



Svenska kyrkan

Aktuellt i Svenska kyrkan Västerås
lördag till fredag 23 maj – 29 maj 2026



Foto: Maja Brandt/ikon ^ InDept >

Konfirmation – Hitta din plats i livet

Varför händer onda saker i världen? Kan jag alltid vara mig själv? Det är frågor som många funderar över. Under konfirmationstiden får du fundera tillsammans med andra om Gud, livet och det som du tycker är viktigt.

egentligen, men du får gärna tro på dig själv. Du behöver inte heller vara döpt när du börjar som konfirmand, men är du inte döpt så kommer du att bli det under konfirmandtiden.

Börjar du i åttan i höst? Då är det dags att börja kika på våra konfagrupper! Det finns flera olika grupper att välja mellan, vissa med tema som fotboll, skidåkning och IT, och andra där man träffas under veckorna, nån gång i månaden eller bara på helger.

På vår webb finns årets alla konfirmandgrupper. Läs mer och välj den som passar dig bäst!
svenskakyrkan.se/vasteras/bli-konfirmand



Konfirmation handlar om ditt liv och du får prata om sånt som är viktigt för just dig. Du får nya upplevelser och träffar nya människor. Alla är välkomna, det kostar inget! Fundera över livet tillsammans med andra.

För att vara med på konfirmation behöver du inte tro på någonting

Konfirmation är inte som du tror!

Själkänsla – Vårda själen

Att ha hopp, få vara som du är och känna att livet har mening – det får själen att må bra och gör dig rustad för livet.

Brukar du ta dig tid att fundera över livets stora frågor? Varför finns just jag? Hur hänger jag ihop med andra människor och världen? Vad är meningen med alltihop? Dina svar kan hjälpa dig att stå stadigt i tillvaron.

De flesta tankar upprepar vi om och om igen. Vi tänker ungefär 65 000 tankar under en dag. Av dem är 90% tankar som vi har tänkt förut. De gamla tankarna vandrar som på en upptrampad stig i hjärnan och de är lätta att tänka. Därför är det bra att utmana sig att tänka nya tankar.

Tankarna hör ihop med känslor. Ibland kommer en tanke först, sedan följs den av en känsla. Ibland är det tvärtom. En del av våra tankar är destruktiva. Lär vi oss att förstå känslorna som hör ihop med tankarna kan vi förändra tankarna och lära oss att tänka nya tankar.

Vad kan du göra för att stilla själen? **Hitta en plats och en person du känner dig trygg med.** Berätta för personen vad som har hänt och hur det känns.

Ta dig tid och ge känslorna utrymme. Gråt och var arg om du behöver.

Be om fortsatt stöd om du behöver det. Innan ni avslutar samtalet, bestämt när ni ska höras eller ses igen för att stämna av hur det är.

Ta en stund och skriv ner eller prata in på mobilen det du känner och tänker. Ta med både känslor och sådant som kan kännas i kroppen. När du har skrivit eller pratat in klart, öva lugnande andning en stund och lägg märke till hur det känns nu. Om det fortfarande pågår saker inom dig, skriv ner eller prata in även de sakerna.

Ta en kopp varm dryck och något att äta. Vila en stund.

Gör något du tycker om. Ring eller ta kontakt med en kompis om du har möjlighet till det.

Berätta gärna så snart det är möjligt för någon trygg person i ditt liv om vad det var som hände. Kanske behöver du prata mer om dina känslor och tankar.

Hitta en andningsövning och läs mer om hur du vårdar själen på vår webb: svenskakyrkan.se/sjalkansla

Svenska kyrkans satsning *Själkänsla* pågår under maj månad. Fokus ligger på ungas emotionella ensamhet – känslan av att sakna djupare relationer trots att man inte är ensam.



Gospel 4 Choirs

Varla Gospel, Älvängen Gospel, Veni Vidi Canti, Aros Gospel under ledning av Sara Arvidsson Selan, Marcus Cristobal Berglund och Anna-Karin Ander.

Lördag 23 maj klockan 19
Tomaskyrkan

Sommarfest

Klockan 10 gudstjänst i Barkarö kyrka.
Klockan 11 firar vi in sommaren i Barkarö prästgård. Kakbuffé, hälsa på olika djur, åsneridning, trädgårdsspel och fika.

Söndag 24 maj klockan 10
Barkarö kyrka



Knattedralen

Gudstjänst för barn 0–6 år med sina vuxna. Sång, samling, bön och rörelse. Med svängrum för de allra yngsta. Gratis. Pannkaksbuffé på Café Malin direkt efter gudstjänsten, 60kr/vuxen, gratis för barn.

Fredag 29 maj klockan 10
Västerås domkyrka



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

Följ gärna Svenska kyrkan Västerås i sociala medier

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

Du är älskad!