



Svenska kyrkan

Aktuellt i Svenska kyrkan Västerås
lördag–fredag 11–17 april 2026



Foto: Henrik Mill

Ett stöd när livet känns svårt

Självvård är kyrkans omsorg om hela människans inre hälsa, den andliga, exisentiella och psykiska.

Det kan handla om att stödja människor i frågor om meningen med livet, vad som händer efter döden eller om det finns en Gud. Det kan också handla om att stötta personer som känner sig ensamma, står i en kris eller bär på sorg.

Den vanligaste självvården är enskild självvård – ett samtal mellan en person och en präst eller en diakon. Ett sådant samtal sker under tystnadsplikt.

Det är viktigt att komma ihåg att även andra samtal kan vara självvårdande. Att prata hjälper. Ett samtal med en annan människa kan exempelvis stödja dig att komma över något som tynger dig.

Svenska kyrkan vill också skapa självvårdande miljöer, de tydligaste exemplen är kyrkorummet

och våra kyrkogårdar.

Oavsett om du själv är kristen eller inte kan du boka ett självvårdssamtal med en präst eller diakon. Samtalet kan handla om det du bär på i ditt liv, som livets mening, en svår situation du befinner dig i, glädje och sorg eller tro och tvivel. Att prata hjälper ofta.

För präster och diakoner är tron på Gud självklar och för dem finns Gud med i samtalsrummet under självvården. Men det finns inga krav på dig om att tillhöra Svenska kyrkan eller vara troende.

Känner du ett behov av att prata med någon? På vår webbplats hittar du alla våra kontaktvägar, samtalsgrupper och andra stödlinjer.
svenskakyrkan.se/vasteras/stod-och-hjalp



Foto: Jesper Wahström /Ikon

Du är älskad – ett löfte i dopet

Tradition, tro eller en möjlighet att samlas till fest och tack för en ny familjemedlem? Anledningarna till att välja att låta ditt barn, eller dig själv döpas, kan vara många och de ryms alla sida vid sida i Svenska kyrkan.

påverka utformningen av dopet, till exempel i valet av musik och genom att låta nära och kära medverka med textläsning eller praktiska moment som att hålla upp dopvattnet.

Det finns stora möjligheter att

Läs mer och boka dop på svenskakyrkan.se/vasteras/dop

Unplugged – från brus till balans

En dag fylld av musik, samtal och möten om ungas psykiska hälsa.

Onsdag 22 april
klockan 9.30-18.45
Västerås konserthus

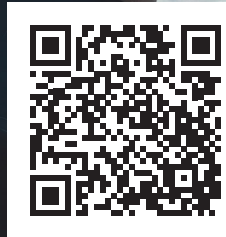


Foto: Henrik Mill

Kristen djupmeditation

Gör plats för vila, återhämtning och kraft.

Söndag 12 april
klockan 19
Gideonsbergskyrkan
klockan 20
Västerås domkyrka

Tack för att du är medlem!



Foto: Henrik Mill

Läs mer på webben, svenskakyrkan.se/vasteras eller ring vår växel: 021-81 46 00, vardagar 8–16



Följ gärna Svenska kyrkan Västerås i sociala medier



Alla gudstjänster hittar du i Kyrkguiden – finns gratis där du hämtar appar



Du är älskad!