

KYRK fönstret

Så blev Boden en
FÖREBILD i arbetet
med asylsökande

**ANNA KARLSSON,
FÖRSAMLINGSPEDAGOG:**

*”Vi försöker
nå ut med hjälp
av tekniken”*

JAKOB HELLMAN:

*”Jag har levt länge
med känslan av
misslyckande”*



5

**BÖCKER
OM ATT
VÄXA**

TEMA

ÅLDRANDE

Biohacking – vägen till längre liv?



Camilla

Pandemin har fått oss att finna nya vägar



INSTA-TIPS!

» Här sitter man sämst! Instagramkontot *Sveriges sämsta kyrkplatser* provsiter kyrkbänkar runtom i landet. Kanske har du lokala tips?



Det har nu gått ungefär ett år sedan coronapandemin blossade upp i Sverige. Och vilket år det har varit. Pandemin har orsakat ett stort mänskligt lidande, och medfört mycket allvarliga ekonomiska konsekvenser för landet som helhet. Många saker i vårt samhälle har förändrats under pandemin, och vi har alla varit tvungna att anpassa oss till restriktioner och förändrade arbetssätt och levnadsvanor.

I det här numret av *Kyrkfönstret* får du en liten inblick i hur pandemin har påverkat verksamheten inom Svenska kyrkan här i Boden.

FÖRLUSTEN OCH SORGEN när någon närstående går bort är något vi måste vi ta oss igenom, oavsett pandemi och restriktioner. Situationen kring begravingar under 2020 har skapat stor frustration, men också nya lösningar och möjligheter. I sin artikel *Sorgearbete i coronatider* belyser Anna Bergström ämnet från olika vinklar och vi får även höra några röster berätta om hur de valde att göra vid sin anhöriges begravning.

I artikeln *Digitala gudstjänster – gemenskap trots fysiska avstånd* skriven av Johan E Skoglund berättar sedan jag och kyrkoherde Hans Johansson om hur situationen har fått oss att tänka mer strategiskt kring digitala arbetssätt och livesänd verksamhet.

Det finns mycket att vidareutveckla och förfinas kring våra livesändningar och nu under våren 2021 har det tillsatts en projektgrupp som kommer att



Överluleå kyrka i vintervinterljus.

Foto: CAMILLA ARVIDSSON

arbeta mer fokuserat med både de tekniska och de kommunikativa delarna av livesändningarna.

NÄR BARNEN FRÅN Bodens förskolor och skolor inte kunde komma och besöka kyrkorna för att delta i de traditionella jul- och påsksamlingarna bestämde församlingspedagogerna sig för att göra filmade versioner av de dramatiserade bibelberättelserna. Och det visade sig vara mycket uppskattat! Nu kunde ju även de förskolor och skolor, som tidigare inte deltog på grund av för långa avstånd eller andra orsaker, se filmerna tillsammans med barnen där de var istället. I en intervju med Joakim Nordlund berättar församlingspedagogerna Carina Westbrandt och Anna Karlsson mer om samarbetet mellan kyrkan och Bodens skolor och förskolor.

Så god läsning – och passa på att njuta av vår-vintern!

Camilla Arvidsson

Kommunikatör, 0921-775 32
camilla.arvidsson@svenskakyrkan.se

”Många saker i vårt samhälle har förändrats under pandemin, och vi har alla varit tvungna att anpassa oss.

INNEHÅLL

Din församling

- 4 Integration**
Väntrummet fick ny mening
- 6 Gudstjänster**
Gemenskap på distans
- 26 Begravning**
Sorgearbete i coronatider
- 28 Barn & unga**
Påskspel blir film

Tema åldrande

- 10 Biohacking – vägen mot längre liv?**

Porträttet

- 16 Jakob Hellman,**
musikartist

Övrigt

- 20 Spaning** Bläcket som troshandling
- 25 Hallå där...**
valgeneral Anki Bondesson

Foto: MIKAEL M. JOHANSSON



5 bästa albumen i mina lurar just nu



Johan E Skoglund, frilansande kulturskribent, delar med sig av sin bästa musik.



Foto: BDSPN/GETTY IMAGES

Frösöblomster

av **Wilhelm Peterson-Berger**

» Denna pianomusik finns djupt rotat i min själ.

A Christmas cantata

av **Nils Lindberg**

» Musik jag aldrig tröttnar på oavsett årstid.

Då får jag andas ut

av **Ingmar Johansson**

» Johanssonssens senaste platta har verkligen texter som berör.

Spirituals

med **Vincent Nilsson och Danska radions storband**

» Så här kan också andliga klassiker tolkas!

Äntligen

med **Ingemar Olsson**

Längs vägen

med **Roland Utbult**

» När förra årets bästa svenska kristna album ska utses blir det en delad förstaplats.

” Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör, och den som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.

Johannesevangeliet 11:25–26

FÖLJ OSS!

Svenska kyrkan i Boden:

» svenskakyrkan.se/boden
» facebook.com/svenskakyrkanboden
» instagram.com/svenskakyrkanboden
» Varje vecka i Bodens Gratistidning.



Trycksak
5041 0004



En bok för dem som sörjer

» Det här är en bok för oss rolösa. För oss som inte kan sova av smärtan, som sörjer, som bär på skuld över allt det som inte blev. Mellan skärvorna händer det att vi anar en blick från ett bussfönster, någon som oväntat ställer sig intill, en hand på vår axel.

Trösteänglarna – de till synes misslyckade som inte kan annat än att tigande stanna kvar hos den de besöker. Änglarna som lägger sig tätt intill i sked när en människa ska dö och dör samtidigt. De som

bär Guds vanmakt i stumhet.

Kent Wisti har skrivit bokens inledande del och målat bilderna. Han är präst, bildkonstnär och författare.

Susanne Dahl har skrivit dikterna. Hon är studentpräst och skribent.



Vem såg mig då
Susanne Dahl och Kent Wisti
Argument

REDAKTION

Redaktör: Camilla Arvidsson
Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden
Mejladress till redaktören: camilla.arvidsson@svenskakyrkan.se
Telefon: 0921-77 532
Upplaga: 13 300 exemplar

Omslagsfoto: Camilla Arvidsson
Webbplats: svenskakyrkan.se/boden
Ansvarig utgivare: Sofie Kalodimos sofie.kalodimos@verbum.se
Produktion: Verbum AB
Distribution: PostNord
Tryck: Stibo Complete Katrineholm

EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan 
BODEN

VAD?

Så blev Boden förebild för att skapa en betydelsefull tillvaro för asylsökande

Samarbete gav väntrummet ny mening

Text: **Anna Bergström** Foto: **Johannes Frandsen, Camilla Arvidsson**

BODEN INTEGRATION OCH Samverkan (BIS) skapar genom samarbete på bred front mening i de asylsökandes liv. Metoden har varit lyckosam och sprids vidare inom länet och landet.

Inom loppet av bara några år gick militärstaden Boden från att vara förbjuden att beträda

för utländska gäster på grund av många militära hemliga platser, till att bli en av de kommuner som har tagit ett stort ansvar för landets flyktingmottagning. Flyktingarna möttes av

stora sovsalar, vinter och kyla. Men också medmänsklighet.

– Nummer ett var att lösa den akuta krisen, framförallt mat och kläder, säger Rickard Fjällström, diakon i Rörvikskyrkan i Boden.

Men ganska snart stod det klart för alla aktörer att det behövdes insatser för att få asyltiden att

kännas meningsfull. Därför tog Svenska kyrkan 2018 initiativ till Boden Integration och Samverkan, BIS. De har lyckats skapa en fungerande kedja av insatser som har fått såväl asylsökande som andra att gå från utanförskap till inkludering och framförallt mening i vardagen.

IDAG HAR SVENSKA kyrkan två halvtidsanställda på plats i en fastighet som fastighetsbolaget BodenBo upplåter för BIS verksamhet.

De anställda bistår besökarna med rådgivning i asylprocessens alla delar, sköter reception för mottagning, information och stöd både socialt och psykosocialt. De fångar upp besökarnas mående, hjälper och vägleder och samordnar aktiviteter.

Rörvikskyrkans diakon Rickard Fjällström har huvudansvar för verksamheten i huset där allt fler organisationer har anslutit och delvis bidrar med hyra. Vuxenskolan, ABF, Bodens kommuns



Rickard Fjällström, diakon, har ansvar för verksamheten i huset som fastighetsbolaget BodenBo upplåter för BIS verksamhet.

arbetsmarknadsförvaltning, Röda Korset, Folkuniversitetet och Rädda Barnen är några exempel på organisationer och myndigheter som inte bara skapar aktiviteter och mötesplatser utan också rustar människor att snabbare ta sig ut i samhället.

UTGÅNGSPUNKTEN ÄR ATT jobba utifrån ett möjlighetsperspektiv med att ta tillvara varje människas unika egenskaper, kompetenser och förmågor. Insatserna har skett



genom flera olika faser där svenska, samhällskunskap och hälsa var de första stegen. Därefter följer arbetsmarknad och mentorskap som ännu är under uppbyggnad. Som ett "projekt i projektet" har mentorskapsinsatserna testats i liten skala där tio personer matchades med personer och branscher i Boden. För åtta av dessa ledde det till jobb.

EN RAD FAKTORER har bidragit till att Boden har lyckats i sitt arbete.
– Dels finns ett stort intresse

från många som är positiva och vill hjälpa till. Det är också jätteviktigt att Boden som stad och kommun är positiv, säger Rickard Fjällström.

Genom dialog och en ansvarig samordnare har de olika aktörerna också kunnat komplettera varandra istället för att konkurrera. Någon erbjuder grundläggande svenska, en annan tar nästa steg. En tredje har pedagogisk barnpassning medan föräldrarna instrueras i att använda bank-id, söka bostad med mera digitalt.

Vuxenskolan, ABF, Bodens kommun, Röda Korset, Folkuniversitetet och Rädda Barnen är några av de organisationer och myndigheter som skapar aktiviteter och mötesplatser på BIS.

Föräldrakaféer i varierande regi har olika teman på olika dagar. Många av de fysiska träffarna har dock tvingats göra paus under pandemin 2020.

SEDAN SATSNINGEN INLEDDES i Boden har ett stort antal studiebesök gjorts från andra platser i Sverige. Rickard Fjällström har också varit ute och pratat om hur de arbetat både utanför och inom Lule stift, på folkhögskolor, inom allmännyttan med mera.

Digitala gudstjänster – gemenskap trots fysiska avstånd

Text: **Johan E Skoglund** Foto: **Camilla Arvidsson**

»Under rådande pandemi har mycket fått en ny utformning. Så också gudstjänsterna hos Svenska kyrkan i Boden. *Kyrkfönstret* träffade kommunikatör Camilla Arvidsson och kyrkoherde Hans Johansson för att få veta mer.

– Vi kommer självklart att fira gudstjänst på plats i våra kyrkor så fort det blir möjligt, vill de båda vara oerhört tydliga med när vi möts i slutet på december 2020.

När du nu läser texten i detta nummer av *Kyrkfönstret* är det redan mars 2021 och förhoppningsvis har de fått sin önskan uppfylld.

Digitala Gudsmöten kallar kommunikatören de livesända gudstjänsterna. Hela Svenska kyrkan som organisation har tvingats anpassa sig till den nya verklighet vi alla står inför nu. En verklighet där människor har fått övergå till att mestadels träffas digitalt. Personalen i Svenska kyrkan Boden gjorde sin första livesändning på Facebook redan 2017. Det var i samband med allhelgona, och inget de planerat i förväg utan mer som en spontan grej. Sedan dess har de testat att sända live kortare stunder både från konserter, gudstjänster och andra tillfällen. Men det är först under 2019–2020 de har tänkt mer strategiskt kring det här med livesändningar. Helt oförberedda inför den nya situationen var de med andra ord inte,

vilket de har varit väldigt glada och tacksamma för.

– Till att börja med låg nog fokus mest på olika typer av musikarrangemang, men i och med coronaviruset har vi även börjat sända fler och fler gudstjänster, berättar Camilla Arvidsson. Nu i december sänds till och med alla gudstjänster live eftersom vi inte kan ha besökare på plats i kyrkan.

FYRA PERSONER HAR under åren utbildats i att filma och att sända live via sina mobiltelefoner. Några saker har man tagit lärdom av.

– Det har varit viktigt att både den tekniskt kunniga personalen och de som ska leda och medverka under gudstjänsten är med redan i planeringsfasen. Alla idéer gör sig inte bra rent tekniskt, men vi har samtidigt kyrkoordinationen att förhålla oss till även här, säger kyrkoherde Hans Johansson.

En av de saker man vill fortsätta att vidareutveckla är möjligheten till interaktion med dem som tittar på sändningen. Planer finns exempelvis på att organisera prästerna och övriga som medverkar att svara på kommentarer och



Sedan ett par år tillbaka livesänds alltid en allhelgonaandakt från någon av Bodens kyrkor eller kapell, vilket har varit väldigt uppskattat.

frågor i efterhand. Ofta finns det många glada tillrop att läsa bland kommentarerna under livesändningarna. Sändningarna ger också människor utanför Boden möjlighet att ta del av gudstjänstlivet. En utflyttad bodensare, numera bosatt i Egypten, är exempelvis en av många flitiga digitala gudstjänstbesökare i sin gamla hemstad.

Vid vissa digitala gudstjänster kan man i förväg anmäla bönenämnen och önskesalmer. Och om regeln om max åtta personer blir långvarig så vill man kunna erbjuda sju förbokade personer att komma till kyrkan och fira nattvard ihop med en präst i anslutning till avslutad sändning.

– Vi ställer inte in, utan vi försöker istället att ställa om, inflikar kyrkoherden. Och eftersom det är svårt att sia om framtiden med nuvarande situation så tvingas vi ofta ställa om med väldigt kort varsel.

EN ANNAN VIKTIG del är teknikutvecklingen med bättre ljud och bild. Intressant att notera är att den svåraste kyrkan att livesända ifrån rent tekniskt är Överluleå kyrka, där de tjocka stenväggarna orsakar en hel del eko och studsande ljud, samtidigt som de kan vara svåra för datasignalen att tränga igenom.

Något som varit oerhört viktigt när man bara kunnat sända gudstjänster digitalt är att få en så bred

Kyrkoherde Hans Johansson tycker att det är väldigt angeläget att fortsätta fira gudstjänst på de sätt som för stunden är möjliga.



variation bland de medverkande som möjligt. Något kyrkoherden gärna ser mer av.

– Ungdomar, volontärer, kyrkvårdar och andra intresserade församlingsbor är lika välkomna som oss präster och kyrkomusiker.

Gudstjänsterna sänds via Svenska kyrkan Bodens Facebooksida, men man behöver inte ha något konto för att se dem. De länkas nämligen även in på Svenska kyrkan Bodens hemsida, och på båda ställena kan man välja att se dem vid ett tillfälle som passar en själv.

I övrigt försöker man medvetet att så långt det går hålla dem precis som vanliga gudstjänster. En vanlig gudstjänst är ungefär 60–70 minuter lång, medan en digital är något kortare, cirka 45 minuter.

”Alla idéer gör sig inte bra rent tekniskt.

Hans Johansson, kyrkoherde

Man har försökt korta ner där det går så den digitala gudstjänsten blir oftast lite mer rakt på. Men man följer som vanligt kyrkoåret och kyrkohandboken när det gäller ordning, texter, böner och psalmer. Nu, i adventstid när detta reportage görs, är det naturligtvis de klassiska adventspsalterna som står på schemat. Kollekten kan, precis som tidigare, ges och tas emot via Swish.

ÄVEN OM DIGITALA gudstjänster inte på något vis är det nya normala så kommer man förmodligen att

i viss mån fortsätta att livesända gudstjänster som ett komplement för alla dem som inte har möjlighet att komma till kyrkan.

– För vi har sett att detta uppskattas, konstaterar Camilla Arvidsson. Det är inte bara corona som hindrar människor från att delta på plats. Det kan också vara avstånd, osäkerhet, och fysiska eller psykiska begränsningar.

Hans Johansson tycker kanske inte att det ger riktigt samma känsla att leda en gudstjänst digitalt som fysiskt på plats i kyrkan. Däremot tycker han att det är väldigt angeläget att fortsätta fira gudstjänst på de sätt som är möjliga, och att kyrkan finner nya vägar för att kunna interagera med alla gudstjänstfirare trots fysiska avstånd.

Fastetidens målgång

Nu är vi mitt i fastetiden, en fasta som skiljer sig från andra fastetider på grund av den pågående pandemin. När jag skriver denna text vet ingen av oss på vilket sätt vi kommer kunna fira vår fastetid i år. Kanske kan vi samlas i våra kyrkor, åtminstone i någon form. Eller så är vi fortsatt tvungna att framför allt mötas digitalt även vid våra gudstjänster, precis som det har varit nu under några månader. Oavsett vilket behöver vi påminna oss om fastetidens slutmål i den stundande påsken. Vi kommer att kunna ta del av och sjunga fastetidens psalmer, som ofta talar om det lidande som Jesus fick utstå. Vi kommer att förbereda oss för att möta Jesus när han rider in i Jerusalem. Men vi vet ju att det inte stannar där. Bortom fastan väntar en påsk där Kristus är uppstånden och lever igen.

Ibland undrar jag om det verkligen blev precis så som Gud önskade när han kom oss människor nära i och genom Jesus. Tänkte sig Gud verkligen allt det som bibelns berättelser beskriver? Även om Gud är bortom allt, även tid och rum, kan jag tycka att han anpassar sig efter det som händer med Jesus. Kanske funderade Gud, åtminstone för en stund, över vad som var viktigast när han delade våra liv under sin vandring på jorden.

JAG TROR ATT många med mig har haft tid och möjlighet att fundera över allt det som inte blev av under det år som passerat. Det är lätt att fastna i det vi fick ställa in eller det vi inte kunde uppleva. Några har inte kunnat vara med vid viktiga händelser som begravningar, dop och vigslar. Andra har inte kunnat besöka familj och vänner, eller resa bort som de brukar. Om vi istället väljer att se och reflektera över allt som faktiskt blev av, då kanske vi ser att det vi har varit med om har berikat våra liv och uppdagat mycket som är viktigt. Kanske rentav vad som är allra viktigast för oss.

För det är först när vi saknar något som vi verkligen förstår hur viktigt det är för oss. Det är först när vi inte kan göra som vi brukar som vi upptäcker

nya vägar. Att bevara det viktiga är stort, men det är ännu större att slå vakt om det viktigaste i livet. För det är det viktigaste som formar oss och gör oss till dem vi är.

Det evangelium som vi möter i fastetiden är trots allt detsamma i år liksom alla andra år. Den Gud som

älskar oss, var och en precis som vi är, visar att dödens makt inte längre binder oss, att hoppet om en framtid i gemenskap är möjlig och att Guds längtan efter oss aldrig upphör. Vart vi än kommer och vad vi än möter i våra liv har Jesus redan varit där, i glädje och sorg, i livet och döden.

DET ÄR AV pandemi, sjukdom och död, som vi lägger bakom oss kan vara en hjälp när vi nu ska ta ut kursen för vår framtid och vårt liv. Välj det som verkligen är viktigt: kramar, tid för varandra, att lyssna på

det som faktiskt sägs och säga det hjärtat är fullt av. Vårda dina relationer med Gud, dig själv och andra. För när allt annat brister, var har du då din förankring om inte i de äkta och sanna relationerna som består i liv, i död och i evighet?

Om några veckor när vi når fastetidens slutmål får vi utbrista: Kristus har uppstått! Ja! Han har sannerligen uppstått! Oavsett vad vi möter och vad vi gör är vi ett påskens folk med ett hopp som övervinnet allt.

Med önskan om en välsignad fastetid.

Hans Johansson

Din kyrkoherde i Boden
hans.johansson@svenskakyrkan.se



Jesus rider in i Jerusalem på en åsna under palm-söndagen.

Foto: PETER EBBESSON

"Medeltiden uppmuntrar nyfikenheten inom oss", säger domkyrkokaplan Ulf Lindgren, som föredrar äldre kyrkobyggnader.

Foto: MIKAEL M JOHANSSON

ULF LINDGREN

Han vill ge en röst till kyrkorummet och vår historia

» Ulf Lindgrens passion för kyrkobyggnader väcktes redan som sexåring, då han besökte Lunds domkyrka. Hans intresse förde honom både till Paris där han jobbade som guide i Notre-Dame och till olika platser i Europa och Mellanöstern i rollen som reseledare. Han utbildade sig så småningom till gymnasielärare och efter femton år i yrket prästvigdes Ulf för Stockholms stift.

Ulf Lindgren är nu domkyrkokaplan i Storkyrkan i Stockholm och kärleken för kyrkobyggnaden lever vidare.

– Varje kyrka har sin karaktär, men många uppfattar att äldre kyrkobyggnader talar ett tydligare språk. Jag tänker att det inte i första hand beror på att stenar och föremål är äldre utan på att det känns att människor under många generationer samlats just här när livet varit på allvar, säger han.

ULF MENAR ATT de människor som levtt, känt och verkat i kyrkorna

innan oss fortfarande lever kvar under valven. Den vetenskapen kan ge oss en känsla av att vi är en del av något större. Så det är inte åldern i sig, utan byggnadens användning genom åren som bär betydelsen.

– Sedan kan vi inte komma ifrån att medeltida kyrkor, både romanska och gotiska, påverkar oss människor extra starkt. De är byggda för att göra just det; gripa tag i den som går över tröskeln, öppna den inför det heliga och leda den på en vandring runt i rummet.

Ulf berättar att sättet att tänka i kyrkobygget har förändrats sedan medeltiden.

– Alla senare byggnadsstilar försöker få besökaren att sätta sig ner och lyssna eller titta, medan

medeltiden uppmuntrar nyfikenheten inom oss. Därför föredrar jag själv dessa äldre byggnader.

ULF HAR FÖRUTOM en teologie kandidat också masterexamen i historia, franska och litteraturvetenskap. Under coronapandemin har han också hunnit med att skriva en bok som riktar sig till kyrko- och gudstjänstvärdar.

– Boken handlar om att upptäcka att bibeltexten är relevant också för oss idag, att kyrkobyggnadens symboler och föremål bjuder in oss till en resa och att människor växer om de får dela sina livsberättelser. Det nya med boken är främst de två senare perspektiven: att ge röst åt kyrkorummet och att vara en medmänniska som lyssnar.

”Varje kyrka har sin karaktär, men många uppfattar att äldre kyrkobyggnader talar ett tydligare språk.”

KORT OM...

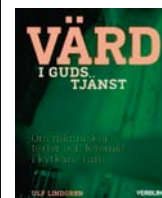
Ulf Lindgren

Ålder: 57 år.

Yrke: Domkyrkokaplan.

Bor: Vid Karlaplan i Stockholm.

Aktuell: Med boken *Värd i Guds tjänst* (Verbum).



Värd i Guds tjänst

Ulf Lindgren

Verbum



AL

*Vil lever i
mätbarhetens och
kontrollens tid. Genom
att justera oss själva, med
dieter, träning och elektrisk
hjärnstimulans, kan vi
förlänga våra liv. Men gör
det oss lyckligare?*

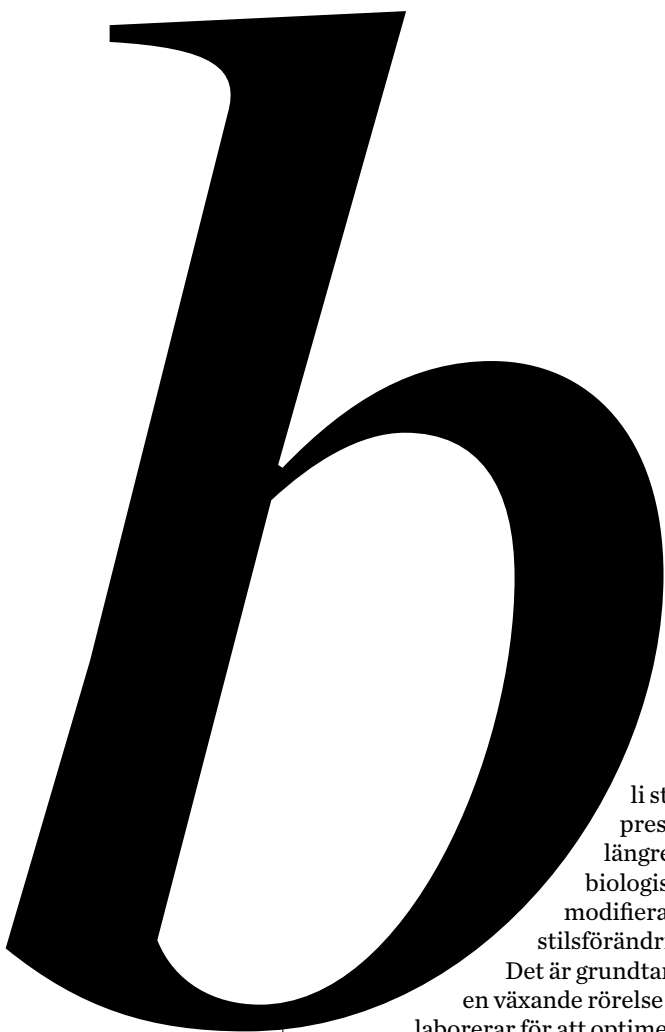
Text: *Hanna Welin*
Illustration: *Robert Hilmersson*

Illustration: **Robert Hilmersson**

TEMA

DRANDE

Biohacking – vägen till längre liv?



li starkare och piggare, prestera bättre och lev längre. Kroppen är ett biologiskt system som kan modifieras genom kost, livsstilsförändringar och ny teknik. Det är grundtanken i biohacking, en växande rörelse av människor som laborerar för att optimera sig själva eller går i bräsch för att testa ny teknik – inopererad under huden.

Det syns bara som en utbuktning i huden mellan tummen och pekfingret, inte större än ett risgryn. Magnus Timmerby i Malmö är en av cirka 6 000 svenskar som har opererat in ett mikrochipp, tänkt att kunna ersätta nycklar, passerkort och tågbiljetter – och i framtiden mer än så.

”I framtiden kommer vi kunna koppla internet direkt till hjärnan.

– Förr var det busarna som tatuerade sig. Idag är det nördarna som förbättrar sig.

Magnus Timmerby är ingenjör och ordförande för föreningen Humanisternas södra lokalavdelning. Han var en av de första som chippade sig i Sverige, för snart sju år sedan när biohackingrörelsen just börjat växa fram i landet.

– Det finns alltid några early adopters och jag tycker att det är kul att ligga i framkant. Vi gör världen en tjänst genom att testa, hitta problemen och diskutera de etiska frågorna.

Biohacking är ett vitt begrepp för en spretig och föränderlig rörelse som spänner över områden som hälsa, medicin, teknik och neurovetenskap. Förenklat kan det förklaras som ett experimenterande och labbande med levande organismer – en gör-det-självt-kultur som står utanför de traditionella forskningsmiljöerna.

Den ena grenen av rörelsen sysslar bland annat med att framställa billiga analysredskap av trä och papper som kan användas inom sjukvården i fattigare länder. Den andra, som har kommit att dominera i Sverige, handlar om att optimera den mänskliga kroppen. Som biohackare ”hackar” du dig själv med exempelvis dieter, vitaminer, träning och kallbad – eller med elektrisk hjärnstimulans och implantat.

– Människan har i alla tider velat utöka och förbättra sig. Jag är övertygad om att människa och maskin kommer att växa samman allt mer, säger Magnus Timmerby.

Liksom många andra biohackare menar han att gränsen redan är upplöst.

– Glasögon, vaccin, pacemaker och nu mobilen som hjälper oss att komma ihåg saker, är några exempel. Utvecklingen accelererar, i framtiden kommer vi kunna koppla internet direkt till hjärnan.

Chippen i händerna är egentligen inte så använd-



bara, konstaterar han. Men de ger en indikation på vad som komma ska. Exempelvis skulle man kunna bygga in sensorer som mäter blodtryck och temp och skickar data online till behandlande läkare.

Den här kopplingen mellan teknik, medicin och biologi är central för dem som vill optimera kropp och hjärna utan att använda implantat. En som var tidigt ute är bioteknikingen-jören Martina Johansson i Göteborg, som har stort inflytande genom sin välbesökta blogg. För elva år sedan började hon experimentera med sig själv.

– Jag var ständigt trött, sov dåligt, hade IBS, halsfluss varannan månad och mycket ångest.

Genom att läsa på, testa, mäta och analysera har hon lyckats ”hacka bort” sina magproblem och hormonella obalanser, sin pollenallergi, depression och sociala fobi, och mer därtill.

– Biohacking handlar om att ta kontroll över sin biologi. Du är inte ett offer för din genetik utan kan förändra din hälsa. Jag tycker att fler borde lära sig mer om hur kroppen fungerar. Vi människor är ett system av biologiska, kemiska och elektriska system som alla är påverkbara.

Som biohackare nöjer du dig inte med att följa allmänna hälso- och kostråd. Inte heller med att bara

I framtiden skulle man kunna bygga in sensorer i kroppen som skickar data online till behandlande läkare.



Martina Johansson

ta blodprover när du är sjuk. Idag kan du, via privata företag, själv välja att ta prover på blod, saliv och tarmflora, göra gentester och undersöka allt från organens funktioner till nivåer av olika mineraler. Du kan mäta ditt blodsocker, din djupsömn och dina hjärnvågor när du mediterar.

– Det har blivit mer populärt att individanpassa sin hälsa och många är beredda att betala mer för att träffa läkare som jobbar holistiskt och ser till personliga värden, kost och läkemedel.

Martina Johansson förespråkar ett sorts nyfiket utforskande. Sover hon dåligt sätter hon upp hypoteser: Beror det på stress, på kvällsrutinerna, kaliumbrist eller för mycket kaffe? Därefter testar hon sig fram, ett detektivarbete som pågår tills hon hittat en lösning.

– Utgångspunkten är inte att hitta fel på sig själv utan att fokusera på det du vill förändra.

Ser du någon fara i att se sig själv som ett förbättringsprojekt?

– Jag tror bara att det är bra för människan, om du kan göra det utan stress och för din egen skull. Jag tycker själv att det är roligt att optimera mig för att må bra och bli mitt bästa jag, glad, lugn och vältränad.

Finns det inte en risk att mätandet kan bli destruktivt?

– Den risken finns oavsett, det räcker att gå in på »

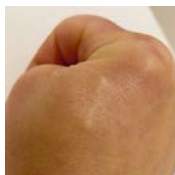
Vilket är mest integritetskränkande: chippet jag själv kontrollerar eller att jättar som Google och Facebook kan sälja vidare min data?

Magnus Timmerby, ingenjör och en av de första som chippade sig i Sverige



VISSTE DU ATT...

»...en cyborg är en organism som består av både biologisk vävnad och syntetiska delar. Vissa transhumanister menar att delar av mänskligheten är cyborgar eftersom vi med hjälp av teknik som till exempel pacemakers, p-stavar eller chip förbättrar våra fysiska egenskaper.



Chippet syns under huden mellan tummen och pek-fingret.

Foto: MAGNUS TIMMERBY

» sociala medier och se vad folk skriver om sin träning. Är du en person med ätstörningsproblematik ska du inte fasta och blir du stressad av att mäta din sömn ska du sluta.

Biohackare som Magnus Timmerby, som opererat in teknik under huden, får ofta kritik för att underlätta skapandet av ett kontroll- och övervakningssamhälle.

– Men de här chippet är passiva i sig själva och kan inte spåras, till skillnad från den enorma mängd personlig data vi ständigt bär runt i våra mobiler, säger han.

Tekniken är densamma som i de chip som länge har använts för att märka och spåra husdjur. De aktiveras först när man håller handen mot ett smart lås, sin mobil eller låter SJ-kontrollanten scanna handen istället för att visa biljett.

– Vilket är mest integritetskränkande? Chippet jag själv kontrollerar eller att jättar som Google och Facebook kan sälja vidare min data?

Enligt Magnus Timmerbys sätt att se det har rörelsen en etisk och demokratisk roll att fylla. Fler behöver förstå hur tekniken fungerar och kan användas, menar han.

– Det är viktigt att vanligt folk experimenterar så att det inte bara blir försäkringsbolag som vill kontrollera din hälsa eller stater som vill övervaka befolkningen som styr utvecklingen.

Å andra sidan, genom att gå före normaliseras också utvecklingen. Skulle inte företag och stater kunna dra nytta av det?

– Jo det kan man beskylla oss för. Men jag är övertygad om att det kommer att hända ändå. Frågan är bara hur vi ska förhålla oss. ●



Biohacking – en själlös syn på existensen?

Vi lever i mätbarhetens och kontrollens tid – inte minst över våra kroppar.

– Är det ett elitsamhälle vi vill ha? frågar sig forskaren Moa Petersén som studerat biohackingens framväxt.

Synen på människan som ett biologiskt system som kan vägas, mätas och förklaras är inte bara olycklig, den riskerar också att göra oss olyckliga. Det menar Moa Petersén, docent i digitala kulturer vid Lunds universitet.

– Det är en själlös syn på existensen som jag inte tror gynnar oss, säger hon.

MOA PETERSÉNS KRITIK riktar sig inte bara mot önskan att optimera kroppen och hjärnan, utan också mot den motsättning mellan individens och kollektivets bästa som hon menar att det kan leda till.

– Idag har vi allmänna hälso-rekommendationer och riktlinjer inom vården. Men här vill man istället utgå från egna hälsokontroller och individuell data, något som långt ifrån alla har möjlighet att ta fram eller ägna sig åt. Dessutom, hur många har kunskapen som krävs för att tolka datan rätt?

Det finns en sorts bakomliggande hybris, menar Moa Petersén. En syn på individen som så unik att hon är värd att sättas framför flockens bästa.

– Istället för att acceptera att vi är begränsade och dödliga är det yttersta målet att leva länge. Men vad skulle hända om planeten om vi alla blev 180? Och om det bara gäller vissa, varför ska just de?

FÖR NÅGOT ÅR sedan fick det faktum att tusentals svenskar valt att chippa sig stor uppmärksamhet i internationell media. Svenskarna målades upp som naiva framhejare av ett dystopiskt framtidsscenario. Här hemma däremot, skrevs enbart positiva artiklar. I studien *The Swedish Microchipping Phenomenon* undersökte Moa Petersén fenomenet.

– Sverige har länge fungerat som en projektionsyta för såväl dystopier som progressiva utopier. Här är narrativet det ”dåliga Sverige” och de naiva svenskarna med sin oskyldiga tilltro till staten.

Tilltron till stat och myndigheter spelar säkert roll, men faktorerna bakom fenomenet är mer komplexa än så, visar studien.

– I Sverige finns en tilltro till allt digitalt, en teknikoptimism som inte är konstig. Ingenjörskonsten har tagit oss från extrem fattigdom till välstånd och den svenska ekonomin bygger till stor del på digitala tjänster och innovationer.

Både regering och närings-

Med en sprutliknande kanyl planterar biohackare in ett riskornsstort rfid-implantat under huden.

Foto: VETKIT/
GETTY IMAGES

Moa Petersén



liv marknadsför Sverige som ett digitalt innovationsland, med en befolkning lämpad att testa ny teknik.

– Tron på teknikens potential har haft en enorm inverkan på den svenska kulturen och gör Sverige ganska unikt.

ÄVEN OM DE chip som just nu finns på marknaden inte kan kontrolleras av andra, är de en del av en större utveckling – och ideologi.

– Idag är det näringslivet och tekniksidan som styr diskussionen. Det saknas ett kulturvetenskapligt perspektiv.

Många som har valt att chippa sig – majoriteten är män i storstan – har en mer eller mindre uttalad transhumanistisk ideologi och framtidssyn, menar hon.

– Transhumanister tror att nästa steg i den mänskliga utvecklingen är att våra kroppar smälter samman med tekniken. Vissa tror att mänskligheten då kommer att delas i två grupper. De som utvecklats och optimerats blir härskare och de andra, majoriteten, passiva och får allt serverat via AI.

Tekniken framstår nästan som en urkraft, bortom människans kontroll.

– Mikrochipprörelsen kan ses som ett symptom på att det finns viktiga diskussioner som behöver föras.

Hanna Welin

”Sverige har länge fungerat som en projektionsyta för såväl dystopier som progressiva utopier.



Jakob Hellman, musiker:

Känslan av misslyckande har jag levt länge med

När Jakob Hellman och Karolina Hellman träffades hade hon hoppat av prästutbildningen och han tagit rekordlång paus från musikerkarriären.

Idag är Karolina färdigutbildad präst och Jakob har gjort Sveriges mest efterlängtade andra skiva. Men om Gud pratar de inte hemma.

Text: **Anna-Maria Stawreberg** Foto: **Margareta Bloom Sandebäck**

» Vårt möte kan kanske gå till historien som det mest av- och påbokade. Pandemin har definitivt satt käppar i hjulet för icke-digitala intervjuer.

Särskilt när det handlar om en intervju som kräver en flygresa.

Jakob och Karolina Hellman bor nämligen på Mallorca sedan 1,5 år. Där jobbar Karolina som präst i Svenska Kyrkan och familjen hade precis börjat känna sig hemma när pandemin satte klorna i Spanien, och Palma de Mallorca stängde ner helt.

plomberade så att barnen inte hade någonstans att leka. Men det gick ändå förvånansvärt bra att sitta i karantän, kommenterar Jakob.

Så, istället för att ses som planerat på Mallorca, blir intervjun av i hemstaden Malmö i samband med familjens julbesök. Och även om Karolina och Jakob har ungefär tusen saker som ska fixas och göras innan de återvänder till Palma har de avsatt rejält med tid för att ses.

– Det är bara skönt att få lite egentid och att få sitta några timmar och prata om sig själv, konstaterar Jakob och huttrar till.

SOLEN SKINER FÖR första gången på flera veckor, men det blåser isande kalla vindar från havet. Trots det är det en strid ström vinterbadare som väljer att hoppa i det iskalla vattnet vid bryggan där vi fotograferar.

Synen av de simmande vinterbadarna gör att det känns bra att stå här uppe på land, och Jakob och Karolina är tålmodiga. Då och då tar de en paus för att hoppa upp och ner, göra åkarbrasor eller bara ta några raska steg fram och tillbaka. Det är absolut

»

”*I efterhand har jag förstått att våra vänner försökte tussa ihop oss.*

– När det var som värst kunde man inte ens gå upp på takterassen. Militärer med vapen gick på gatorna och ropade att man skulle gå in, berättar Karolina.

– Det gick knappt att gå ut med soporna. När restriktionerna lättade var fortfarande lekplatserna

Jakob och Karolina
Hellman sjöng till-
sammans på vän-
nernas bröllop –
och blev kära direkt.



» nödvändigt – risken för att frysa fast i kajen känns nämligen överhängande.

Men solen värmer i alla fall i själen, stämningen är hög och det känns lite som en folkfest här på kajen, om än med social distansering. För få höstar har varit så mörka som den här.

Jakob Hellman är både lättad och glad. I dagarna släpper han sin andra skiva, *Äntligen borta*. Den skivan har tagit tid på sig: Det har gått mer än 30 år sedan han skrev musikhistoria med debutalbumet ... och stora havet med låtar som *Bara vara vänner* och *Hon har ett sätt*, som större delen av Sveriges befolkning kan sjunga med i.

Skivan utsågs av Nöjesguiden till århundradets bästa svenska album och det regnade priser och utmärkelser över den 23-årige skivdebutanten Jakob Hellman, född i Vuollerim i Jokkmokk, en liten by med – på den tiden – 5 000 invånare.

Hans låtar spelades överallt och hela tiden, och han blev en ny slags manlig förebild, någon som visade att det faktiskt var okej att prata känslor, vara osäker och inte hundra procent lyckad hela tiden.

VÄGEN FRAMÅT OCH uppåt var nu välkrattad. Förväntningarna var skyhöga och längtan från publiken stor, men åren gick utan att den där uppföljaren kom.

– Att inte få till en andra skiva kändes som ett stort misslyckande – och den där känslan av att vara misslyckad har jag levt länge med, säger Jakob.

”Jakob hade med sig ett cd-skiva med låtar han bränt ner istället för blommor.

När Jakob slog igenom var prästdottern Karolina tio år gammal. Hon hade växt upp på Gran Canaria eftersom hennes mamma var präst i Svenska utlandskyrkan. Karolina var även hon musikalisk, och satsade på att bli artist. Parallellt med jobbet som bartender och reseledare jobbade hon som popsångerska och uppträdde i en rad olika sammanhang.

– Men när jag var 20 började jag läsa teologi och blev antagen som prästkandidat i Lunds stift.

Efter 5,5 år, när hon bara hade examensarbetet kvar hoppade hon av utbildningen. Hon kände att hon inte passade in och att kyrkan varit dömande och inte särskilt välkomnande.

– Gud har jag aldrig haft problem med, men jag har haft problem med kyrkan, som jag många gånger varit arg på.

Karolina började jobba mer eller mindre heltid som bartender på anrika Malmö-puben Pickwick, som i dagarna gått i konkurs på grund av pandemin.

Jakob, som vid det här laget bott många år i Malmö, hade koll på vem Karolina var. Tyckte att hon var ”lite spännande”. Karolina å sin sida, hade självklart koll på Jakob, som, trots att han inte längre hade några stora spelningar eller gav ut nya skivor, fortfarande var ett känt ansikte.



På Svenska kyrkan Mal-lorcas webb-sida sjunger och spelar Jakob och Karolina för församlingens barn.

Foto: PRIVAT

– När jag 2007 fick frågan om att viga några kompisar som skulle gifta sig, var jag tvungen att tacka nej. Jag hade ingen vigselrätt i och med att jag inte var prästvigd. Jag frågade om jag inte kunde få sjunga på deras bröllop istället, säger Karolina.

Det fick hon. Och, frågade vännerna, var det okej om hon sjöng i kyrkan med en annan kompis till dem?

– Jag visste inte vem jag skulle sjunga med, så när Jakob några dagar senare ringde mig och sa att ”Hej, jag heter Jakob Hellman. Vi ska sjunga på ett bröllop tillsammans”, blev jag lite chockad, säger Karolina och skrattar.

JAKOB OCH KAROLINA har frusit länge och solen börjar gå ner, men de har förutseende nog bokat bord på en restaurang i närheten.

Över rykande varma köttbullar, restaurangens specialitet, berättar paret vidare hur ett gemensamt sånguppträdande kan leda till äktenskap, två barn och en fullgjord prästutbildning.

– Vi bestämde att vi skulle repa och när Jakob kom hem till mig hade han med sig ett cd-skiva med låtar han bränt ner istället för blommor, som ett sånt här gammaldags blandband, berättar Karolina på bred skånska.

Det var en tisdag, och vännernas bröllop var bokat till lördagen samma vecka. Redan samma kväll insåg både Jakob och Karolina att de var förälskade. Någon gång under kvällen hittade Jakob en gammal trisslott mellan soffdynorna.

– Jag minns att Jakob sa att om det var vinst på den lotten så skulle vi dra till Skagen och gifta oss. När vi skrapade den visade det sig att vi vann 25 kronor, säger Karolina.

De repade hela natten, och även dagen därpå. När de uppträdde i kyrkan på lördagen var de ett par.

– I efterhand har jag förstått att våra vänner försökte tussa ihop oss, säger Jakob.

NÅGOT BRÖLLOP FÖR deras egen del blev det inte förrän 2014. Men två år efter sitt framträdande på vännernas bröllop började paret prata om att bli föräldrar.

De hade det bra. Uppträdde då och då tillsammans på olika tillställningar. Satt uppe på nätterna och spelade och sjöng. Jakob tog ströjobb inom äldre-vården och på ett bageri. Karolina jobbade kvar som bartender.

Jakob drömde fortfarande om att få till den andra skivan. Vid några tillfällen gav han sig ut på turné inför en förväntansfull publik och det pratades då och då om comeback. Sverige hade på intet sätt glömt honom och hans låtar spelades fortfarande regelbundet på radion.

– 2009 fick Karolina erbjudande om en prästtjänst i Bryssel, och vi flyttade dit för ett halvår. Då hade Karolina precis blivit gravid med Olle. Jag följde med

KORT OM...

Jakob Hellman

Ålder: 55 år.

Familj: Karolina, 42, präst, och barnen Olle, 10, och Beppe, 7.

Bor: Palma, Mallorca.

Gör: Sångare och musiker.

Aktuell med: Har släppt sin andra skiva *Äntligen borta*, en skiva som kommit till efter 32 års väntan.



"Att inte få till en andra skiva kändes som ett stort misslyckande", säger Jakob.



"Jag kan tycka att det ibland är trångt i Svenska kyrkan", säger Karolina.

och hjälpte Karolina med barngrupperna och konfirmanderna, berättar Jakob.

Karolina hade visserligen hoppat av prästutbildningen, men hon hade inte släppt tron på Gud, och än så länge hade hon inga planer på att återuppta prästutbildningen.

– Det var först när våra söner Olle och Beppe började närma sig skolåldern som vi insåg att vi behövde rutiner. Vi bestämde oss för att tänka om helt, och om någon skulle skaffa sig ett riktigt jobb, då var det jag, säger Karolina.

Prästutbildningen hade gjorts om, och istället för att bara ha ett examensarbete kvar, behövde Karolina gå hela sju terminer. Idag är hon glad över pausen, eftersom de där åren gjorde att hon hann reflektera och sedan kunde gå in i Svenska kyrkan med ett mer ifrågasättande sätt.

– Jag kan tycka att det ibland är trångt i Svenska kyrkan, och att det behöver finnas plats för alla slags människor, både i församlingen och bland prästerna. Där tycker jag att Svenska utlandskyrkan är något av ett föredöme. Svenska kyrkan utomlands fungerar som en samlingspunkt, där alla känner sig välkomna, och det är ju också kyrkans syfte.

KAROLINA ÄR PRÄST och har varit troende sedan barnsben. Jakob däremot är inte aktivt kristen, men han läser alla Karolinas predikningar.

– Nej, det är inte så att vi har teologiska diskussioner hemma eller ber bordsbön innan vi äter. Men jag respekterar så klart Karolinas tro och yrkesval och är med i kyrkan ibland, säger Jakob.

På den nya skivan sjunger han också psalmen *I denna ljuva sommartid*. Dessutom medverkar han i varje



**Äntligen
borta
Jakob
Hellman**
EMI/Universal

avsnitt av podden *Präster på gränsen till nervsammanbrott* som Karolina gör tillsammans sin kollega Carin Saracco.

– Jag kommer in en stund i slutet och får i uppgift att reflektera över olika ämnen som till exempel långsamhet eller frihet, säger Jakob.

ATT FLYTTA TILL Mallorca kändes som ett spännande äventyr för hela familjen. Sönerna fick plats på Svenska skolan, och Jakob kunde i princip lika gärna sköta sitt jobb därifrån som från Malmö, eftersom det gick regelbundna och täta flyg hem.

Att en pandemi skulle släcka ner världen fanns inte i någons föreställningsvärld då, under sensommaren 2019.

Sedan dess har som sagt mycket ändrats. Också Karolinas arbetsförhållanden. I normala fall är vigslar det som får Svenska kyrkan på Mallorca att gå runt, minst ett hundratal vigslar om året genomförs av de bägge prästerna.

Men nu är det in princip inga svenska par som gifter sig på Mallorca. Inte heller barnverksamheten flyter på som vanligt, även om det fortfarande hålls gudstjänst varje vecka.

Numera görs mycket digitalt, även om Karolina och kollegan Carin befinner sig i Svenska kyrkans lokaler varje arbetsdag.

För paret Hellman har pandemin inte bara inneburit elände. Nedsläckningen innebar att Jakob i lugn och ro kunde fokusera på nya skivan och medverka i *Så mycket bättre*.

Hur de närmaste månaderna kommer att se ut beror till stor del på pandemin. Klart är dock att familjen Hellman påbörjat ett helt nytt kapitel i sitt liv. ●



BLÄCKET

som troshandling

Att pryda kroppen med symboler är något som gjorts i tusentals år. Och symbolerna, bilderna och konstverken säger något om bäraren. Om vem hon är, vad hon gjort och vilken religion hon tillhör.

Text: **Sofie Kalodimos** Foto: **Mikael M Johansson**

»Tatueringstrenden har blivit större och större de senaste 20 åren och med tatueringarna vill man förmedla något. Det kan vara en känsla, musiksmak, en politisk tillhörighet eller en tro. Gemensamt är berättelsen om vem bäraren av tatueringen är. Den visar hur unik du är och samtidigt öppnar den upp för gemenskap: "Det här är jag, har vi något gemensamt?"

matiserat, där är det fortfarande i princip bara brottslingar som bär dem. Så sent som 2020 fanns ett lagförslag i Japan för att helt förbjuda tatuerare.

– Men samtidigt så tror jag att stigman kommer släppa där med. Den globaliserade tatueringskulturen kommer att ta över, fortsätter han.

HÄR I SVERIGE är den vanligaste stilen när det gäller religiösa tatueringar realism. Det är praying hands, moder Maria och kors som pryder svenskars hudar.

Asin Delawi driver en tatueringsstudio i Stockholm. Hon menar att oavsett om det är en religiös tatuering eller inte, så säger den något om den som bär den.

– Eftersom tatueringar har blivit ett sätt att uttrycka sig på, utan att prata, så tror jag att folk vill visa vilka de är och vad de står för. Och i ett möte kan många, fast de inte har tatuerat in liknande symbolik, tänka likadant och känna en koppling till den tatuerade. Då får de något gemensamt att börja prata om, säger Asin.

Hon tror att bläcket på våra hudar kan fungera som en påminnelse i livet.

”**En religiös symbol har olika betydelse beroende på vem som bär den.**

Andreas Johansson, forskare och författare



Andreas Johansson forskar i religionshistoria vid Lunds universitet. Han har gett ut boken *Yakuza Tattoo*, där han dokumenterat medlemmar ur den japanska maffian och deras relation till tatueringar.

– Jag var intresserad av hur religiösa symboler används av organisationer som inte är religiösa i sig. Vad händer till exempel om ett kors är tatuerat på en medlem i japanska maffian, säger Andreas.

Tatueringar i Japan är stig-





"En religiös symbol har olika betydelse beroende på vem som bär den. Ett kors kan ju vara en symbol för mormor", säger forskaren Andreas Johansson.

” En tatuering är en investering du gör med smärta och pengar.

Asin Delawi, tatuerare

– Det ökade intresset för tatueringar gör att många får upp ögonen för att man kan bära med sig någon symbol var man än är i världen. Ett kors eller ett Ohm-tecken i form av ett smycke kan du ju tappa bort. En tatuering har du alltid med dig. Det är en investering du gör med smärta och pengar. När man känner att man blir testad som mest i livet, kan man glömma bort sin tro och då finns tatueringen där som en påminnelse.

BÅDE ANDREAS OCH Asin är övertygade om att en och samma symbol kan ha olika betydelse för olika människor. Att det snarare handlar om i vilken värld bäraren lever, än vilken religion hon tillhör.

– Kanske kan man mötas genom tatueringskonsten i religionen. En religiös symbol har olika betydelse beroende på vem som bär den. Ett kors kan ju vara en symbol för mormor, det behöver inte betyda att man är troende, säger Andreas Johansson.

Asin tror att det finns en samhörighet i att betrakta varandras tatueringar, oavsett vilken religion man tillhör.

– Religiösa tatueringar är lika personliga som alla andra tatueringar. De kan ha en helande betydelse – bäraren kanske har klarat av något stort, eller så kanske man vill visa att man tillhör en religion eller grupp, trots att man inte ser ut att tillhöra den gruppen. Man vill visa att ”jag kanske ser ut på ett sätt, men jag har helt andra intres-



Foto:
MARCINM111
/GETTY IMAGES



En traditionell japansk tatuering som är formad så att den kan döljas när man bär en kimono.

Foto: ANDREAS JOHANSSON

”Det är inte konstigt att man vill ta konsten från heliga tempel och sätta på sitt eget tempel.

Asin Delawi, tatuering

» sen än du någonsin kan tänka dig”.

Jag påpekar att tatueringarna både blir en symbol för att visa hur unik man är och samtidigt en symbol där man visar tillhörighet. Blir inte det lite motsägelsefullt? Asin håller inte med:

– Det finns superunika tatueringar och det finns klassiska tatueringar. Men det unika försvinner inte bara för att man gör en klassisk japanlotus eller ett realistiskt kors. Man tänker inte, ”vi har exakt likadana” utan snarare ”vi två har något gemensamt”.

ANDREAS MENAR ATT tatueringens betydelse kan ändras över tid. Han skulle vilja se forskning kring vad man säger om en tatuering när

man gör den och vad den betyder för samma person tio år senare. Asin är inne på samma spår.

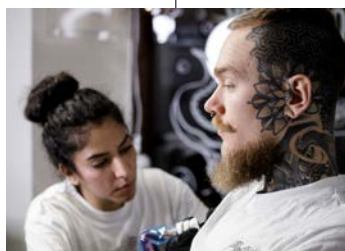
– Precis som tatueringar åldras, så åldras våra sinnen. Det du tatueringar idag gör du kanske för att du tror det betyder att du är religiös, till exempel. Om tio år har du utvecklats, du ser tillbaka i tiden och tatueringen

ändrar innebörd. Inte som att man ångrar att man tatueringar sig, men man kan få förståelse för varför man gjorde det motivet den tiden i livet, säger hon.

Samtidigt som de andliga symbolerna på våra kroppar ökar, ökar också sökandet efter en tro. Men Svenska kyrkan fortsätter att tappa medlemmar. Jag tycker att medlemmarna istället borde bli



Asin Delawi driver tatueringssstudio i Stockholm.



”Religiösa tatueringar är lika personliga som alla andra tatueringar”, menar Asin Delawi, som här tatueringar Frans Björkman.

fler och frågar Andreas vad han tänker om det.

– Svenska kyrkan har inte monopol på tro, säger Andreas.

– Vi är inte så sekulariserade som vi tror. Ofta hör man, ”jag tror på nåt”. Vi är alltså inte mindre religiösa, men vi har ett större smörgåsbord. Inom new age plockar man till exempel saker från olika religioner. Som änglar – de hör traditionellt sätt till de abrahamitiska religionerna. Kanske kan religiositet kopplat till ett särskilt samfund uppfattas som åldersdigert för vissa.

ISMANNEN ÖTZI, SOM hittades i Alperna 1991, levde för 5 300 år

sedan. På hans kropp kunde man hitta 61 tatueringar. Forskare tror att de är gjorda av medicinska skäl – som smärtlindrande akupunktur. Idag ser vi våra tatueringar som konst.

– Många religiösa platser, som Sixtinska kapellet, är fulla av konst. Det är inte konstigt att man vill ta konsten från heliga tempel och sätta på sitt eget tempel, kroppen, säger Asin.

Hon möter dock fördomar och skammande kring tatueringar än idag. Hennes tankar kring det är att man kan ha mycket gemensamt trots att man gillar olika.

– Det fina med tatueringar är att de är frivilliga. ●

MINDFUL | EATING

Så blir maten som medicin



Wei Yu

Mindfulness handlar om att vara här och nu. Genom att ta med den medvetenheten in i våra måltider kan vi minska både stress och risken för hjärtsjukdomar.

» Mindfulness används inom sjukvården för att minska stress, ångest och nedstämdhet. Redan i slutet av 1970-talet etablerade professor Jon Kabat-Zinn den moderna, sekulära mindfulnessläran. Det finns en rad studier som visar att metoden hjälper till att förebygga utmattning och psykisk ohälsa. På så sätt kan det också bidra till att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Wei Yu är kardiolog vid Ersta Sjukhus hjärtmottagning. Hon anser att vi behöver förebygga kronisk stress, både i samhället och på individnivå, och hon tror att mindfulness kan stilla det behovet.

– För individer finns det flera verktyg som KBT, samtal i grupp, fysisk träning, stressutbildning och mindfulness. Medveten närvaro tar oss till här och nu, vilket är grunden till att de andra verktygen ska funka bra, säger doktor Wei Yu.

SEDAN ÅR 2000 har forskningar inom mindfulnessbaserad approach ökat explosionsartat. Under 2019 publicerades över 1 200 artiklar på ämnet. Många av dem påvisar positiva effekter vid både psykisk och fysisk hälsa.

Johanna Cederstam är yoga-instruktör och utbildad inom bland annat ayurveda. Hon håller workshops i hur vi kan vara mer



närvarande när vi äter, så kallad mindful eating.

– Mat är medicin och det är viktigt att vi betraktar den som ett verktyg för att må bra. Vi ska inte slänga mat i onödan och vi ska inte slänga i oss mat i onödan. Våra kroppar är inte papperskorgar, säger Johanna.

Hon tipsar om att medvetandegöra sin andning, och uppleva sin måltid: Se färgerna, dofta, ta in alla minnen.

"Våra kroppar är inte papperskorgar", säger Johanna Cederstam, yogainstruktör och utbildad inom ayurveda.

Foto: LEIF WIKBERG

OCH DET ÄR inte bara det mentala måendet som får hjälp av mindful eating. Att äta är en fysiologisk process, som börjar redan när maten kommer in i våra munnar.

– Saliven hjälper till att bryta ner maten och det är därför viktigt att tugga noga och länge, för att hjälpa nedbrytningsprocessen. Om vi inte gör det så rubbar det hela systemet. Vi ska därför tänka efter. Vara närvarande under vår måltid, säger Johanna.

Wei Yu är inne på samma spår som Johanna Cederstam. Hon jämför mindful eating med KBT, när det kommer till, bland annat, hjärt- och kärlsjukdomar.

– Övervikt ökar risk för hjärtsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, cancer med mer och KBT är en evidensbaserad metod just för att ge en hållbar viktminskning. Eftersom mindfulness har KBT-effekt och bevisat verkar på psykisk ohälsa som trigger övervikt, så finns det belegg att använda mindful eating som ett verktyg för att förändra beteenden, säger Wei.

DE FLESTA STUDIER visar att mindfulness kan minska cravings och tröstätande. Effekten på viktminskning har dock varit blandad, en del studier visar signifikanta förändringar medan andra inte gör det. Det finns ett forskningsprogram, MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training program), där det pågår flera kliniska studier kring ämnet.

– Forskning med magnetkameraundersökningar har visat att både längre och kortare träning i mindfulness kan påverka blodflöde, aktivitet och strukturer i flera område i hjärnan.

Wei berättar om hur mindfulness också aktiverar parasympatik – nervsystemet som främjar matsmältningen.

– En glad mage gör en glad människa! Så mindfulness ökar vårt välbefinnande och vår livskvalitet genom att vi får uppleva och njuta mer, inte minst genom magen, säger Wei Yu.

Sofie Kalodimos

5 BÖCKER OM ATT VÄXA

Att leva medan tiden går – att åldras hjälper oss också att utvecklas och växa som människor. Vår samtid förändras och vi med den. I dessa boktips kan vi läsa om olika sätt att förändras med tiden.

Text: **Sofie Kalodimos**



Svårmodets döttrar
Anna Laestadius Larsson
Piratförlaget

» Vi får följa tre generationers kvinnor och deras syn på samhället de lever i – Svårmodet, i Norrlands inland. Dessa tre kvinnor försöker alla ta sig ur sina egna bojar – bojar som skapats av tidigare generationer. 1968 bor de alla tre under samma tak och alla tre – mormor, mamma och dotter – kämpar med att vara kvinna, stark och att låta tiden ha sin gång.



Jag är olyckligt här
Johan Croneman
Mondial

» Johan Croneman hamnar på sjukhus i Tyskland, där han är tillsammans med sin son. Det ser illa ut. Han kan dö. Det är från den här scenen vi får följa med författaren tillbaka genom hans liv. Genom alla motgångar, genom alkoholmissbruk, spelmissbruk och relationsmissbruk. Han skriver från sitt hjärta, blottande och svart men med en närvarande humor. Kanske är det tack vare den cyniska humorn som journalisten Johan Croneman överlevt. Som läsare tycker jag både mycket om och mycket illa om Croneman. Det finns en stor kärlek till dem som står honom nära, mycket humor och en längtan efter att bli hel, att hitta rätt. Men där finns också ett avståndstagande från sig själv och det egna ansvaret.



Mitt liv som dront
– en självbiografisk inventering
Helena von Zweigbergk
Norstedts

» Det här är en biografisk berättelse om att åldras samtidigt som man fortsätter vara den man alltid varit – den lilla flickan i rosa morgonrock, som börjar gråta när mamma låtsas ta hennes näsa. I texterna blandas sorgen över att kroppen och utseendet sviker med en allt mer påtaglig trygghet – ett lugn. Helena von Zweigbergk gör genom sina texter en tillbakablick i livet. Vi får läsa om hennes uppväxt, hennes relationer och hennes uppbrott. Hon blottar en kärlek till sina barn, sina vänner och livet och en osäkerhet i att vara människa – att bete sig ”som man ska”.



Jag ser allt du gör
Annika Norlin
Weyler förlag

» Trots att Annika Norlins debutbok är en novellsamling, så finns där en röd tråd. Vi får möta kvinnan som jobbar som bekräftare, för att hon är så bra på att ge just bekräftelse. Vi får träffa de introverta bandmedlemmarna i Personligt varumärke, som tjuvas om vem som ska behöva sjunga och vi möter mamman som går och går och går för att ta sig igenom sorgen efter att ha förlorat ett barn.

Den röda tråden i boken är språket. Ett lättsamt, lekfullt och fantastiskt vackert språk. Vi får läsa om de norrländska rötterna och kärleken till naturen, vännerna och musiken. *Jag ser allt du gör* handlar om människor som försöker hitta sig själva och sina platser i livet.

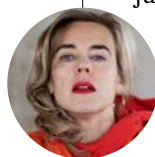


Foto:
ELIN
BERGE

VISSTE DU ATT...

» ... Annika Norlin gör musik på svenska under artistnamnet Säkert! och på engelska under namnet Hello Saferide. Innan hon startade sin musikkarriär jobbade hon som programledare på *Morgonpasset* och P3 Pop i Sveriges Radios P3.



En gentleman i Moskva
Amor Towles
Wahlström & Widstrand

» Alexander Rostov är en greve i 1922 års Moskva. Han har under flera år levt ett lyxliv i en vacker svit på det omtalade Hotell Metropol, mitt emot Kreml. Men, efter att ha åtalats för en dikt som han skrivit, blir han dömd till husarrest på obestämd tid och flyttad till ett litet krypin på hotellets vind. Greven förlorar det mesta av pengavärde, men upptäcker inom hotellets väggar ett nytt liv. Han lär känna personalen, boende och sitt fängelses alla vrår. Samtidigt som Sovjetunionen genomgår stora, våldsamma förändringar, utvecklas bokens gentleman, Alexander Rostov, långsamt, fint och lågmält.

HALLÅ DÄR!

... valgeneral Anki Bondesson, som leder Svenska kyrkans största samarbetsprojekt.

”Din röst betyder mer än du kanske tror”

Text: **Jiang Millington**
Foto: **Magnus Aronson**

KORT OM...

Anki Bondesson

Ålder: Fyller 60 år under kyrkovalsåret

Familj: Min man som är kyrkoherde i Gällivare-Malmbergs pastorat, en son, ett bonusbarn och ett bonusbarnbarn.

Bor: I Gällivare och Uppsala. Uppvuxen i Gällivare, född Tjautjasjaure.

Tycker om: Åka skidor, vandra och promenera, tycker om fjällen, men gillar också storstan.

Foto: ILEXIMAGE/
GETTY IMAGES

» Anki Bondesson leder sitt andra kyrkoval som valgeneral för Svenska kyrkans kyrkoval den 19 september 2021. Hon utstrålar energi och handlingskraft, två egenskaper som kommer väl till pass för att lotsa den gigantiska valorganisationen genom förberedelser, utförande och efterarbete.

Trots att hon varit chef sedan hon var 20 år och är van att leda stora projekt och utvecklingsarbeten är hon förvånad över hur komplext ett kyrkoval är.

– Kyrkovalet är väldigt regelverksstyrt i både stort och i små detaljer, säger hon. Det är också väldigt it-tungt, mer än jag föreställt mig. Jag brukar säga att kyrkovalet är Svenska kyrkans största samarbetsprojekt med 33 000 kandidater, 630 valnämnder, 650 nomineringsgrupper, stift, församlingar och tusentals frivilligbetare. Det är enorma mängder detaljerad information som ska nå till många människor, med olika bakgrund och förkunskaper.

Varför ska man rösta i kyrkovalet?

– För att verkligen ta vara på möjligheten att påverka hur kyrkan ska formas framöver, svarar Anki Bondesson rappt. Det är en stor möjlighet att kunna påverka den egna församlingen.

Men om man inte är engagerad i församlingen, spelar det då någon roll?

– Ja! menar Anki Bondesson



”Det är lite som ett träningspass det där med att gå på gudstjänst”, säger Anki Bondesson.

Foto: MAGNUS ARONSON

med enfasc. Det är ändå kyrkans förtroendevalda som beslutar om vilka satsningar man ska göra på orten. Kyrkan finns ute i samhället, firar gudstjänster men tar också hand om kyrkobyggnader som ofta betyder mycket på en ort. Det är bara genom att rösta som man har möjlighet att påverka vad kyrkan där man bor väljer att engagera sig i, och göra.

Hur blev du valgeneral?

– Jag har alltid tyckt om att jobba med organisationsfrågor, med struktur och projekt, så när tjänsten utlystes tyckte jag att det lät väldigt spännande, svarar Anki Bondesson. Jag tycker om att jobba i en förtroendemannaorganisation. Det är vanliga människor som är med och beslutar och bestämmer hur man vill ha det, hur man vill att kyrkan ska jobba. Det är spännande!

Det roligaste med jobbet, säger Anki Bondesson utan att tveka, är alla dessa olika människor som är engagerade och som hon träffar: anställda, förtroendevalda, kandidater och så väljarna, förstås. Betyddigt svårare har hon att komma på vad som är utmanande i arbetet. Hon tänker länge.

– Det är väl det här med att nå ut med den detaljrika informationen till så många olika människor. Men det är ju också det roliga! säger hon till slut.

ANKI BONDESSONS ENGAGEMANG

i Svenska kyrkan började när hon skulle konfirmeras. Det var gemenskapen, sången och samtalen som lockade först, tron växte fram efterhand. Efter konfirmationen engagerade hon sig i Svenska kyrkans Unga.

Vad är gudstro för dig?

– Det är lite som ett träningspass det där med att gå på gudstjänst, svarar Anki Bondesson. Går man inte så tappar man något. Kontinuiteten i gudstjänsten är viktigt. Jag behöver vara i den gemenskapen för att min tro ska vara levande. Sedan är bönen viktig för mig. Den ger mig hopp och tröst så att jag aldrig känner mig ensam.

Vad vill du säga till väljarna?

– Ta vara på möjligheten att vara med och påverka. Din röst betyder mer än du kanske tror. Kika gärna lokalt efter vilka grupper och kandidater som ställer upp och ta reda på vad de vill och vad de står för, avslutar hon.

Sorgearbete i coronatider

Text & foto: *Anna Bergström*

SÅ LÖSTE VI DET

Några exempel
på hur man kan
lösa begrav-
ningen är:

- ✓ Livesänd begravning via zoom.
- ✓ Spara minnesstunden till senare.
- ✓ Direktkremation, "akt över urna" eller vänta med avskedet till urnsättning-
en som ska ske inom ett år.
- ✓ Låta flera grupper ta ett eget avsked vid kista eller urna efter varandra i kyrkan.
- ✓ Begravning utomhus.

» Begravning och sorg måste vi ta oss igenom, oavsett coronatider och restriktioner. Situationen under 2020 har skapat stor frustration, men också nya lösningar och möjligheter.

Livesända begravningar, begravningsgudstjänst utomhus och okonventionella minnesstunder är bara några exempel på vad som kantat begravningsåret 2020. Situationen gjordes än mer komplex när anhöriga inte fick vara med vid den sjukes sida. Avsked fick i bästa fall tas via digital teknik med främmande sjukvårdspersonal som länk.

DÅ DET ÄVEN var oklart hur sjukdomen smittade efter döden fick inte visningar av covid-smittade ske som förut. Restriktioner om antal personer som fick närvara i kyrka och på minnesstund påverkade många i den fortsatta processen.

– Allt detta innebär att sorgearbetet startade med frustration istället för kärlek för många, konstaterar Lennart Åström, präst i Svenska kyrkan i Boden.

Hans första möte med sorg-
huset färgades ofta av besvikelser.

– Då gäller det att hitta sorgens objekt, och få de anhöriga att börja återge livsberättelsen, berättar Lennart Åström.

För kyrkogårds- och kyrkoper-
sonalen har arbetet anpassats till
gällande rekommendationer och
säker hantering.

– Kistor med avlidna i covid är märkta med en droppsymbol. Det gör i praktiken ingen skillnad för oss som arbetar i kyrkan eftersom eventuell smitta då finns i kistan och inte utanför, förklarar Carl-Sören Edfast, ansvarig för kyrkogårdspersonalen.

FONUS, BODENS BEGRAVNINGSBYRÅ och Lule älvdals Begravningsbyrå ställdes inför nya arbetssituationer med skyddsutrustning från topp till tå vid all hantering avlidna i covid-19.

– Det var en mycket märklig känsla när vi kom in på äldreboenden och skulle hämta en avliden och vi var mycket mer rustade än personalen som jobbade där, säger Lotta Vesterberg, Fonus.

Det inledande mötet med begravningsbyrån har många anhöriga fortfarande velat ha fysiskt, men fler långväga och ett större antal familjemedlemmar har deltagit via telefon eller dator.

PARALLELLT MED FRUSTRATION och besvikelser över begränsningar har nya idéer vuxit fram.

Sammanfattningsvis är budskapet från både kyrka och begravningsbyrå: De anhöriga äger avskedet. Döden har kommit närmare oss alla under det gångna året och fler vågar prata öppet om den. Våga ta avskedet, möta sorgen och minnas, hur ni än gör det.

Att okonventionella lösningar har känts mer legitima har för en del upplevts som en lättnad. En fin stund runt kaffepannan och en eld i skogen kan vara en minst lika bra minnesstund som en stor sammankomst med klassisk smörgåstårter.





I coronatider har förutsättningarna för begravning förändrats. Nya alternativa lösningar till ett sista avsked har fötts.

SÅ GJORDE VI _____

» Några röster som berättar hur de valde att göra:

Först till kvarn

» "För oss var det inte så stor risk att det skulle bli för många eftersom det var många äldre som stannade hemma pga. att de var riskgrupp. Vi lät alla som ville komma och sa att vi stänger dörren om vi når maxantalet. Efteråt åkte vi hem med den närmaste familjen och några få som hade åkt långt, eftersom vi inte fick ha minnesstund i församlingshemmet. För egen del tyckte jag att det var lite av en lättnad att inte behöva ha en stor samling efteråt."

Livesänd begravning

» "Vi har stor släkt och en tradition med stora begravningar. Det var skönt när vi tog beslutet att inte börja välja ut vilka som skulle få komma. Vi var bara den allra närmaste familjen i kyrkan och livesände via zoom. Det var fint att långväga släkt och vänner, även i södra Sverige och utomlands, kunde dela stunden med oss. Vi har pratat om att ha en stor släktträff längre fram istället."

Varm choklad och grillkorv

» "Efter begravningen åkte vi till skogen till en plats där farfar tyckte om att vara. Vi tog med varm choklad och grillade korv, precis som farfar tyckte om. Vi spelade hans favoritmusik, skrattade och grät och hade mysigt tillsammans. Det var fint och var nog mer som han hade velat ha det än med en massa folk."

Egen minnesstund

» "Jag och en god vän valde att avstå våra platser till den allra närmaste familjen och ha en egen minnesstund efter begravningen. Vi köpte med oss fika som vi vet att hon som gått bort gillade, och så satt vi tillsammans bara vi två och pratade gamla minnen. Det kändes riktigt fint."



Innan övningen och inspelningen av påskspellet kan ta vid samlas alla medverkande för att gå igenom manus, som de ansvariga pedagogerna har tagit fram.



Att möta barnen är en viktig del av kyrkans ideologi

Text: **Joakim Nordlund** Foto: **Camilla Arvidsson**

» Svenska kyrkan i Bodens arbete med barn och ungdomar är högt prioriterat, och man har under lång tid haft ett nära och bra samarbete med flera av skolorna i Boden.

Församlingspedagogerna Carina Westbrandt och Anna Karlsson har båda lång erfarenhet av just arbete med barn och ungdomar. Carina har arbetat hela 30 år med barn och ungdomar och Anna har 20 år inom yrket.

– Det är inte bara vi, utan vi är fem pedagoger totalt som arbetar i de olika församlingarna i Svenska kyrkan Boden, säger Anna.

Sedan fortsätter hon:

– Det är väldigt spännande och väldigt omväxlande att arbeta med barn och ungdomar. Det har ju också förändrats en del över tid. Man får försöka hänga med i hur

barnen har det och vad de gör.

Hur pass prioriterat är barn- och ungdomsarbetet inom Svenska kyrkan?

– Det har ju hög prioritet och det finns med som en tidig punkt i våra församlingsinstruktioner. Det blir ofta vi pedagoger som arbetar med det här. Sedan försöker vi också att engagera andra yrkesgrupper, lite beroende på vad vi gör. Vi har också många frivilliga som gör jättefina insatser, berättar Anna.

– Det är kyrkans ideologi att vi ska möta barnen, fortsätter Carina. Som Jesus sa, låt barnen komma till mig. De är till och med viktigare än de vuxna. Barnens värde är så stort. Det är också det vi arbetar med och tror på.

Kan ni ge något exempel på hur ni engagerar andra?



Carina Westbrandt iklädd rollen som herde.

– Vi arbetar till exempel med temasamlingar för skolorna. Där är det sagt att arbetslagen i respektive

kyrka ska arbeta med det här. Och det funkar jättebra på vissa ställen medan det kan vara lite svårare på andra ställen. När vi ordnar jul- och påsksamlingar så engagerar vi människor från olika yrkeskategorier, förklarar Carina.

Ja, vad är påskspellet?

– Både påsk- och julspelet är sätt för oss att berätta om de viktigaste högtiderna i kyrkan för de minsta.

Att göra det på ett pedagogiskt vis som de kan ta till sig. Vi gestaltar påskens och julens händelser och gör det med sång och med drama. De frivilliga medarbetarna tycker också att det här är roligt och vi



Det är många som deltar vid påsk- och julsamlingarna: pedagoger, diakoner, präster, musiker och inte minst de frivilliga medverkanden, alltifrån barn och ungdomar till vuxna och pensionärer.

gör allt det här tillsammans, informerar Anna.

ENLIGT ANNA OCH Carina är samarbetet med skolorna i Boden generellt sett ganska bra. De har jobbat länge med de olika skolorna, och det är många pedagoger där som känner till dem, och som de har goda relationer med. På flera platser ligger också kyrkorna tätt intill skolorna, vilket underlättar samarbetet.

Bland annat har ni under lång tid arbetat med något som heter Riddarskolan?

– Namnet kommer från Malung för cirka 20 år sedan. Det var skolan tillsammans med kyrkan där som kom på det här pedagogiska greppet. Sedan har det spritt sig i landet och vi har arbetat med det i 16 år nu, säger Carina och fortsätter:

” Man får försöka hänga med i hur barnen har det och vad de gör.

Anna Karlsson, församlingspedagog



– Det här riktar sig till barn i årskurs fyra som vi då träffar sex gånger under en termin.

Varje samling har ett tema. Som ett tecken på att eleven tagit del av och praktiserat innehållet i temat får eleven ta emot en sten. De fem stenarna är Tålmodets sten, Ärlighetens sten, Vänskapens sten, Tjänstvillighetens sten och Trofasthetens sten. Riddarskolans sista pass avslutas med att eleverna dubbas till riddare.

Varför är det här arbetet viktigt?

– Det är frågor som de också arbetar med i skolan. Hur man ska fungera tillsammans i skolan, hemma och på andra ställen. Vikten av att till exempel tala sanning.

Vi kommer med samma frågeställningar men ur lite andra vinklar, förklarar Ann, och Carina tar vid:

– Det är också roligt för vi får möta alla fyror. Vi bjuder in alla. Det känns viktigt.

Hur har pandemin påverkar arbetet mot skolorna?

– Vi har tyvärr fått pausa det och vi vet inte hur vi ska hinna ikapp. Den kommande påsksamlingen blir precis som julsamlingen en inspelad film som vi sedan skickar ut. Vi brukar ju spela upp teatern inför barnen men med rådande restriktioner går det nog inte den här gången heller. Vi försöker att nå ut ändå med hjälp av tekniken, avslutar Anna.

Hälsa för själen



Bön är ett samtal med Gud. Du kan be hur som helst och om vad som helst, med ord eller tyst i hjärtat.

Foto: ALEX GIACOMINI

Även själen behöver motion. Här hittar du övningar och tips som gör gott för själen.

Text: svenskakyrkan.se

»Vi lär oss redan från barnsben att vi behöver ta hand om vår kropp, tänka på hur vi rör oss och vad vi stoppar i oss. Tänk vad bra det vore om vi kunde ge samma friskvård till själen: motionera den ibland och se till att den får näring som den mår bra av.

Kyrkan gör det möjligt för många av oss att spänna våra andliga muskler, ta till oss nya tankar och ge oss den näring som vi behöver för att klara av dagen.

BE EN BÖN

»Bön är ett samtal med Gud. Du kan be hur som helst och om vad som helst, med ord eller tyst i hjärtat. Det är lika mycket en bön om du ber i en kyrka, i naturen eller på bussen från skolan eller jobbet.

PRATA MED GUD

»Du kan prata med Gud precis när som helst. Det behövs inga skrivna böner eller en bibel för att göra det.

Ta några minuter och berätta för Gud hur du mår, vad du behöver för stöd eller vilka du tänker på. Du kan prata med Gud tyst eller med tal, det väljer du själv.

UPPLEV STILLHET I KYRKAN

»Livet innehåller ofta mycket aktivitet. Därför kan det vara skönt att uppleva stillhet. De flesta kyrkor runt om i landet är öppna så att du kan gå dit och ta det lugnt en stund, tända ett ljus eller be en bön.

LÄS BIBELN

»Det finns många sätt att läsa bibeln i ditt vardagliga liv, bland annat genom appar. Här hittar du förslag på bibelappar på både svenska och engelska.

- Bibel
- Bibelstund
- Pray as you go
- Frälsarkransen
- Tidegården

TRO I HANDLING

»Det finns ingen mall för hur du ska

leva som kristen. Att tro på Gud och vilja leva som en kristen handlar snarare om en inställning. Att tillsammans med Gud försöka göra så mycket gott som möjligt som samtidigt gör gott för dig själv. Gud ställer inga krav, utan du får utgå från din egen förmåga och dina egna möjligheter.

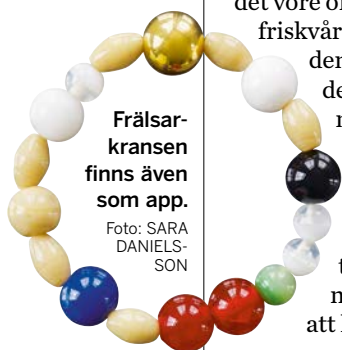
GE PLATS FÖR VILODAGEN

»Det tredje budordet, av de tio som Moses får från Gud i öknen, handlar om vilodagen, och att vi ska helga den.

Ibland har det resulterat i stränga regler som har förbjudit allt från tv till matlagning

på söndagar. Men den strängheten kan vi lämna bakom oss nu och istället fokusera på att Gud vill att vi ska må bra, och att regelbunden vila hjälper oss att må bra.

Idag är vi fria att utforma den vilan efter vår egen situation. Kan man välja bort vissa saker för att få den andliga vila som behövs för att orka med det här livet? Kan man göra det en gång i veckan? Det är frågor som är värda att hitta egna svar på.



Frälsarkransen finns även som app.

Foto: SARA DANIELSSON



Foto: NOLLAN/MOSTPHOTOS



				TIDIG VÅR-BLOMMA	JUNG-FRULIGT RING-LADE I EDEN	SES DEMONSTRERA	BO-RICKAN
				SÖMN-TUTA	PROFET PRO-PAGAN-DIST		UNDER-ORT
				HON BE-TRAKTAS SOM VÄSTER-GÖT-LANDS OCH SKÖVDES HELGON	FORN-NOR-DISK GUD		
				HITTAS FYLL-NINGEN			APRIL
GÅR TUR SOM RETUR	RÄTT I SKOL-BOK	PRYDS TILL HELGEN AV FÄRG-GRANNA VIPPOR	HÅR PÅ FÅR LEDER UT TILL PLAN	FRIDEN	STIGER OM VÅREN		
MOTOR-KLUBB	STÖT	BÖR MAN INTE GÖRA AV SMÅSAK	SÄLL	UTHUS	ÖRE-BRO LÄN	SAMLAR LÄRARE	
ALLMÄN HELG-DAG		VARA RÄDD OM		VILA FÖRE-KOM-MANDE			
					TUR TILL SYLT	TRIPPAS PÅ EVAS TRED-JE SON	
HÄRD-FÖR		GÖR VI MOR I MAJ GÄLLER			SKOPAN DRIVA PÅ		
ROTERANDE VERKTYG MED FLERA SKÅR ELLER TÄNDER				UTGÖR HALVA MÄNSK-LIGHETEN	MODER SOM FICK FRED-S-PRIS RÖKELSE		
			BOMMA		EN TID DEN ENDE		
PSALMEN "Här var mellan ljuset och mörkret en strid. Dock segrade ljuset ."						HÄLLA I SIG LAGER	LÄNGD-MÄTT
						BÖR INGEN BLI OHÖRD	
				MISSAT FÖR VÅR ELIT			
				EN AV DAVIDS SÖNER			
			DET DE-LAR ME-NINGAR				BOK 2101

GRATTIS!

Vi gratulerar vinnarna i det senaste kors-ordet:

- » Carin Sjölin
- » Sigbritt Eriksson
- » Christina Älvstrand Björk

GÖR SÅ HÄR

Sänd in lösningen till:
 Församlingsexpeditionen
 Strandplan 25
 961 34 Boden
Vi vill ha ditt svar senast den 20 april.

» De tre först öppnade rätta lösningar-
 na vinner en presentcheck till en kyrk-
 lunch eller en blomsterbutik (beroende
 på läget med covid-19). Vinnarna får
 besked per post, och sina namn publi-
 cerade i nästa nummer av Kyrkfönstret.

Namn:

Adress:

Postadress:

Foto:
FRUGAN
/MOST-
PHOTOS



Foto: LEMURKOFF/PIXABAY

Varandra, varandra, varandra

I det svenska språket finns bara ett enda reciprokt pronomen. Jesus själv och Nya testamentets brevskrivare använder det gång på gång, ofta i uppmaningar till Jesu vänner.

*Ett nytt bud ger jag er: att ni skall älska varandra.
Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra.*

Alla skall förstå att ni är mina lärjungar om ni visar varandra kärlek.

Mitt bud är detta: att ni skall älska varandra så som jag har älskat er.

*Detta befäller jag er: att ni skall älska varandra.
Gud har själv lärt er att älska varandra ...*

... så utgör vi, fast många, en enda kropp i Kristus, men var för sig är vi lemmar som är till för varandra.

Visa varandra tillgivenhet och broderlig kärlek, överträffa varandra i ömsesidig aktning.

Stå inte i skuld till någon, utom i er kärlek till varandra.

Sträva alltid efter att göra gott, mot varandra och mot alla andra.

Håll fred med varandra.



Var goda mot varandra, visa medkänsla och förlåt varandra...

Foto: HELENA SILVERTID/MOSTPHOTOS

*Var gästfria mot varandra utan att knota.
Hälsa varandra med en helig kyss.
Tjåna varandra i kärlek.*

Uppmuntra varandra varje dag, så länge man kan säga i dag ...

Låt oss inte bli inbilska, inte utmana varandra, inte avundas varandra.

*Ha fördrag med varandra i tålmod och kärlek.
Var goda mot varandra, visa medkänsla och förlåt varandra, liksom Gud har förlåtit er i Kristus.*

Mina kära, låt oss älska varandra, ty kärleken kommer från Gud, och den som älskar är född av Gud och känner Gud.

Och måtte Herren låta er kärlek till varandra och till alla människor bli rik och överflödande ...

Källa: Bibelnorden är hämtade ur Johannesevangeliet och ur flera av Nya testamentets brev i Bibel 2000:s översättning. (c) Bibelsällskapet.