett nytt sätt, säger han. Vi hanterar ju den här situationen olika, och det finns en mängd faktorer, men en är: Har vi ett nätverk? Har vi någon att samtala med? När man blir äldre kan det bli så att nätverket krymper. Och vemodet över livet i sig tillhör åldrandet. Det som händer nu kan bli extra



## Vi behöver varandra!

tungt på det viset. Så finns det en samhällsutveckling som enligt honom har pågått länge:

– Vi svenskar är ju ett ensamt folk, vi har förlorat tilltron till gemenskapen, och vi har skapat ett samhälle där vi tror att inte behöver varandra. Men vi behöver alltid varandra.

### Att vara frimodig

Om man vill återuppta kontakten med andra efter att själv ha varit ensam ett tag, eller återuppta kontakten med någon som kanske har varit isolerad i år, vad kan man göra?

– Kathrine och jag brukar säga till varandra att när tanken kommer ska man höra av sig direkt, vara frimodig, inte skjuta upp det. Jag tror att det alltid är bättre att höra av sig än att gå med dåligt samvete. Ju längre man dröjer, desto högre blir tröskeln.

Ett telefonsamtal, alltså?

Räcker det?

– Om man ringer efter ett långt uppehåll kan man säga "jag har gått och tänkt på dig". De flesta blir ju glada! Det är klart att det är begränsande att inte se varandra. Ett perspektiv förloras. Men det går ju att ha goda samtal. Det viktigaste är att man hör av sig.

Esbjörn påminner om att vår tids öppningsfråga, "Vad gör du?", kanske inte passar så bra för alla i år – ibland kan det passa bättre med "Hur har du det?" eller "Hur mår du?", frågor som inte bara handlar om aktivitet.

– Det är viktigare för de flesta av oss att få visa vilka vi är än att

få visa vad vi åstadkommer. Och det är kontakten som är poängen, det är inte alltid så avgörande vad som sägs. Att berätta lite för varandra om vad som händer kan vara en bra början.

– Småprata lite, börja i det konkret vardagliga, säger han. Man behöver inte kasta sig in i de djupare frågorna – de kan få komma senare. Ibland kallas det för kallprat, men det skapar ju en relation. Jag tycker absolut inte att man ska förakta det. Och vissa gånger kommer man inte längre än så, men ofta är det en väg in.

### "Det är det som jag tror ger kraft"

Fokus i ett samtal med en vän eller bekant som behöver stöd eller inte har så många att prata med får bli att låta henne eller honom berätta det som hon eller han själv vill berätta.

– Man behöver inte ha synpunkter eller kommentera det som man får höra, säger Esbjörn. Man får bara ta emot. Och man behöver inte försöka komma på någon förklaring, tröst, uppmuntran – det kan bli krampaktigt, och den uppmuntran och det stöd man kan ge är att ta emot och låta det vara så. Att lyssna, respektera och visa att man bryr mig om den man talar med och vill finnas där som en vän. Det är det som jag tror ger kraft.

När någon är orolig eller ledsen kan det ligga nära till hands att försöka tänka ut ett sätt att vända samtalet – om jag lyfter fram det här ... – och att säga

"tänk inte så" eller "känn inte så". Men Esbjörn tror inte att det är så många som behöver höra de uppmaningarna.

– Däremot är det ju alltid så att en annan persons berättelse skapar tankar och väcker minnen och erfarenheter, och då får man komma ihåg något grundläggande: man kan ge ett bidrag till det fortsatta samtalet med en egen berättelse, men man ska inte ta över.

### Löften som går att hålla

Första kontakten på länge kan leda till en önskan att göra mycket mer.

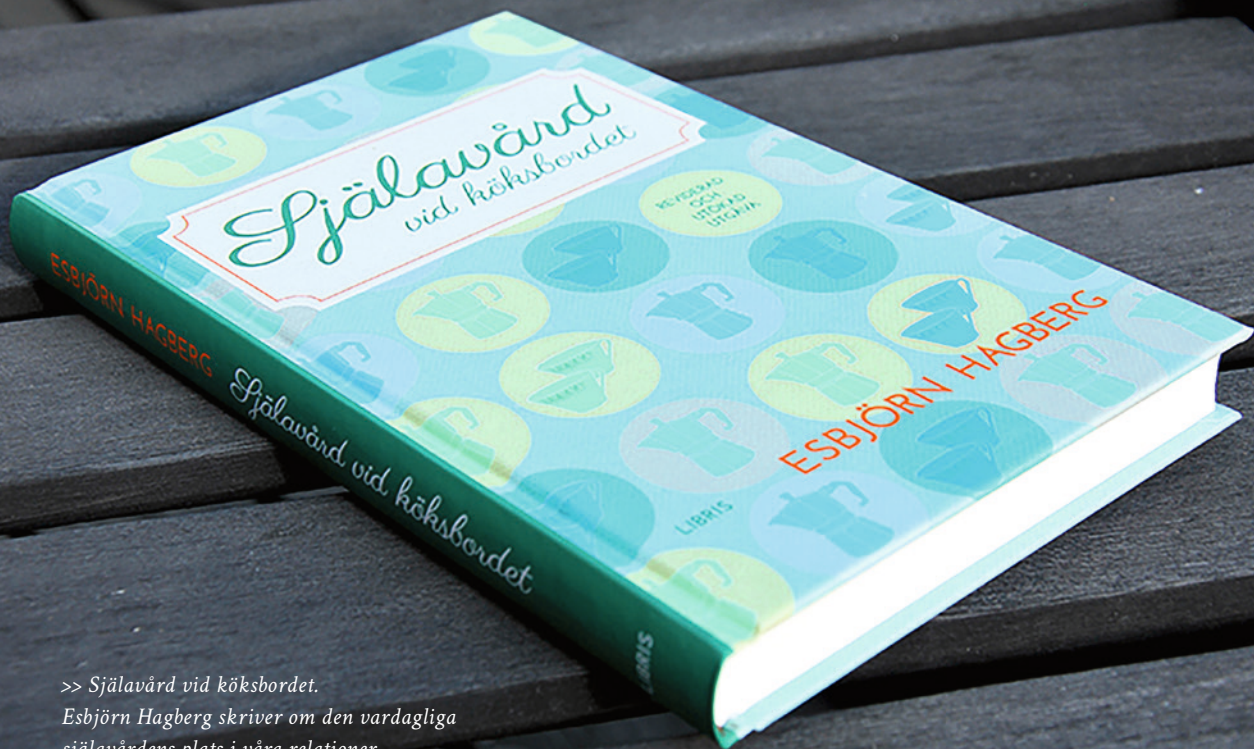
– Lovar man, så ska man kunna hålla, säger Esbjörn. Och det är lätt att lova mer än man förmår, och det blir mer svekfullt än att lova lite – så jag tycker att man ska tänka efter innan man lovar.

Ibland, påminner kan, kanske man behöver ta något initiativ som involverar fler. Det kan vara så att den man talar med inte riktigt kan ta ställning eller kommunicera behov.

– Det finns situationer där en omsorgskedja är naturlig, till exempel att man ber flera vänner att höra av sig. Då är det bra om man kan koordinera så att stödet inte kommer samtidigt från alla. Och det är viktigt att det inte blir kränkande, så om det går att tala om behoven är det bra att göra det.

Men:

– Så finns det situationer där man märker: här räcker vänskapen inte till, den jag talar med behöver någon som står utanför



>> Själavård vid köksbordet.

Esbjörn Hagberg skriver om den vardagliga självårdens plats i våra relationer.

Libris förlag.

vänskapens krets. Vänskapen tål ju inte allt, den måste bygga på någon form av jämlikhet. Det kan bero på komplexa frågor eller på vårdbehov. Då får man tänka att jag finns här som vän och att det dessutom behövs någon som har en mer professionell roll.

### Lättare att prata och gå

Ytterligare en sak att komma ihåg är att inte dela upp sin vänskaps i vi och de, svaga och starka, hjälpare och hjälpbehövande.

– Det som händer berör ju alla, och alla ska ta ansvar för sig själva och andra. Oro och rädsla kan resultera i starka reaktioner, men man kan inte tala om andra människor som rädda – man

måste ha respekt för att vi tvingas till olika ställningstaganden. Det finns alltid skäl till att en människa resonerar eller tycker som hon gör. Många är försiktiga inte mest för sin egen skull utan för andras.

Så länge som "inomhusträffar" hör till det man ska undvika om man är över 70 eller tillhör någon annan riskgrupp, och så länge som höstvädret tillåter det, är det ju också en möjlighet att stämman träff med vänner utomhus.

– Promenader är ett fantastiskt sätt att umgås! säger Esbjörn. För somliga är det ju till och med lättare att prata och gå samtidigt än att sitta i en fätölj och prata. Dessutom är det viktigt för vårt allmänna mående att bryta isoleringen.

Ju mer man isolerar sig, desto mer isolerad blir man, och det kan göra att det blir oerhört tungt. Egentligen det kanske så att det farligaste med det som har hänt i år inte är smittan utan att så många hamnade vid sidan om. Och det är inte farligt att gå en promenad tillsammans eller att mötas utomhus på lite avstånd, Folkhälsomyndigheten vill ju ha ut oss! Vi är alla beroende av varandra. ■

INTERVJU: ANNA BRAW



Sara och Anna, två av Pelikanens medarbetare.

# Pelikanen

När vuxna inte riktigt har koll på sina känslor hamnar barnen ofta i kläm. Hos Pelikanen får barnen vara i centrum och kan vara just barn.

– Barn och förälder är ett unikt förhållande. Barn står i en total beroendeställning till sina föräldrar och försöker ofta vara lojala mot sina föräldrar även om de behandlas illa. Barn vill vara nära och vill förstå sina föräldrar och det kan gå så långt att de följer efter dem in i kriminalitet eller ett beroende för att de vill förstå, säger Sara Hammar och Anna Baatz som båda jobbar som stödgruppsledare på Pelikanen.

Pelikanen har stödgrupper för barn och unga i åldrarna 6-20 år som har en eller flera vuxna i familjen med psykisk ohälsa, missbruk eller som har använt våld. De har även grupper för barn med separerade föräldrar.

– I skilsmässor och konflikter mellan föräldrarna eftersträvar barnen millimeterrättvisa. De vet inte riktigt hur de själva ska känna så de söker istället kontakt med föräldrarnas känslor. Hade de kunnat dela sig mitt itu så hade de gjort det.

Vi möter många barn som är väldigt duktiga på att visa upp en glad utsida men som egentligen är väldigt ledsna på insidan. De tar ansvar och är skötsamma i skolan för att de är vana vid att ta hand om vuxna hemma, säger Sara och Anna.

När man kommer in till Pelikanens lokaler på Kyrkvägen möts man av orden "Jag är inte orsaken. Jag är inte problemet. Jag är inte lösningen." Det är viktiga ord inte bara för barnen att se utan även för de vuxna som kommer dit.

– Egentligen är det ju inte barnen som kommer hit som har problem utan det är ju deras vuxna. Om de vuxna hade fått, eller sökt, det stöd som de behöver i ett tidigare skede hade många av barnen inte behövt komma hit, säger Anna Baatz.



Ett av de viktigaste momenten under processen är inskrivningssamtalet när förälder och barn tillsammans möter samtalsledarna på Pelikanen för första gången. Ofta är det första gången de får höra den andra sätta ord på sina känslor och det kan vara förlösande.

– Vår dröm är att kunna ha parallella stödgrupper både med barnen och med föräldrarna. Vi behöver höja statusen på att ta emot stöd generellt i samhället och i föräldraskapet i synnerhet.

Vi behöver också börja ställa samma krav på vuxna som vi ställer på barn. Eller ge barnen samma svängrum som vuxna har. I en kris är det inte ovanligt att en vuxen sjukskriver sig en period men deras barn ska gå till skolan varje dag. Därtill är arbetsmiljön i många klasser något som många vuxna inte skulle acceptera. Och i skolan ska barnen vara snälla och skötsamma och inte ha keps på sig inomhus. Vuxna har generellt svårt att inse att allt barn gör inte har med dem att göra, säger Sara Hammar.

Pelikanens vision är att alla barn ska ha rätt att känna trygghet och bli bekräftade utifrån sitt unika perspektiv, oavsett livssituation. De arbetar aktivt för att ge barn stöd och för att öka deras kännedom om barns rättigheter. Genom sitt stödarbete möter

de varje år hundratals barn. De informerar också på skolor och samverkar med andra relevanta vuxna som barn möter.

– Barn ska inte "fixas" utan de ska få vara sig själva. Barn som måste "gå på tå" hemma, oavsett om det är för att föräldrarna ligger i skilsmässa eller för att det beror på missbruk eller psykisk ohälsa, riskerar att få ont i magen, få svårt att koncentrera sig och att få svårt att lära sig saker i skolan. De riskerar också att senare i livet få svårt att fatta beslut, vare sig det handlar om vilket parti de ska rösta på, vilken partner de ska välja eller till och med vilken bank de ska spara sina pengar i.

Här hjälper vi dem att sätta ord på sina känslor så att de kan niansera dem och ge känslorna anledningar. Ibland är det olika svårt att få kontakt med barnen. Ibland behöver vi tala runt situationer, ge bilder, för att komma nära. Men att ge barnen självinsikt om sin situation är det viktigaste vi kan göra. De behöver veta att det är ok att ta hand om sig själva. Vi brukar be dem beskriva hur de skulle ta hand om sin bästa vän och få dem att göra så för sig själva, säger Sara och Anna. ■

TEXT OCH FOTO: PER JONSSON



0303-660 34



0768-36 60 34



kontakt@pelikanen.se



pelikanensnap



pelikanen\_stenungsund



Pelikanen i Stenungsund



Kyrkvägen 7A



Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan sorgen göras mer uthärdlig. Tipsen här nedan är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta människor i sorg. Underskatta inte det lilla, även en liten insats kan få stor betydelse.



### Ta ansvar för kontakten

Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga "Ring mig om det är något, jag finns här" eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig. Då är det bättre om vi säger "Jag ringer dig på tisdag igen, svara om du orkar". Ibland får vi inget svar och det är helt okej, den sörjande orkar inte alltid svara, men då kan vi ringa till-baka, igen och igen.



### Bryt tystnaden

Många känner att det är svårt att höra av sig till en medmänniska som sörjer. Vad ska jag säga? Tänk om det bara blir tyst eller om personen börjar gråta? Men det viktiga är inte vad vi säger utan att vi bryter tystnaden. Och ibland är ett sms en bättre lösning än ett telefonsamtal eftersom det kan vara lättare att både skicka och svara på.



### Ge utrymme

Ofta är det många som sörjer en människa samtidigt, där alla har haft sin egen relation och historia med den som dött. Det är viktigt att vi låter den närmast sörjande vara i fokus och undviker att ta över med våra egna minnen och känslor. Vi måste komma ihåg att låta den sörjandes känslor, oavsett vilka de är, vara de som gäller. Våra tankar och berättelser är såklart också viktiga – men inte viktigast.



### Ta initiativ

Det är bra om vi som stöttar kan vara den som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjud på fika, kolla på en film eller ta en promenad i all sin enkelhet. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv. Tänk på att den vi bjuder in kanske tackar nej och att det är helt okej, det viktiga är att vi frågar – och att vi vågar fråga igen.



### Visa närvaro

Många av oss är rädda för att tränga sig på och det slutar ofta med att vi inte hör av oss alls. Kanske tänker vi att den sörjande behöver vara ifred eller att man ska vänta lite med att höra av sig tills "det värsta gått över". Det är viktigt att vi tydligt visar att vi finns där så att den sörjande inte känner sig isolerad, utanför eller ignorerad.



### Ha tålamod

Varje sörjande har sin egen sorgprocess, vilket vi behöver ha förståelse för och tålamod med. Det kan finnas en risk att vi försöker trösta bort sorgen eller visar frustration över att den håller i sig. Sorg har inget bäst-före-datum och det finns ingen normal eller onormalt lång tid som det tar att sörja. Vissa saker behöver helt enkelt berättas om och om igen, så låt din medmänniska älja det som har hänt, det kan vara en viktig del i att förstå och bearbeta sorgen.

# Öppna kyrkor i allhelgonahelgen

I samband med allhelgonahelgen besöker många kyrkogårdarna för att vårda sina anhörigas gravar. Norums kyrka och Ödsmåls kyrka är öppna under helgen - välkommen in i värmen en stund! Där finns möjlighet till samtal, att tända ljus och fika.

## **Norums kyrka är öppen:**

Fredag 30/10 kl. 16.00 – 20.00  
Lördag 31/10 kl. 12.00 – 20.00

## **Ödsmåls kyrka är öppen:**

Torsdag 29/10 kl. 11.00 – 19.00  
Fredag 30/10 kl. 11.00 – 19.00  
Lördag 31/10 kl. 12.00 – 16.00

## *Stenungsunds pastorat inbjuder dig till minnesgudstjänst.*

**Välkommen, lördagen den 31 oktober till  
Ödsmåls kyrka kl. 16.00 och 18.00 eller  
Norums kyrka kl. 16.00 och 18.00.**

*I Norum medverkar Norums vokalensemble med  
delar ur musikstycket "Från skymning till gryning".*

Vid minnesgudstjänsten minns vi de personer som avlidit.  
Vi får möjlighet att tända ljus, lyssna till texter och på musik.  
I år sker ingen namnuppläsning, utan de avlidna kommer  
att representeras på annat sätt i gudstjänsten.



**Obs! Anmälان till  
minnesgudstjänsterna:**

Yvonne B-Axelsson,  
tfn: 0303 - 660 30  
mellan den 27/10 – 29/10,  
kl. 09.00 – 12.00 och  
13.00 – 15.00.

***Kransbindning vid Ödsmåls kyrka fredag 30/10 kl. 13–17,  
Norums kyrka lördag 31/10 kl. 13–17.***

Kom och prova att binda din egen gravkrans! Vi tillhandahåller material  
och binder tills det tar slut. Vi har kunnig personal på plats som hjälper  
dig på traven. Du kan naturligtvis ta med dig eget material också!



Läs mer på  
nästa sida.



*Favorit i repris!*



**Kom och prova att  
binda din egen krans!**

**Ödsmåls kyrka fredag 30/10 kl. 13 – 17**

**Norums kyrka lördag 31/10 kl. 13 – 17**

Våra vaktmästare hjälper dig på traven. Vi tillhandahåller material och binder tills det tar slut. Du kan naturligtvis ta med dig eget material också! Varmt välkomna!

**Tid: 60 min**

**1**



Fäst spoltråd runt stommen och väv in det gröna du valt tills stommens framsida är täckt. I vårt fall är det thuja och gran.

**2**



Bestäm vad som är upp och ner och börja dekorera din krans. Här dekorerar Peirina med ytterligare ett lager grönt bestående av pors & eucalyptus.



**3**

Ytterligare dekorationer. Peirina har valt korallkornell, martorn, kastanjer och en kotte.

**TIPS:** Böj till korallkornellen innan du fäster den på kransen. Välj de spädaste grenarna för bästa resultat.

**TIPS:** Peirina har klippt av martornsblommarna och fört in en bit ståltråd underifrån för att kunna fästa den i stommen.



**4**

Vill du ha en hängande krans knyter du ett band eller snöre upptill. Kransen passar naturligtvis även liggande eller lutad mot något.

**» Det finns inget fel sätt att  
binda sin egen krans på.  
Det är smak och fantasi som  
sätter ramarna! «**

## Mat och Mässa? Vad är det?

Catarina Holmgren Martinsson, präst i Stenungsunds pastorat berättar.

Mat och Mässa är ett koncept som vi prövar i Norums kyrka och församlingshem under hösten och våren 2020 – 2021.

### Vad innebär det?

Det innebär att den som vill kan komma och äta klockan 17.00 i Norums församlingshem innan gudstjänsten klockan 18.00.

Konceptet innebär också att vi med jämna mellanrum lägger till något mer. Det kan vara en kortare pilgrimsvandring, det kan vara ett föredrag om ett intressant ämne, en tillsammansaftermiddag för alla åldrar, eller kanske någon vill dra igång en bokcirkel. Möjligheterna är många, och får växa fram allt eftersom fler idéer kommer till. Vilken aktivitet som än erbjuds, så läggs den tidsmässigt i anslutning till "Mat och mässa."

### Måste man komma kl. 17, eller till andra aktiviteter, för att få vara med?

Nej, det går förstås bra att enbart komma till mässan klockan 18.00! Den kommer att ha en enkel, fast

ordning, så att det går att känna igen sig från gång till gång. En skön avslutning på helgen och ett avstamp inför veckan som kommer. Ibland medverkar förstås våra körer eller musiker, precis som vi har haft det hittills.

### På tal om musik – kommer det inte att vara Musik i kyrkan nu?

Jo, det är som tidigare ungefär en gång i månaden, och då är det inte någon mässa. Men däremot kan den som vill också då komma till mat klockan 17.00.

### Varför startas det här konceptet?

En av grundpelarna i att vara kyrka, är att få känna gemenskap och dela både tankar om tro och liv och det mer vardagliga. Att äta tillsammans ger en möjlighet att kanske hamna i ett roligt bordssamtal om allt möjligt! För den som brukar stressa för att få middagen på bordet kan det vara skönt att få komma till dukat bord. Olika matlag ser till att ställa fram maten och att

plocka undan disken efteråt, och då blir det tydligt att vi behöver varandra. Det brukar dessutom vara rätt kul att göra något praktiskt ihop!

### Men nu har vi ju en pandemi...?

Ja, och det gör att vi får tänka ut extra noggrant hur vi planerar detta rent praktiskt, att vi håller goda avstånd både i församlingshem och kyrka, ser till att ha extra koll på handhygien m.m. Maxgränsen är också 50 personer, så skulle det så småningom bli många som uppskattar det här konceptet, så får vi kanske införa anmälan till Mat och mässa. Men vi börjar med ett öppet erbjudande, utan anmälan.

### Mat och Mässa kl. 17 och 18 – snart börjar den mörka årstiden, hur tänker ni då?

Det finns en fin möjlighet för den som under höst och vinter undviker att köra bil i mörker, och det är att åka kyrktaxi. Då anmäler man sig till Åsa Wulfsberg på tfn: 0303-660 15.

Den som vill kan gärna anmäla sig till att få Norums kyrkas veckobrev på mail (*kan också skickas per post*), där arbetslaget i Norum informerar om vad som är på gång i församlingshem och kyrka närmaste veckan.

### Kontakta Catarina Holmgren Martinsson;

mail: [catarina.h.martinsson@svenskakyrkan.se](mailto:catarina.h.martinsson@svenskakyrkan.se) eller tfn: 0705-30 04 14.

Det går förstås också bra att komma med frågor, synpunkter, egna idéer till aktiviteter eller anmäla intresse för att hjälpa till med något. Ju fler vi blir som vill vara med och hjälpas åt, desto bättre!





# Känslor i bibeln

Bibelns olika författare var inte rädda för att uttrycka sina känslor, vare sig positiva eller negativa. Det kanske bästa exemplet är Psaltaren, en samling böner och sånger från ca 900-300 f.Kr. Många har känt igen sig i bönerna och använt dem som sina egna. Den stora spännvidden i känslor påminner oss om att vara ärliga och öppna med våra känslor i våra liv och i våra böner.

## Sorg – Psaltaren 2

*Jag är matt av mitt suckande.  
Jag dränker min bädd i tårar var natt,  
sängen dryper av gråt.  
Mina ögon är skumma av sorg,  
mina fiender har fått dem att åldras.*

## Ångest - Psaltaren 55

*Mitt hjärta grips av ångest,  
dödsskräck faller över mig.  
Jag darrar av fruktan, jag överväldigas av fasa.  
Om jag ändå hade duvans vingar!  
Då flög jag bort för att finna ett bo.  
Långt bort skulle jag fly och slå mig ner i ödemarken.  
Snabbt skulle jag söka ett skydd mot  
vinande vind och storm.*

## Bitterhet - Job 3

*Må den dag då jag föddes förintas,  
den natt då man sade: »Ett gossebarn!«  
Varför dog jag inte när jag föddes,  
genast då jag kom till världen?  
Suckar har blivit mitt dagliga bröd,  
min klagan är som forsande vatten.*

Kanske har du en bild av Jesus som en mild och stillsam person som alltid var lugn och sansad. Men i evangelierna skildras han som en känslostark och engagerad människa som inte höll sina känslor borta. Han bar på samma känslor som vi andra - glädje, kärlek, ilska och oro.

Jesus kände sorg över vad människor gjorde och sa. Han suckade och visade sin irritation över hur lärjungarna och andra missförstod honom. Under de sista dagarna innan han skulle lida och dö hade han djup ångest och rädsla för vad som skulle hända.

Bibeln berättar om en ny tillvaro som ska komma, då döden och ondskan är besegrad:

*"Han skall torka alla tårar från deras ögon.  
Döden skall inte finnas mer,  
och ingen sorg och ingen klagan  
och ingen smärta skall finnas mer.  
Ty det som en gång var är borta."*

Uppenbarelseboken 21:4



■ **Var med och påverka  
Svenska kyrkans framtid!**

Kyrkovalet är viktigt eftersom Svenska kyrkan är en demokratisk folkkyrka. Svenska kyrkan är beroende av människors engagemang och i kyrkovalet har du och andra en möjlighet att påverka. I kyrkovalet 2017 ställde nästan 30 000 personer upp som kandidater och 23 000 valdes till minst ett uppdrag. Välkommen att kandidera i kyrkovalet 2021.

**VISSTE DU ATT...**

**2221**

**personer besökte  
en musikgudstjänst  
förra året?!**

■ **Välkommen att bli medlem!**

Som medlem är du välkommen att ta del av det kyrkan erbjuder. Du är också, genom att betala kyrkoavgiften, med och tar ansvar för kyrkans framtida utveckling och kamp för kärlek, människovärde och livskvalitet. Varje år finns många av våra över 6,4 miljoner medlemmar med i något av kyrkans sammanhang. Det kan till exempel vara i kören, på konfirmationslägret, vid en anhörigs begravning eller i en insamling till det internationella arbetet för bistånd och utveckling.

Bli medlem genom att kontakta expeditionen på tfn: 0303-660 00.

Svenska kyrkan   
STENUNGSUND

Kaffe   
med hopp!

**ÖDSMÅLS FÖRSAMLINGSHEM  
ONSDAG KL. 10.30 – 12.00**

**KRISTINEDALKYRKAN  
ONSDAG KL. 13.30 – 15.00**

Kom in, sitt ner och prata en stund.  
Drick en kopp kaffe med kaka till.



Svenska kyrkan 

Herren välsigne dig och bevara dig.  
Herren låte sitt ansikte lysa över dig och vare dig nådig.  
Herren vände sitt ansikte till dig och giv dig frid.  
I Faderns och Sonens och den helige Andes namn.

### Musikverkstad, dansskoj och pysselhörna

**Måndag:** Ödsmåls församlingshem, kl. 13.30 – 16.30

Vi bjuder på mellanmål. För åk. 1-6.

Anmälan till: [ulrika.kristiansson@svenskakyrkan.se](mailto:ulrika.kristiansson@svenskakyrkan.se)

### Filmkväll och pannkakstårta

**Tisdag:** Kristinedalkyrkan, kl. 15.00 – 18.00

För åk. F-5.

Anmälan till: [anna.refors@svenskakyrkan.se](mailto:anna.refors@svenskakyrkan.se)

### Utomhusäventyr med grillning

**Onsdag:** Norums kyrka, kl. 10.00 – 13.00

Kläder efter väder. För åk. 1-5.

Anmälan till: [lotta.savenmo@svenskakyrkan.se](mailto:lotta.savenmo@svenskakyrkan.se)

### Allahelgonavandring

**Fredag:** kl. 18.00 – 20.00

Vi utgår från Kristinedalkyrkan och går tillsammans till Norums kyrka.

Vi bjuder på fika. Öppet för alla åldrar, barn under 12 år i vuxet sällskap.

Ingen anmälan krävs.



## GUDIS

- en samling i kyrkan för de allra yngsta med barnet i fokus och Jesus i centrum.

**Fredagar 10.30  
i Norums kyrka**

**23/10, 27/11 & 18/12.**



## ÖPPEN FÖRSKOLA

Varmt välkommen till en mötesplats för barn och vuxna. Medtag eget fika och kläder efter väder. Vi är ute så mycket som möjligt.

**Måndag kl. 10.00 – 12.00 i Ödsmåls församlingshem.**

**Tisdag kl. 10.00 – 12.00 i Kristinedalkyrkan.**

**Torsdag kl. 13.30 – 15.30 i Kristinedalkyrkan.**

**Fredag kl. 10.00 – 12.00 i Norums församlingshem.**

## Pedagogerna tipsar!

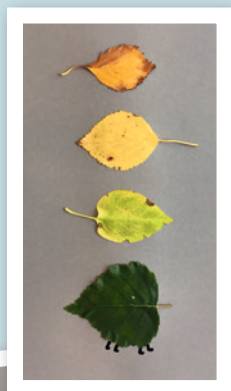
Hösten bjuder in till en värld full av färg, fantasi och kreativitet. Med enkla medel kan du skapa de mest finurliga figurer. Figurer skapade i material från skog och mark.

Idag använder vi löv i olika former och färger för att göra tavlor med färgglada fantasidjur. Kanske kan det bli en älg, en igelkott? Eller varför inte en dinosaurie?

### Du behöver:

Lim, sax, plastögon, valfri färg, papper (gärna kraftigare papper och i valfri nyans) och löv i olika färger och former.

Limma fast löven på pappret, skapa en figur. Måla eller limma fast ögon. Rita ben, kanske något mönster och "Hipp som happ" - en hösttavl!



Hoppas vårt hösttips kan komma till nöje! För mer inspiration och fler pyssel-tips, se vår hemsida.







VISSTE DU ATT...

610

matkassar hittills har inhandlats av Stenungsunds pastorat åt personer i riskgrupper under Covid19-pandemin?!



VISSTE DU ATT...

3788

är så många besök som Öppen förskola fick under förra året?!

VISSTE DU ATT...

93

barn är med och deltar i våra KOMPIS-grupper?!

Soppa är gott, lätt att laga och oftast snällt mot plånboken. Dessutom är det en trevlig middag för många. Här är några av våra favoriter som vi hoppas kan kunna värma gott nu när hösten är i antågande.

## Krämig ost- och broccolisoppa

*En som går supersnabbt att koka ihop. Servera gärna med färskt bröd.*

### Ingredienser

1 st broccolihuvud  
1 st gul lök  
1 msk matolja  
9 dl grönsaksbuljong  
3 dl mjölk  
2 dl vispgrädde  
3 msk vetemjöl  
150 g riven Grevéost  
50 g riven Parmesanost  
salt och peppar

### Tillagning

1. Skär broccolin i buketter, skär bort det nedersta av stjälken och kasta. Skiva stjälken. Koka broccolin i lättsaltat vatten i ca 2 min.
2. Hacka lök och fräs den i olja i en kastrull. Tillsätt mjölk, grädde och buljong. Låt det hela koka ihop under 3-4 minuter. Red av med mjöl uttrört i lite vatten.
3. Rör ner den rivna osten och låt smälta under omrörning.
4. Skär broccolin i småbitar och lägg ner den i soppan. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan rykande varm.

## PPP-Soppa

### Ingredienser

400 g skalad potatis  
1 stor purjolök  
250 g palsternacka  
1 klyfta vitlök  
5 dl kycklingbuljong  
50 gram smör  
1 msk finhackad persilja  
2 dl crème fraiche  
1 pkt bacon (*om man vill*)  
Salt och vitpeppar

### Tillagning

1. Skiva potatis och purjolöken, och dela palsternackan i ca 2x2 cm stora bitar. Fräs potatis, purjolök, palsternacka och pressad vitlök i smöret i en stor kastrull.
2. Tillsätt buljong, koka sakta i ca 10-15 minuter.
3. Tillsätt crème fraiche, smaka av med salt och peppar. (*Tänk på att inte salta för mycket då baconet också tillför salt.*)
4. (*Under tiden soppan kokar*) Stek baconet knaprigt och låt det rinna av på hushållspapper. Dela i bitar.
5. Lägg upp soppan på tallrikar och strö över bacon och persilja. Låt väl smaka!



*Eftersom gemenskaps- och soppluncherna är pausade för tillfället p.g.a. Covid 19, publicerar vi här recept på några av våra favoritsoppor. Vi hoppas självklart att vi får möjlighet att dela måltid tillsammans igen i en snar framtid, tills dess hoppas vi att dessa kan komma till nöje. Låt väl smaka!*

*För mer information om våra verksamheter se: [www.svenskakyrkan.se/stenungsund](http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund)*

## Saffrankryddad fisksoppa med lax

*Värmande och vacker fisksoppa med saffran, lax och torsk. På bara en kvart har du en lättlagad och god soppa!*

### Ingredienser

370 g torskfilé  
300 g laxfiléer  
150 g skalade räkor  
1 st purjolök  
1 st vitlöksklyfta  
2 dl vatten  
2,5 dl vitt matlagningsvin  
2,5 dl matlagningsgrädde  
1 dl crème fraîche  
1 paket saffran  
1 tsk salt  
0,5 krm svartpeppar  
1 tsk timjan  
1 tsk basilika  
olivolja  
3 msk fiskfond

### Tillagning

1. Skär fisken i 3 cm stora kuber.
2. Strimla purjolöken, finhacka vitlöken och fräs i olja. Tillsätt salt, kryddor, vatten, fond, vin, grädde och crème fraîche och låt soppan sjuda i ca 10 minuter.
3. Lägg i fisken, koka upp och sjud tills fisken är klar. Tillsätt räkorna.
4. Servera och njut av en fantastisk fisksoppa!

## Lättlagad kräftsoppa

*Det här är en riktigt snabb- och lättlagad kräftsoppa med kräftost och crème fraîche som ger en härligt krämig konsistens. Grovrivna morötter och kräftstjärtar ger något att tugga på.*

### Ingredienser

3-4 morötter  
1 msk smör  
2 msk vetemjöl  
1 l vatten  
1 hönsbuljongtärning  
330 g kräftost (mjukost)  
2 dl crème fraîche  
salt och peppar

### Till servering

1 burk kräftstjärtar  
ev. dill  
bröd

### Tillagning

1. Skala och grovriv morötterna, bryn dem i smör i en kastrull. Strö över mjöl. Häll i vatten och buljong. Koka i 5 minuter.
2. Blanda ner kräftost och crème fraîche. Låt det koka upp igen. Salta och peppra.

**Till servering:** Blanda gärna kräftor med finhackad dill och lägg i soppan vid servering. Servera tillsammans med bröd. **TIPS!** Gör räksoppa istället. Byt ut kräftosten mot räkost och toppa med räkor istället.





*Tema:  
Under Guds  
välsignande händer.*

# *Retreatdag i Kristinedalkyrkan*

**LÖRDAG 7 NOVEMBER**

En dag i stillhet och tystnad med tid för Gud och dig själv.

**Start: 10.00**

Vi avslutar dagen kl. 17.00

**Anmälan senast 4 november till:**

Catarina Holmgren Martinsson: [catarina.h.martinsson@svenskakyrkan.se](mailto:catarina.h.martinsson@svenskakyrkan.se)

**Begränsat antal platser - först till kvarn!** Kom ihåg att skydda varandra.

*Vi som kommer är friska, noga med handtvätt och håller fysisk distans.*

## MUSIK I KYRKAN

*"I Beethovens fotspår"*

**SÖNDAG 1 NOVEMBER KL. 18.00  
I NORUMS KYRKA**

Vid flygeln:

Johan Möller Lekemo



**sensus**

## MUSIK I KYRKAN

*"Nu väntar hela jorden"*

**SÖNDAG 29 NOVEMBER KL. 16.00 OCH  
KL. 18.00 I NORUMS KYRKA**

I varje hus och hem finns någon som väntar. Någon på välförtjänt ledighet, någon på sina nära och kära och någon på paket. Vi tänder ett ljus och längtar dit tillsammans. Ljuset lyser för oss och omsluter oss med kärlek och förväntan. Kom och lyssna på Norums vokalensemble och känn julfriden.

**sensus**