

KYRK fönstret

JACQUES MWEPU:

”Jag gör mer nytta
bland kriminella
än som präst”



Så sköter du
TRÄDGÅRDEN
som ett proffs

SARA OLSSON,
HÅLLBARHETSINFLUENCER:

”Det går inte
att leva utan
hopp inför
framtiden”

8

TIPS FÖR
HÅLLBARA
RELATIONER

TEMA

VÄRME

Klimatkrisen – gå från
maktlöshet till motivation

Rörvikskyrkan
FYLLER 50 ÅR



Camilla

Varmt tack till er alla

Temat i det förra numret av *Kyrkfönstret* var skiften, och i min inledning till tidningen skrev jag om hur jag som förälder påverkas av att barnen blir stora och flyttar hemifrån. Om hur man tvingas fylla sin fritid med annat meningsfullt innehåll för att inte saknaden efter dem ska bli allt för stor. I samma veva flyttade nämligen även vårt mellanbarn hemifrån (den äldsta för snart fyra år sedan). Kvar i huset är nu bara minstingen (som dessutom fyller 17 år i sommar och snart är på väg han också).

Det jag inte hade en aning om då var att jag bara några månader senare skulle stå inför en annan sorts skifte som i stället kommer att påverka min arbetsvardag väldigt mycket. Det här är nämligen mitt allra sista nummer som redaktör för *Kyrkfönstret*. Det hann bli 35 stycken, om jag har räknat rätt. Bara några dagar efter att denna tidning dimper ner i din brevlåda i juni lämnar jag mitt kontor på Församlinggården och går vidare till mitt nya jobb som kommunikatör åt Bodens kommun på Stadshuset. Det är egentligen bara några steg längre upp längs samma gata i stan, men det är så mycket som förändras i och med att jag går dem.

JAG ÄR SJÄLVKLART väldigt glad och nyfiken på min nya tjänst. Jag ser fram emot nya utmaningar i yrkeslivet, och med allt som sker i Boden just nu känns kommunikationsavdelningen på Stadshuset som en väldigt spännande plats att befinna sig på.

Men det känns också vemodigt att lämna Svenska kyrkan Boden, som har varit en fantastisk arbetsplats för mig att vara på. Jag har verkligen tyckt om mitt arbete här, och mina kollegor är de bästa man kan ha. Jag har utvecklats så mycket som kommunikatör under min tid som kyrkligt anställd, och jag har mött och lärt känna så många underbara människor runt om i hela Boden på mina besök i verksamheten i Bodens kyrkor. Jag kommer självklart att vara kvar i

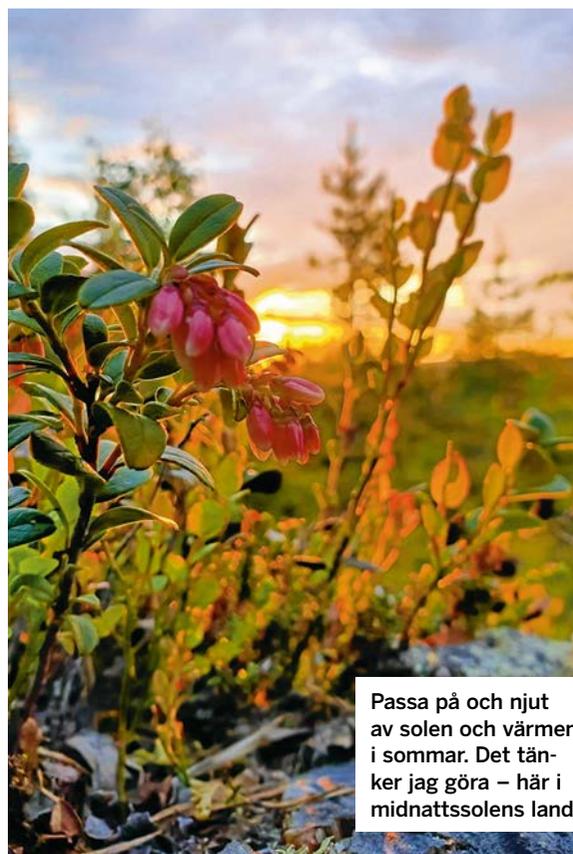


Foto: CAMILLA ARVIDSSON

Passa på och njut av solen och värmen i sommar. Det tänker jag göra – här i midnattssolens land!

kyrkan, men jag förstår ju att det inte riktigt kommer att kunna bli på samma sätt nu ...

TEMAT FÖR DET här numret av *Kyrkfönstret* är emellertid värme. Och det är verkligen med värme i hjärta och sinne som jag kommer att se tillbaka på min tid som anställd i Svenska kyrkan Boden. Varmt tack till er alla som i stort som smått har funnits med och förgyllt min tid här! Men det är också med värme jag nu beger mig ut i sommarsolens strålar (hoppas vi) för att slå in på en ny väg i mitt yrkesliv – vi ses där.

Trevlig sommar allesammans!

Camilla Arvidsson

Kommunikatör 0921-775 32

camilla.arvidsson@svenskakyrkan.se

” *Med värme i hjärta och sinne kommer jag att se tillbaka på min tid i Svenska kyrkan Boden.*



INNEHÅLL

Din församling

- 4 Rörvikskyrkan fyller 50 år
- 6 Trädgårdstips från proffsen
- 8 Dop
- 28 Församlingshelg om hållbart liv

Tema värme

- 10 Vänd maktlösheten över klimatkrisen till motivation

Porträttet

- 16 Jacques Mwepu, kriminalvårdschef

Reportage

- 20 Så slipper du orosmolnen i sommar
- 25 **Artikelserie om livsfrågor** HBTQI

Övrigt

- 23 Hållbara relationer
- 24 Boktipset
- 31 Korsord

EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan 
BODEN

FÖLJ OSS!

Här hittar du Svenska kyrkan Boden!

Webbplats: svenska-kyrkan.se/boden

Sociala medier: facebook.com/svenska-kyrkanboden

instagram.com/svenska-kyrkanboden

Press: Varje vecka i Bodens Gratistidning.



"Vi behöver måla upp nya bilder av det goda livet", säger biskop Andreas Holmberg, vars hjärtefråga är klimatet.

Foto: MAGNUS ARONSSON



Trycksak 5041 0004



Foto: GUSTAF HELLSING

Gravrättsinnehavare, se hit!

» Bodens pastorat saknar gravrättsinnehavare till ett antal gravplatser på våra kyrkogårdar. De gravplatser som berörs är försedda med en skylt med uppmaning att kontakta församlings-expedition.

Om du är anhörig eller gravrättsinnehavare till en skyltad grav, kontakta oss!

Detta görs i enlighet med de administrativa rutiner som finns för att söka gravrättsinnehavare.

Om inget svar inkommit innan den 1 augusti 2023 kommer gravplatsen att betraktas som återlämnad.

Läs mer

» På www.svenskakyrkan.se/boden/vi-soker-gravrättsinnehavare kan du läsa vilka gravplatser på Lundagårds kyrkogård, Skogskyrkogården och gamla kyrkogården vid Överluleå kyrka som har försetts med skyltar.

Kontakta oss

Telefon: 0921-775 00

Adress: Bodens pastorat, Strandplan 25, 961 34 Boden

E-post: bodens.pastorat@svenskakyrkan.se

Öppettider: Expeditionen är öppen måndag-torsdag 10.00-12.00 och 13.00-15.00, fredag 10.00-12.00.

Gravstenen måste vara säker

» En liggande gravsten är väldigt sällan vandalerad, utan helt enkelt nedlagd av säkerhetsskäl.

Kyrkogårdsförvaltningen är skyldig att se till att kyrkogårdarna är en säker miljö för besökare och anställda. Gravstenar som är dåligt förankrade kan utgöra en fara. Människor har skadats allvarligt av vältande gravstenar. Därför genomför kyrkogårdsförvaltningen



Foto: GUSTAF HELLSING

återkommande säkerhetskontroller. Bland annat ska en gravsten klara 35 kilo dragkraft utan att välta.

Om en gravsten inte blir godkänd läggs den ned med texten uppåt för att inte orsaka skada. Sedan skickas informationsbrev ut till gravrättsinnehavaren som då har möjlighet att beställa säkring och återställning av gravstenen av en auktoriserad stenfirma.

REDAKTION

Redaktör: Camilla Arvidsson
Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden
Mejladress till redaktören: camilla.arvidsson@svenskakyrkan.se
Telefon: 0921-77 532
Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Camilla Arvidsson
Webbplats: svenskakyrkan.se/boden
Produktion: Verbum AB
Ansvarig utgivare: Martina Croner martina.croner@verbum.se
Tryck: Stibo Complete, Katrineholm, 2023. **Distribution:** Postnord

50-åring som för samma kulturer

Söndagen den 4 juni hålls 50-årskalas på Prästholmen i Boden. Då fyller Rörvikskyrkan jämnt.

– Det är 46 år sedan jag kom hit och Rörvikskyrkan är mitt andliga hem, säger ordföranden Håkan Eriksson.

Text & foto: *Joakim Nordlund*

» Rörvikskyrkan på Prästholmen i Boden är en samarbetskyrka mellan EFS (Evangelistiska fosterlandsstiftelsen) och Svenska kyrkan. Nu fyller Rörvikskyrkan 50 år och en som har varit med nästan hela vägen är den i dag pensionerade kirurgen Håkan Eriksson. Han har rötterna i norra Västerbotten, och kom till Boden för 46 år sedan.

Han har suttit i styrelsen, ofta som ordförande eller vice ordförande. Det är han och Eskil Johansson som har alternerat och delat på ordförandeposten.

– Vi brukar säga att vi tar fem-

ton år åt gången, säger han och skrattar.

DEN HÄR DAGEN har Daniel Shirzad satt upp en symaskin på ett av borden. Den med kyrkan nästan jämnåriga skraddaren kommer från Afghanistan, och han är en av flera som har konverterat från islam till kristendom. I dag är kyrkan lite av hans andra hem där han bland annat hjälper människor som behöver få sina kläder lagade.

– I dag byter jag dragkedja på den här jackan. Det känns fint att få hjälpa andra. Rörvikskyrkan är en fin och varm plats, säger han.

Samtidigt som Daniel syr så fylls hela kyrkan av de mest ljuvliga dofter. Det är husmor Lina Ask som är i färd med att grädda kanelbullar i köket. De som tittar in får med sig en bulle och en kopp kaffe. I vanliga fall är det husmorsassistent Carina Nylander som sköter bakandet, men hon är sjuk den här dagen så Lina hoppar in vid bakkbordet.

– Men det är egentligen till söndagen som vi bakar. Vi försöker att hålla på traditionen att vi alltid ska servera hembakat till kyrkkaffet efter gudstjänsten, berättar Lina Ask.

I BARNENS LEKRUM bringar belarussiskan Nadja Sidorenko ordning bland spel, pärlor, gosedjur och andra lek- och pysselsaker. Till sin hjälp har hon Andriy Koveh, som



Trebarnsmamman Nadja Sidorenko tillbringar också mycket tid i kyrkan. Den här dagen får hon hjälp av Andriy Koveh, som har flytt från krigets Ukraina.



Diakon Rickard Fjällström och Håkan Eriksson, som är Rörvikskyrkans ordförande, ser fram emot 50-årsfesten den 4 juni.



Varje söndag besöks kyrkans gudstjänst av ett 50-tal personer, så det är till att baka så att brödet inte tar slut.

” Rörvikskyrkan är ett andligt hem för mig.
Det är här jag känner mig hemma.

Håkan Eriksson, Rörvikskyrkans ordförande



har flytt från krigets Ukraina.

Det här är bra exempel på hur det ofta ser ut i Rörvikskyrkan. Kyrkan på Prästholmen har ända sedan kriget på Balkan under 1990-talet varit en samlingspunkt för nyanlända.

– Det är ett andligt hem för mig. Det är här jag känner mig hemma. Och så tror jag väldigt många andra också känner, säger Håkan Eriksson.

Rörvikskyrkan är därför lite av

en smältdegel där människor med olika språk och kulturer möts.

– För min personliga del har det inneburit att jag har fått träffa människor som inte ser ut som jag, inte betar sig som jag, och som inte heller uttrycker sig som jag. Men är uppenbarligen ett ärligt, varmt, kristet syskon i alla fall – fast titeln är katolik eller någonting helt annat. Den öppenheten har jag fått via Rörvikskyrkan, säger han.

Daniel Shirzads var skräddare i sitt hemland Afghanistan. Nu bor han i Boden och besöker ofta Rörvikskyrkan. "Det är en fin och varm plats", säger han.

SÅ JOBBAR ANSVARSGRUPPERNA

» Begreppet ansvarsgrupper finns sedan länge inom EFS-traditionen. I Rörvikskyrkan handlar det om

fyra grupper med cirka 4–5 frivilliga i varje grupp.
» De olika ansvarsgrupperna ordnar med praktiska

arrangemang kring gudstjänsterna där de ställer i ordning, fungerar som gudstjänstvärdar, läser bibeltexter

och sköter kyrkkaffet.
» En separat grupp med frivilliga sköter ljud och dataprojektion av psalmer och

andra texter under gudstjänsterna, som firas varje söndag med cirka 50-talet besökare.

Sedan fortsätter han:

– Det har varit berikande. Vidgande. Mindre inskränkt.

I RÖRVIKSKYRKAN ARBETAR en präst, en musiker, två pedagoger, två husmödrar samt en diakon. Rickard Fjällström, 50, blev diakon för sju år sedan och han har haft Rörvikskyrkan som bas sedan dess.

Varje måndag har man Internationellt café med bön och andakt, där man läser ur Bibeln på många olika språk.

– Det kan variera mellan sex och tio språk. Sedan är det fika och gemenskap efter bön och andakt. Det här är något som har pågått sedan 90-talet där det ofta handlar om mellan tjugo och ända upp till femtio besökare, berättar Rickard Fjällström.

De har också undervisningsgrupper, varav en har namnet Alfa.

– Det är en kurs som sträcker sig över fjorton veckor som riktar sig till den som är intresserad och vill veta mer om kristen tro. Den är ganska enkel och har sin utgångspunkt i livets frågor, berättar Fjällström.

Det finns också en undervisningsgrupp för människor som har levt i en muslimsk kontext, men som är nyfikna på att lära sig mer om kristen tro. Samtidigt som han säger det hör man ljudet från Daniel Shirzads symaskin.

– Där tar man utgångspunkt i Gamla testamentet, för det känner alla igen. En del konverterar till kristen tro medan andra tycker det är intressant, men vill fortsätta som muslimer. Så det ser lite olika ut, fortsätter Rickard Fjällström.

OCH DEN 4 JUNI fyller alltså Rörvikskyrkan 50 år. Då kommer en stor gudstjänst att hållas, och besökarna kommer sedan att få ta del av en utställning med fotografier där man kan göra en historisk tillbakablick.

– I tillägg kommer det att vara mycket musik samt en tipsrunda som kanske lockar till frågor och funderingar.

Ja, och dessutom allt hembakat.

– Ej att förglömma, säger Rickard Fjällström och ler.



VISSTE DU ATT...

»... kyrkogårdsförvaltningen tillsammans med gravrättsinnehavaren har ansvaret för skötseln av kyrkogården. Gravrättsinnehavaren ser till att gravplatsen som han/hon ansvarar för är i vårdat skick medan förvaltningen ansvarar för skötseln av de allmänna ytorna.

»... kyrkogårdsförvaltningen tillhandahåller vattenkannor, redskap och vaser. Efter användandet ska dessa ställas tillbaka på för dem avsedd plats vid vattenposterna.

»... gravlyktor och ljushållare tas bort av gravrättsinnehavaren efter vintersäsongen.

Foto: GETTY



»Bakom kyrkogårdarnas trimmade kanter och välansade häckar ligger mycket erfarenhet och arbete.

»Här får du tips från experterna som sommar efter sommar lägger ner sin själ på att göra våra kyrkogårdar till fina platser att besöka.



Foto: GETTY



Trädgårdstips från

Text: **Anna Bergström**

»Sommaren stundar och trädgårdsarbetet med den. Vilka är bättre lämpade att ge kloka råd inför sommaren än trädgårdsproffsen på våra kyrkogårdar? För det är inte en slump att våra kyrkogårdar är så fina och fridfulla att besöka sommartid.

Förutom den ordinarie personalen på våra kyrkogårdar tillkommer ett stort antal säsongsarbetare och ungdomar under sommarhalvåret, många återkommande år från år. Är det några som har koll på allt ifrån vilka redskap du ska välja för att slippa få ont i ryggen, och hur du ska vattna för att bladen inte ska brännas, till vilka blommor som håller bäst hela säsongen, så är det förmodligen de som sliter med det hela sommaren.

Så häng med på kyrkogårdspersonalens trädgårdsbud inför kommande säsong!

Gräsmattan

»Vill du vara grannen som har grönare gräs på sin sida läggs grunden redan under vinterhalvåret. Ju mer du trampar och skottar på gräsmattan, desto större risk är det för så kallad tjälbränna. Det innebär att gräset dör fläckvis och måste sås om på våren. Därför väljer kyrkogårdspersonalen att snöröja sparsamt på gräsytor under vintern, en regel som gäller även hemma.

På våren när snön försvinner och gräset är platt och trist är en bra ansiktslyftning att sopa gräsmattan, då vaknar den fort. Kratta går givetvis också bra, och gräsklipparens uppsamlare är ännu ett tips.

Under klippssäsongen finns en tumregel att ju kortare gräs, desto mindre och känsligare rotsystem har grässtråna. Klipp alltså inte alltför kort. En vanlig tanke hos många är att gräsklippet ger ny näring till gräsmattan. Det

stämmer förvisso, men tänk på att inte klippa mer än att gräsmattan hinner ta hand om det. Max en tredjedel av grässtråets längd är en bra måttstock.

Trimning

»Otaliga timmars trimning läggs varje sommar runt kyrkogårdarnas alla kanter. Ett knep som experterna på kyrkogårdarna har för att få det fint och samtidigt effektivt är att gå över med lövblåsen på kantstenarna efter trimning, och därefter ta upp det med uppsamlare.

Blommor

»Välj blommor med tanke på hur mycket jobb du vill lägga ner och hur lång blomningstid du vill ha. Två säkra kort som kyrkogårdspersonalen kan konstatera tål både torka och regn, sol och skugga, är sommarehdalia och snöflinga (Bacopa). Dahlian finns i många olika färger, snöflingan täcker



Kyrkogården är ingen lekplats, men kan ändå bli en lustfylld plats för barn och barnbarn att följa med till.

Foto: JOHANNES FRANSEN



Grusgångar och grusplaner är vackra och gemytliga, men även tidskrävande att hålla fria från ogräs.

Foto: GUSTAF HELLSING



Kyrkogårdarna runt om i Boden är fina och fridfulla att besöka sommartid. Kyrkogården i Gunnarsbyn ramas exempelvis vackert in av Råneälven i bakgrunden.

Foto: CAMILLA ARVIDSSON

proffsen

fint, och båda bjuder på generös blomning hela sommaren utan större behov av att plocka bort överblommat.

Perenner har en tendens att breda ut sig. Därför uppskattas de inte nämnvärt på kyrkogårdarna, där de har lätt för att leta sig utanför gravplatsens yta till gräsmattor och andras gravar. Även hemma måste du tukta en perenn om du ska hålla den på plats.

Vattning

» Grundkurs 1 A för alla nyanställda på kyrkogårdarna är: Vattna inte på blombladen. Vattendropparna fungerar likt förstoringsglas i solen och riskerar att bränna bladen. Vattna i stället jorden.

På kyrkogårdarna har de satt en tank bakom elbilen, med pump och 20-metersslangar, för ett smidigt mobilt bevattningssystem. Det är kanske inget du riggar hemma i första hand. Där kan i stället deras lösning för oss

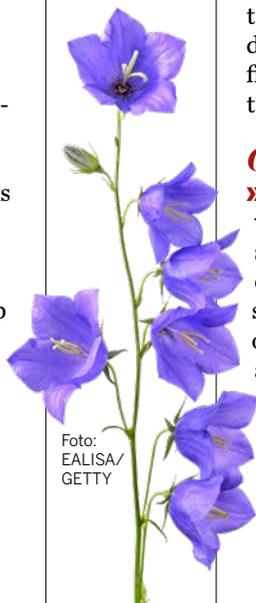


Foto: EALISA/GETTY

besökare anammas. I stora kärler tas regnvatten tillvara och återanvänds solvarmt i vattenkannor som du fyller för hand. På kyrkogårdarna får de fylla på med vatten ibland, hemma kan du ha en tunn under stupröret att ösa ur.

Uppmärksamma besökare har kanske noterat att det ligger hönsnät i vattenkärnen på kyrkogårdarna. Det är för att hjälpa de kära små ekorrarna som på exempelvis Lundagårds kyrkogård brukar bo med sina ungar alldeles intill personalbyggnaden och ofta visa sig för både personal och besökare. De söker sig också till vatten. För att de och andra djur inte ska riskera att drunkna finns nätet där att klättra på så de tar sig upp.

Ogräs i grusgångar

» Grusgångar och grusplaner är vackert och gemytligt, men ack så tidskrävande att hålla fritt från ogräs. Tipset från kyrkogårdspersonalen är att underarbetet är A och O. Och hur noga du än är med att kratta vår och höst, så blir löv till jord, och i jord gror förr eller senare frön.

En storfavorit på kyrkogård-

darna är hjulhackan. Den kostar en liten slant men kan vara en bra investering för rygg, knän och tid om du har mycket grus att rensa. Med hjulhackan använder du din kroppstyngd och arbetar med hela kroppen vilket gör att du inte sliter på rygg och axlar på samma sätt som med skaftade redskap.

Låt det vara lustfyllt

» Kyrkogården är ingen lekplats, men kan ändå bli en lustfylld plats för barn och barnbarn att följa med till. Låt barnen vara med och plantera och vattna. Vissa kyrkogårdar har en barnhörna med små redskap att använda. Självklart får de även ta med egna för att göra fint på nära och käras gravar.

Personalen på våra kyrkogårdar har successivt genom åren skapat fina platser att vistas på då du besöker kyrkogården. Här finns allmänna planteringar, vattenblänk, och små porlande oaser där du kan sitta ner och ta in stillheten som ofta råder på en kyrkogård.

Ta gärna med en kaffetermos, en bok, och dröj dig kvar ett tag. Kyrkogården är minst lika mycket en plats för de levande.



ÄR DU NYFIKEN...

... på vad dopet innebär eller hur ett dop går till?

» Gå in på www.svenska-kyrkan.se/boden/dop. Där hittar du mer information, och där kan du även skicka en dopförfrågan direkt till oss. Du kan också ringa församlings-expeditionen 0921-775 00, eller besöka oss på Strandplan 25 i Boden.



Foto: JOHANNES FRANSEN

Dopet är glädjefyllt, och oavsett hur du vill fira dopdagen, står personen som döps alltid i centrum.

Dopet – en fest för livet

Vill du döpa ditt barn? Eller vill du själv bli döpt? Dopet är en fest för livet och en tradition som är lika fin oavsett om den som döps är ung eller gammal.

» Gud har omsorg om alla människor, men i dopet sägs det extra tydligt och personligt. Vid dopet nämner prästen den som döps högt och tydligt vid dess namn.

Därefter framför prästen ett löfte från Gud, om att vad som än händer i livet, kommer Gud alltid att ha omsorg om personen.

Alla får döpas – oavsett ålder

» Barn, unga och vuxna är alla lika välkomna att döpas. Den som döps behöver inte prestera något eller ens förstå allting. Om det är ett barn som döps, bjuds barnet in till konfirmation längre fram. Då kan barnet själv välja att bekräfta sitt dop.

Gemenskap, tradition och glädje

» Dopet är glädjefyllt, en tradition som ofta bjuder in till gemenskap med nära och kära. Men glädjen är förstås lika stor när ett dop firas i enkelhet. Oavsett hur du vill ha dopdagen, står personen som döps, och den människans liv, i centrum.

En fadder kan vara ett stöd

» Den som döps kan få en eller flera faddrar. En ung eller vuxen person kan välja en fadder som hen kan samtala med om livet och om Gud. Ett barn kan få en fadder som är en extra vuxen att lita till. En person som också gärna kan berätta för barnet om dopet och om Gud.

Den som döps blir medlem

» Den som döps blir en del i Guds stora familj – den världsvida kyrkan, som består av alla kristna genom alla tider. När dopet sker i Svenska kyrkan blir den döpta också medlem i just Svenska kyrkan.

Källa: svenskakyrkan.se

Foto: ALBIN HILLERT/IKON



Barn, unga och vuxna är alla lika välkomna att döpas. Man behöver inte prestera något eller ens förstå allting.

” Att bli min systerdotters fadder var stort. Jag är inte så kristen men runt varje dopdag så har vi setts, fikat eller gått ut och käkat. Nu är hon tolv och våra samtal börjar bli annorlunda. Jag hoppas hon vet att jag finns där för henne om hon behöver det.

” När jag såg in i min sons ögon första gången ville jag ge honom allt. Och dopet är ett sätt, tänkte vi. Det är en gåva, vi ville visa vår son att han är älskad, precis hela tiden. Dopet kan påminna honom om det. Gud är med honom. Alltid.



NYFIKEN PÅ

SJÄLVMEDKÄNSLA

Christina Andersson: Tyck om dig själv i befintligt skick

Genom att träna upp din självmedkänsla och bemöta dig själv med värme – lär du dig må bättre.

» – Det kan låta så lätt att vara snäll mot sig själv, men att stå vid sin egen sida i med- och motgång är utmanande, säger Christina Andersson, legitimerad psykolog och medicine doktor vid Karolinska Institutet.

Hon har skrivit tre böcker om självmedkänsla, och forskar om compassionsträning, en alltmer populär terapiform. Studier visar nämligen att regelbunden träning i självmedkänsla ökar välbefinnandet samt minskar stress, ångest och oro.

BÅDE SJÄLVKÄNSLA OCH självförtroende stärks när vi lär oss hantera utmaningar med mer närvaro och förståelse – utan att fastna i ångest och självkritik.

– Vi är alla människor med en

inneboende önskan att må bra och vara lyckliga. Men sorger och utmaningar är en del av livet. Genom ett förhållningsätt med vänlighet och medkänsla blir allt mer uthålligt. Att i en svår stund fråga sig ”vad behöver jag nu för att skänka värme och välvilja till mig själv?”, säger Christina.

Vad är skillnaden mellan självmedkänsla och självkärlek?

– Självmedkänsla handlar om ett förhållningsätt till dig själv när du inte mår bra. Självkärlek är olika positiva känslor och något vi strävar efter att ha hela tiden. Samtidigt kan det vara lättare att ha genuin självkärlek om du utövar självmedkänsla. Då ger du dig självkärlek även i de svåra stunderna, och inte enbart när du tycker att du gjort något extra bra, förklarar Christina.

Varför är det så svårt att behandla sig själv lika omsorgsfullt som man behandlar andra?

– En del har det automatiskt i sig. Vi får trygghet från uppväxten och lär oss ta hand om oss själva. Men många använder självkritik som en form av problemlösning. ”Skärp till dig! Så där skulle du inte gjort!” Denna inre röst, som vi tror är hjälpsam, skapar inre stress. Liksom att vi har attityden ”Du kan fixa det här! Lös det!”. Men vissa saker kan vi inte fixa, att faktiskt bara vara med det som är, förhålla oss med kärlek, då blir det lättare, säger Christina.

ATT JÄMFÖRA SIG med andra genom sociala medier är också något som kan skapa självkritik. Även här gäller att visa självmedkänsla, för sin egen skull men också för bättre relationer.

– Om du kan tycka om dig själv i befintligt skick blir det lättare att tycka om andra i befintligt skick. Mår vi bra har vi mer plats för att ta in andra människor. Du blir mer öppen och närvarande, kan på riktigt njuta av solen, känna vinden – i stället för att fokusera på det negativa och orosmoln.

Sophie Ekman

”Rikta stötande ord du skulle säga till en vän, som är i en stressfylld situation, till dig själv”, tipsar Christina.

Foto: INGRID BACKMAN

5

bokstäver för en svår situation

Förståelse Var medveten om din situation (trött, ensam, orolig) och hur den kan påverka dina tankar, känslor och beteenden. Förlåt dig själv.

Acceptans Acceptera situationen, utan att döma eller leta förklaring.

Värme Ge dig själv emotionell och fysisk värme (en kram, ett samtal med en vän, en kopp te eller en filt).

Vänlighet Var snäll mot dig och slå inte på dig själv när du redan har det jobbigt.

Omsorg Ge dig själv omsorg. Fråga: vad behöver jag för att känna mig trygg och lugn?

KORT OM

Christina Andersson

Ålder: 43 år.

Gör: Psykolog, forskare, föreläsare och författare.

Böcker:

Compassion-fokuserad terapi, Compassion-

effekten, Yogahjärnan och Konsten att vara snäll med sig själv

(kommer snart).

Motto i livet: Tillit.

Instagram:

Compassion-lifestyle



TEMA

VÄRME

Vänd maktlösheten
över klimatkrisen
till motivation

*Den globala
uppvärmningen
fortsätter och larm-
rapporterna duggar tätt.
Men än är det inte kört, och
du kan bidra. Kom ur känslor
av ångest och maktlöshet och
hitta hopp och motivation
i stället.*

Text: *Linda Newhamn*
Illustration: *Sophie Ekman*





nnu en dag i solen! Ja, en varm sommardag kan kännas ljuvlig för en halvårsvis så frusen svensk kropp och själ. Men i nästa tanke blir du skamsen, för den extrema

sommarvärmens är ju också ett tecken på något. På

en klimatkris som inte längre är i annalkande, utan redan här. Enligt FN:s klimatpanel har de senaste fem åren varit de varmaste sedan åtminstone 1850. Och skogsbränder, kraftiga regn, översvämningar, smältande isar och utdöende djurarter är tecken på det. Så kanske är det inte så konstigt att många svenskar känner en stark oro för klimatet. Ja, till och med ångest.

– Till skillnad från mycket annan ångest, som rädsla för höga höjder eller torgskräck, är den en rädsla för något reellt. Det är en fullkomligt rimlig och sund reaktion på det hot vi faktiskt står inför. Så det är bra att vi reagerar, det är en rimlig respons, säger klimatpsykologen Kali Andersson.

Problem med känslor som ångest, rädsla och sorg är att de kan få oss nedstämda och handlingsförla-

made. Man riskerar att fastna i ältande eller känna hopplöshet inför framtiden.

– Vi översköljs av fakta om artutrotningen, de smältande isarna och uppvärmningen, och på ett sätt är fakta bra, det gör oss medvetna, men man hamnar lätt i en känsla av maktlöshet. Vad ska lilla jag göra åt det här?

Så hur vänder du då på detta? För vi har fortfarande en chans att bromsa den värsta förstörelsen. Hur omvandlar du ångest och ältande hemma i soffan till hopp som övergår till aktivitet och nyttiga handlingar?

– Om man tittar på hoppforskningen, så är hopp inte en känsla på samma sätt som glädje eller ilska, utan mer ett beteende. Hopp är likt motivation en framåtrörelse.

Hoppfulla människor har också vissa saker gemensamt; de kommer på lösningar för förändring och jobbar sedan för att uppnå mål. Görandet ger dem självförtroende, en känsla av att det spelar roll vad jag gör, vilket innebär att de fortsätter agera. Och om något inte fungerar, så har de förmågan att inte deppa ihop utan testar i stället något annat.

– De är också bra på att be om hjälp, vilket är bra, för när vi gör saker tillsammans har vi större benägenhet att lyckas. Där kan man också se att hopp smittar. På samma sätt som människor som känner hopplöshet dras till andra som också gör det, och bekräftar varandras världsbild, så kan hoppfulla personer stärka varandra.

Kali berättar att hon ibland får höra ”jaja, att vara hoppfull är väl en klassfråga”. De menar att privilegierade personer som haft det enkelt är mer hoppfulla,

”Hopp är inte en känsla på samma sätt som glädje eller ilska, utan mer ett beteende. Hopp är likt motivation en framåtrörelse.



för de har fått positiv feedback på att det lönar sig att försöka agera.

– Delvis är det så, men hopp är också något man kan träna upp.

Viktigt i sammanhanget är att se upp för det falska hoppet. Det handlar om tendensen att tänka att ”om jag bara tänker positivt, så kommer allt att ordna sig” eller ”om jag ber eller mediterar, så kommer goda krafter att sprida sig”.

– Det blir ett sätt att legitimera att inte göra något. På sistone har jag också hört i andliga kretsar att man måste börja med sig själv. Man ska själv bli hel och ren inombords först, för att sedan kunna göra något gott. Det tror jag är helt fel. För när vi börjar agera tillsammans jobbar vi samtidigt på oss själva. Det är helande att tillsammans med andra vara med och läka relationen till jorden, att få bli mer respektfull och kärleksfull mot naturen och andra människor.

Ett annat falskt hopp är en överdriven tro på tekniken, där du tror att tekniken kommer att lösa alla våra klimat- och miljöutmaningar. Snart kan vi ju fånga in koldioxid och fixa grönt stål.

– Tekniska lösningar är viktiga, men tekniken löser långt ifrån allt. Vi i västvärlden måste ändra vårt sätt att leva.

Kali säger att hon ibland stöter på personer som verkligen inte lutar sig tillbaka, utan är ständigt aktiva på alla plan för att minska sitt och andras klimatavtryck, men som trots engagemanget är stressade

och ångestfyllda. Som psykolog känner hon då en varningsflagg.

– Hos vissa handlar det om att man undviker att sörja, de använder sig av aktivism och handling som ett sätt att undvika sina känslor och fly obehaget. Det fungerar på kort sikt, görandet känns

meningsfullt, men när du varvar ner kommer känslorna tillbaka. Sättet att bearbeta dina känslor är att faktiskt våga möta dem.

Kali har också märkt att vi tenderar att rikta lösningarna mot oss själv, vi försöker skapa förändring genom att sluta flyga, sopsortera och välja vegetarisk mat. Det är inte så konstigt, för vi uppmanas att minska vårt plastberoende och se över biffen, bilen och bostaden. Du gör ditt bästa, men det känns ändå inte tillräckligt bra i själen.

– Inte ens genom att bli den bästa miljöängel kan du ändra på detta, för vi lever i en värld där hundra stora företag släpper ut över 70 procent av all koldioxid.

Så vad är lösningen?

– Att gå samman, och rikta fokus mot att påverka makthavare, ledare och storskalig omställning. Fördelarna med det är flera. Dels får vi större påverkanskraft när vi går ihop och jobbar tillsammans. Dels slipper du känna dig ensam i det här stora svåra. För när det kommer till att hantera livet är gemenskap väldigt viktigt. Det vet man inom kyrkan, där förstär man betydelsen av snacket på kyrkbacken, att vara del av ett socialt kit.

”Det positiva är att hopp är något man kan lära sig, och precis som hopplöshet är hopp smittsamt”, säger klimatpsykologen Kali Andersson.

»

5 TIPS FRÅN PSYKOLOGEN SÅ LINDRAR DU KLIMATÅNGESTEN



Kari Andersson

Att fastna i ångest hjälper vare sig dig eller planeten. Här är psykologen Kari Anderssons fem tips på hur du omvandlar åltande och ångest till handlingskraft.

1 Pausa från nyheter ibland

Insikt och kunskap är viktigt, men att låta sig översköljas av dåliga nyheter kan sänka din sinnesstämning. Se upp om du har en tendens att "scroll-missbruka". Fundera på hur mycket negativa nyheter du klarar av, och välj vad du tar in.

2 Tillåt känslorna

Sättet att bearbeta känslor är att möta dem. Kanske känner du sorg över det vi redan har förlorat och att världen framöver kan se annorlunda ut. Tillåt dig att sörja.

Ilska är en annan vanlig känsla som vissa människor har problem med. Visst kan ilska vara en destruktiv känsla, men den kan också vara konstruktiv,

hjälpa dig att sätta gränser och motivera dig till att vilja förändra. Att slå eller skälla ut någon är naturligtvis fel, men att känna känslan är inte farligt.

3 Gå ut och gå samman

Bästa sättet att hantera klimatångest tycks vara att agera. Medierna uppmanar oss ofta att rannsaka oss själva och se över våra utsläpp. Att leva så perfekt som möjligt kan lindra tillfälligt, men också ge en känsla av att du är ensam med ett stort problem. Och ska vi vara ärliga så har vissa saker du gör därhemma en försumbar effekt. Nej, klimatkrisen löser du inte på egen hand. Så bryt ensamheten, gå med i en grupp och agera tillsammans med andra. En stark gemensam röst hörs bättre.

4 Samla kraft i humorn

Ett sätt att hantera jobbiga saker är att få skratta åt eländet. Människor har i alla tider skrattat åt det som är svårt, som ett sätt att hantera problem. Det handlar inte om att du ska skratta bort problemet, bara om att få en ventil, där lite oro och ångest får pysa ut.

5 Ta mental semester

Ett sätt att undvika att fastna i undergångstankar, mönster där du bara tänker och åltar de stora frågorna, är att varva acceptans med mental semester. Det är okej att koppla bort detta ibland och bara vara, umgås med familj och vänner, skratta och samla kraft.





Biskopen som tror på förändring

» Redan när Andreas Holmberg vigdes till biskop i Stockholms stift 2019, sa han att vår tids stora ödesfråga är klimatet. Nu lyfter han ämnet igen i boken *Gud såg att det var gott. Att vara människa och kyrka i klimatnödens tid*, där han ger oss nycklar till hur vi kan hantera frågan.

– Klimatkrisen är den största gemensamma utmaning som mänskligheten stått inför. För mig är det uppenbart att vårt sätt att leva undergräver förutsättningarna i vår samtid och för kommande generationer, men också för våra medvarelser. Som kristen är det min övertygelse att Gud inte bara bryr sig om människan, utan älskar hela vår värld, också myror och maskar.

Hur känner du själv inför klimatkrisen?

– Jag känner sorg. Och att tillåta sorgen och ta den på allvar tror jag är en av nycklarna till att hantera det här. Själv känner jag en sorg över sådant som redan har eller håller på att gå förlorat av den här sköna skapelsen. Men jag känner också en frustration och vrede över att vi har all den här kunskapen men inte gör mer.

Du skriver att förundran är viktig att ha med sig i detta. Varför?

– Jag tror att fascination och förundran kommer åt oss på ett djupare plan. Hårda fakta verkar inte få oss i tillräcklig rörelse, där

”Vi behöver måla upp nya bilder av det goda livet”, säger biskop Andreas Holmberg som har klimatet som hjärtefråga.

Foto: MAGNUS ARONSON



Gud såg att det var gott. Att vara människa och kyrka i klimatnödens tid

Andreas Holmberg
Verbum

kan förundran vara till hjälp. Som när min fru häromdagen berättade om hur dagmaskar kan leva i tio år, och är livsviktiga för ekosystemet då de syresätter jorden och bryter ner växtdelar. Eller förundran över den vackra fågelsången, som man vill bevara.

Tacksamhet är för dig en annan viktig nyckel i relation till klimatkrisen. Berätta!

– Det hetsiga springet, där vi jagar större, snabbare, dyrare, oftare, är ett slags slaveri som inte gör oss lyckliga och tär på jordens resurser. Om vi i stället odlar vår tacksamhet, och finner glädje i allt det vi redan har, äger och får uppleva, så saktar vi ner. På så sätt föder tacksamhet en mer hållbar livsstil. I ett samhälle präglat av rastlös konsumtion kan förnöjsamhet rent av vara en motståndsrörelse.

Du pratar även om att återerövra vi:et? På vilka sätt kan det hjälpa planeten?

– Mer individualism kommer inte att hjälpa oss att hantera

klimatkrisen. Det finns ingen hoppfull väg framåt för dig som enskild individ. Om vi däremot går samman, och återupptäcker gemenskapen, så får vi större kraft att förändra.

Du skriver att livet som många lever har lett oss in i en återvändsgränd, så vad är vägen ut ur den?

– Det finns normerande idéer och föreställningar om vad som är ett gott liv, samtidigt är många urbotna trötta på allt vi ska leva upp till. Därför behöver vi måla upp nya bilder av det goda livet. Jag har inget exakt svar på vad det är, men tror på ett långsammare tempo, mindre fokus på ”jag” och ”mitt”, och mer gemenskap.

Har du en tanke du vill skicka med till dem som läser det här?

– Jag är hoppfull, tror att en förändring är möjlig, och att den ligger runt hörnet då så många är engagerade i detta nu. Så join the movement, var en del av förändringen. Låt oss resa oss upp och kasta loss – mot en bättre framtid.



Jacques Mwepu, kriminalvårdschef:

Alla kan bli bättre människor, det tar bara olika lång tid

Planen var att bli präst. I stället blev han anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse.

– Jag gör nog mer nytta här, bland de tungt kriminella, än som präst, säger Jacques Mwepu.

Text: *Anna-Maria Stawreberg* Foto: *Mikael M Johansson*

» Han växte upp i ett privilegierat hem i Kongo Kinshasa. Visserligen var tillvaron fortfarande präglad av de belgiska kolonistörerna, och visserligen hade det satt djupa spår också hos hans pappa, men trots det var barndomen en lycklig tid för Jacques Mwepu.

Hans pappa jobbade på tullmyndigheten och var känd för sin stil. Alltid rena, nystrukna skjortor. Aldrig en fläck på kavajen. Alltid kostym.

” *Det är viktigt att unga får höra andra framgångsberättelser än de glamorösa historierna som de äldre kriminella berättar.*

När Jacques tar emot i sitt ljusa och luftiga arbetsrum på Kumlaanstalten verkar detta vara något som gått i arv. Stilig kostym av tunt, blårutigt ylleyg. Matchande slips och näsduk i fickan. Skinande väl-

putsade skor. I bokhyllan ligger en kam och det doftar gott av eau de toilette.

– Jag får be om ursäkt för att jag inte har min ämbetsdräkt på mig, säger Jacques och samlar ihop en trave papper på det låga soffbordet.

Det är 32 år sedan han tvingades fly från Kongo Kinshasa via ett flyktingläger i Zambia. I dag är han anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse med ansvar för 500 anställda och 517 intagna.

Det är tufft. För här, innanför de gula tjocka murarna och de många höga stängslen, lever Sveriges farligaste män. Och Jacques och hans medarbetare jobbar i motvind.

I EN TID där gängkriminaliteten nästan dagligen slår nya, mörka rekord börjar det bli trångt på Kumlaanstalten. Lägg därtill att det gäller att hålla isär så väl de olika rivaliserande gängen som de intagna som ingår i samma gäng.

– Men i dag är det svårt. De som är organiserade i gäng finns överallt och vi har nu en 25-procentig

»



Jacques Mwepu är anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse. Bakom de gula tjocka murarna lever Sveriges farligaste män.

» ökning av intagna här på Kumla, konstaterar Jacques. I vissa delar av anstalten behöver de intagna delarum och det är svårt att attrahera personal.

Trots det är Jacques hoppfull. Han tror att det går att ändra på varenda en av de 517 männen innanför murarna. Bara de blir tillräckligt motiverade.

– Men det har blivit svårare. I takt med att kriminaliteten kryper allt längre ner i åldrarna blir det allt svårare att övertyga dem om nyttan att leva laglydigt.

Jacques tystnar en stund. Berättar om utmaningen det innebär att arbeta med unga killar som växt upp i utanförskap. Som sett de som är några år äldre komma glidande i sina fina bilar och som får dem att drömma om en framtid där det finns gott om pengar och där man vinner respekt. En framtid där man visserligen behöver vara grovt kriminell för att passa in, men ändå en framtid som lockar.

– Det är en utmaning. När de kommer hit till Kumla har det egentligen redan gått för långt. Då blir

” *Men vet du, 70 procent av de intagna återgår inte i brott. Det är det vi måste påminna oss om.*

det än viktigare för oss att vara ute på avdelningarna och försöka motivera de intagna. Särskilt bland dem i åldrarna 18–24 år där det krävs robusta insatser.

Är det för sent sedan?

– Nja. Nej, det är det inte. Men det blir betydligt svårare. Fram tills det att en intagen fyller 24 kan vi jobba mer riktat då de ses som unga med särskilda behov.

JACQUES MENAR, PRECIS som så många andra insatta i ämnet, att insatserna måste göras mycket tidigare. Berättar att han nyligen besökt Fryshusets grundskola i Husby där han pratat om konsekvenserna som ett kriminellt leverne medför.

– Det är viktigt att unga får ta del av andra berättelser, att de får veta hur samhället faktiskt funkar och att de får höra andra framgångsberättelser än de ensidigt glamorösa historierna som de kriminella lite äldre personerna berättar.

KORT OM...

Jacques Mwepu

Ålder: 57 år.

Familj: Fru och två barn.

Bor: Västerås.

Gör: Kriminalvårdare. Anstaltschef på Kumlaanstalten.

Att de intagna får en så optimal omvårdnad och behandling som möjligt ser Jacques som sina och medarbetarnas viktigaste uppgift. Han tror på det goda i människan och har som mål att alla intagna, när de frigges, ska komma ut som bättre människor än vad de var när de påbörjade sitt straff.

– Jag tror faktiskt att alla kan bli bättre människor. Det tar bara olika lång tid. Vissa vill inte förändras alls, då får vi jobba hårdare med motivation och med kravställande baserat på konsekvenser inom lagens ram.

I DAGARNA HAR det precis arrangerats en försoningsvecka på Kumlaanstalten och på bordet framför Jacques ligger en vältummad bok om ämnet, *Försoningens väg*.

– Vi jobbar med samma program som i Sydafrika, och när jag var anstaltschef på Hinseberg hade vi det programmet även där.

Jacques är en välkänd person för de intagna och vistas så mycket han hinner ute på avdelningarna. Men han medverkar inte själv under försoningsveckan. Det får han inte, berättar han. Därför är han bara med sista dagen, då de intagna och prästerna bjuder in honom på fika.

– Jag pratade med en intagen som sa att det här ger så mycket mer än något annat. Och det tror jag också. Att ångra och ta ansvar för det man har gjort är en bra förutsättning för att gå vidare ut i samhället och livet. Försoningsveckan är ett viktigt komplement som stöder våra ackrediterade behandlingsprogram.

Han tror på människans lika värde, har sedan tonåren drivits av en vilja att göra rätt och göra gott. Och det är också på grund av den drivkraften som han hamnat här, i Sverige, och inte blev kvar i Kongo Kinshasa där han föddes 1965. Han växte upp i en stor familj bestående av sin pappa, pappans två fruar och flera syskon och halvsyskon, men när hans föräldrar skilde sig tvingades mamman lämna hemmet och Jacques och hans syskon blev kvar hos pappan och hans andra fru.

Jacques gick i katolsk pojkskola och efter en tragisk händelse där hans lillebror dog i en olycka vände han

Kontoret på Kumlaanstalten är rymligt, men Jacques Mwepu vistas så mycket han hinner ute på avdelningarna. Han är en välkänd person för de intagna.





sig allt mer till religionen. I tonåren upplevde han ett kall att bli präst och började studera.

MEN DET BLEV ingen präst av Jacques. Efter fyra års präststudier insåg Jacques att han nog inte var ett prästämne. I stället började han läsa till jurist och flyttade till Kinshasas universitetsområde. Han trivdes. Både med studierna och med studentlivet. Började engagera sig politiskt och deltog i flera demonstrationer mot den dåvarande president Mobutu.

Det var också det politiska engagemanget som gjorde att han tvingades fly under dramatiska former och under nästan ett års tid bosätta sig i ett flyktingläger i Zambia, innan han landade i Sverige.

Han började läsa svenska. Läste kriminologi och beteendevetenskap parallellt med extrajobb på krogen i Västerås och Köping. Han och hans kongolesiska hustru Gisele bildade familj och han började arbeta på Hällbyanstalten som vårdare.

Den första tiden var tuff. Jacques var den första svarta personen som någonsin arbetat på anstalten, och han möttes dagligen av rasism.

Trots det trivdes Jacques och kände att han gjorde nytta. Hans arbete uppmärksammades och snart

Jacques Mwepu hade en tuff första tid som kriminalvårdare på Hällbyanstalten. Han var den första svarta personen som någonsin jobbat där, och möttes dagligen av rasism.

erbjöds han en chefsutbildning. Började jobba på Mariefredsanstalten och sedan på Hinseberg som anstaltschef.

I fönsterbrädan står ett diplom från Elfenbenskusten. Det är ett minne från 2005, då Jacques fick i uppdrag av FN att förbättra fängelseförhållandena i landet.

Du blev inte präst?

– Nej. Men jag gör nog ännu mer nytta här än vad jag hade gjort som präst. Som präst hade jag jobbat med människor som har resurser. Nu jobbar jag med dem som inte har samma förutsättningar.

HAN TROR PÅ alla 517 intagna. Blir ledsen när han ibland ute på avdelningarna träffar sönerna till dem som tidigare varit intagna och ser att kriminaliteten gått vidare från far till son. Det får honom att fundera på det som berör honom mest: Barnen som har föräldrar som sitter inne.

Sedan ler han stort.

– Men vet du, 70 procent av de intagna återgår inte i brott. Det är det vi måste påminna oss om. Hela tiden. De allra flesta går det faktiskt bra för, och det är väl ett kvitto så gott som något på att vi lyckas med vårt arbete. ●

VAD?

Sommar och ledighet är förknippat med härliga känslor. Eller?

Så slipper du orosmolnen i sommar

Text: *Sophie Ekman*

KORT OM

Camilla von Below

Ålder: 47 år.
Bor: i Uppsala.
Gör: Psykolog, psykoterapeut och handlerade vid S:t Lukas samt lektor i psykologi vid Stockholms Universitet.

Motto: "Var den du vill se i världen".

Foto:
APPENDIX
FOTOGRAFI



»Nu ska plötsligt allas humör och förväntningar synkas. Kanske en ensamhet uppenbarar sig, utan kollegor och rutiner. Kanske känner vi en press att allt ska vara så himla bra på sommaren. Dessutom tar själen inte semester – tvärtom kan stora frågor komma upp till ytan när vi slappnar av.

På S:t Lukas mottagning i Uppsala möter Camilla von Below olika människor i sitt jobb som psykolog, och även om hon tror många ser fram emot en skön ledighet, finns det en viss oro hos en del.

– Man har kanske inte hunnit tänka på semestern, och så kommer förväntningarna, nu ska allt hända. Kommer jag hinna återhämta mig, hur ska det gå att umgås med släktingarna? Kanske också

en oro när man är mitt i det, hur ska allas önsknings tillfredställas? Eller, hur ska vi ha råd?

Det kan också vara så att man inte har barn eller av olika anledningar inte är med sina barn under sommaren.

– Då kan man känna sig osäker på vad man ska göra, som att sommaren mer är för dem med barn, säger Camilla.

DET BEHÖVS NÅGRA lugna dagar för att ställa om och lagom med krav på vad som ska hinnas med, om Camilla får råda.

– Inte minst barn behöver det, kanske tillåta några sovmorgnar.

I bonusfamiljer kan det bli svårt om det är stora ålderskillnader mellan barnen.

– De vill äta olika tider, vaknar olika tider. Då får man göra upp

Är man ensam kan man känna sig osäker på vad man ska göra, som att sommaren mer är för dem med barn.

Foto: MAGNUS ARONSON



med sin idealbild. Vad är möjligt för just oss? Sedan måste man inte göra allt med familjen, tipsar Camilla.

Hon påminner om att det kan vara rätt arbetsamt att upprätthålla strukturer under sommaren.

– Man kan försöka ha lägre krav på till exempel matlagningen. Och fråga sig, vad tycker jag verkligen är viktigt av allt det här? Är det att umgås, att laga jättegod mat eller hinna med så mycket som möjligt? Alla saker går kanske inte ihop.

Hur undviker vi konflikter?

– Prata igenom innan vad som är viktigt för var och en. Kan det viktigaste rymmas? Tydliggör vad som är jobbigt, vilket kan vara ganska små saker, till exempel vem som förväntas göra vad om man samlas i ett hus på sommaren. Vem lagar maten? Hur ofta ska vi städa?

Hur hanterar vi alla förväntningar?

”Vi är mycket för att jämföra med andra. Men vad man vill göra är kanske rätt olika. Man bör ha sin egen måttstock, fråga sig ”vad tycker vi om i just vår familj?”

Camilla von Below



Ett konkret tips är att avstå från sociala medier – om man mår bättre av det.

– Då är man inte med i tävlingen om vem som har bästa semestern. Vi är mycket för att jämföra med andra. Men vad man vill göra är kanske rätt olika. Man bör ha sin egen måttstock, fråga sig ”vad tycker vi om i just vår familj?”. Vad tycker vi är semester? Gillar vi att umgås? Ja, men det måste vi ju inte göra i Grekland om vi inte har råd i sommar, det kan vi göra någon annanstans.

ATT VETA VAD man gillar är lättare sagt än gjort. Camilla tror att det är vanligt att inte veta.

– Man är inte i kontakt med sig själv. Och då kommer den där jämförelsen.

Enligt forskning behöver vi inte ha en lång semester för att känna

oss utvilade, flera korta gåar också bra.

– Studier visar att vi återhämtar oss bäst när vi gör något annat än vi gör i vanliga fall. Så sitter du stilla i ditt jobb kan det vara semester att springa, cykla eller vandra.

Forskning visar också att när vi har semester kan stora tankar, oro och sorg ta mer plats än vanligt.

– Det är bra att dela sina tankar, ofta blir de mindre ledsamma eller skrämmande då. Om det är sorg, tillåt dig att tänka på och prata om dem som är borta och dela minnen med varandra. Om det är mycket oro, fundera på hur mycket plats det får ta? Försiktigt och vänligt styra sin uppmärksamhet till något annat, säger Camilla.

Medan oro kan vara bra att begränsa är det annorlunda med existentiella frågor.

– Här måste man få tillåta sig att

tänka, säger Camilla och påminner om att tiden utanför vardagen också är en möjlighet att få fatt i det som känns viktigt, som vad man vill i livet.

När ska man söka hjälp?

– Handlar det om en depression behöver du hjälp. Eller om du bär på en oro som aldrig går över, stor oro för ditt barn, mycket relationsproblem som känns outhärdliga.

Det kan vara särskilt tufft och behövas stöd i familjer där det finns barn med svårigheter.

– Att känna ”hur ska jag orka det här, det blir ju ingen semester för mig!” är vanligt då, liksom att tycka det är skönt när skola och rutiner börjar, säger Camilla och menar att det sista egentligen gäller för nästan alla.

– Det är okej att tycka det räcker med semester efter ett tag.

CAMILLAS BÄSTA TIPS

... inför sommar- ledigheten:

- » Tänk på vad du tycker är viktigt med semestern och försök skapa det.
- » Prata med varandra om förväntningar innan om ni är flera.
- » Vårda relationer året om.
- » Ha lagom höga förväntningar.
- » Ge plats för att allt inte blir som du tänkt, och det är okej.
- » Bråka inte inför barnen.
- » Ta hjälp utifrån om det behövs.



Uppblåsta förväntningar på semestern? Ett tips är att ta paus från sociala medier.

Foto: ANTONIO SOLANO/GETTY

» VÄND

» Diakonen Jakob Ahlin: Vi stöttar och finns här när människan kommer.

VEM?

Jacob Ahlin, en av alla diakoner som finns där för den som behöver:

Får jag bara räcka ut en hand är det en win

KORT OM

Jacob Ahlin

Ålder: 45 år.

Bor: I Haninge.

Familj: Fyra barn.

Gör: Aktiv i Svenska kyrkan sedan 2010, diakon sedan 2019.



ibland går luften ur en, även på semestern. Då kan det vara bra att veta att man kan vända sig till en diakon.

När motgångarna känns svårare än vi mäktar med, då finns församlingens diakon vid din sida.

»Diakon Jacob Ahlin möter upp med ett leende.

– Här i vårt kafé har vi öppen mötesplats året runt. På sommaren flyttar vi även ut till innergården, säger han på gotländska och pekar mot de stora glaspartierna.

Och det är precis här, mitt bland människorna i en församling, som diakoner utför sitt viktiga uppdrag.

– Vi hjälper till på många olika sätt, stöttar och finns här när människan kommer. Det kan ibland vara tillräckligt för att någon ska orka ta nästa steg i sitt liv, berättar Jacob, som varit diakon i Botkyrka församling i fyra år.

– Men egentligen har jag varit det hela mitt liv, säger han.

JACOB HAR EN varierad livsresa bakom sig. Det börjar med luppen, sedan som undersköterska med jobb inom psykiatrin, snickare, småbarnspappa och bagare



Jacob Ahlin påminner om att kyrkan har öppet året om – även på sommaren.

Foto: SOPHIE EKMAN

i Visby, student i utredningskriminalologi och extraknäckande taxichaufför.

Så deltog han på en av Svenska kyrkans grundkurser och kände ett kall att utbilda sig till diakon.

Han berättar om olika sommarverksamheter, som öppna mötesplatser, vilket alla kyrkor i Sverige erbjuder, och sommar-kafé, där ungdomar får lära sig ta ansvar genom att sköta kassan och iordningställa fika. De ordnar också sommarläger för lite äldre barn med diagnoser eller annan svårighetsbild i vardagen samt har en familjevecka med aktiviteter för utsatta familjer.

– Den är väldigt populär, vi önskar vi hade resurser och budget för att göra den med fler.

DIAKONENS ARBETE innefattar att praktiskt och konkret hjälpa människor i nöd.

– Jag möter alla förfrågningar av behov och gör det jag kan för att hjälpa handgripligen eller guida människor. Är det familjer som inte har råd att göra något på sommaren kan vi bistå dem. De

kanske får ett presentkort för att kunna göra en dagaktivitet och så vidare, säger Jacob, och tillägger att det alltid handlar om hjälp till självhjälp. Att Svenska kyrkan aldrig kan försörja någon, men gör punktsatser. Diakonen samarbetar med socialvården, hälso- och sjukvården och andra organisationer.

– Sedan finns det många olika kompetenser i en församling, som terapeuter och specialpedagoger, om problemet är djupare.

MEN HUR GÖR man om man vill träffa en diakon?

– Ring hit eller kom till vår öppna diakonimottagning, vi kan alltid ta ett samtal. Det kan börja med att vi pratar om vädret, sedan växter det till något mer, säger Jacob och det är tydligt att han älskar sitt jobb.

– Får jag bara räcka ut en hand till en person, då är det en win. Jag är här för att vara en medvandrare. Möta i ögonhöjd, ge trygghet och hjälpa människor känna tillhörighet någonstans, säger Jacob.

Sophie Ekman

Så får du hållbara RELATIONER

Under sommaren umgås vi ofta intensivt och många oroar sig för konflikter. Pastor Sofia Camnerin ger åtta vänliga påminnelser som hjälper dig stärka relationerna.

1 Tänk på att livet är "både och"

Sällan känns livet enbart lyckligt. Ofta kan det växla snabbt. Någon ramlar och slår sig, vädret slår om eller något allvarligt inträffar. Det kan kännas som misslyckanden, "vi skulle ju ha det så bra". Försök försonas med att livet nästan alltid är "både och". Det är samtidigt både fint och svårt, lyckligt och sorgligt. Om vi ser att livet är sårbart och ofullkomligt, blir vi mer tillåtande mot varandra.

2 Lev nu

Vi skulle uppleva mindre spänning om vi levde mer här och nu, inte jämförde med det som kunde varit eller skulle blivit. I detta nu kommer troligen inte alla vara helt nöjda, men det är ändå oftast tillräckligt bra.

3 Se kraften i att vara sårbar

Mycket i vår tid bygger på framgång, tävling, styrka. Men det finns en kraft också i det sårbara, ofullkomliga, enkla. När vi ser varandra i ögonen lite mer ärligt, kan vi erfara en djupare samhörighet. Kärleken och ömheden kan lättare sippra fram då. När vi tillåter oss att se det vackra som sker samtidigt med det som oroar; kriget som rasar i Ukraina, klimatkrisen som pågår och så vidare, kan vi se att fortfarande flyger fjärilar, djurungar föds och barn hoppar från bryggan.

4 Fatta beslut med tålamod och acceptans

Att fatta beslut är inte alltid lätt när många ska tycka till. Det är viktigt att alla blir lyssnade till, även barnen. Ta alltid hänsyn till den svagaste länken, den som inte riktigt orkar på samma sätt. Kanske vi lyckas hitta på något som alla vill, eller tycker är okej. Eller så får vi dela på oss, göra olika saker olika dagar. Tänk på att få vara nära varandra ofta räcker.

5 Hitta utrymmet i mitten

I gemenskaper behöver det finnas ett utrymme i mitten, som hålls öppet om vi inte försöker kontrollera varandra. Besvikelse kan uppstå när andra inte vill göra eller tycker som vi. Försök acceptera att även de som står oss nära är den andre, en främling. En person kan aldrig vara allt för oss. Integritet



Sofia Camnerin är pastor och doktor i teologi, verksam som generalsekreterare i Sveriges kristna råd. Aktuell med boken *Stå ut med de andra*. En bok om kärlek och enhet.



Stå ut med de andra. En bok om kärlek och enhet
Sofia Camnerin
Verbum

och gränser behövs. För att orka med andra behöver vi också söka kraften inom oss själva. Var med dig själv, gör sådant som fyller på din energi.

6 Gör saker ihop

När vi gör något tillsammans uppstår en känsla av samhörighet och gemenskap. Att prata är självklart är viktigt, men mer verkningsfullt är det vi gör tillsammans. Det är dessa händelser vi minns. Bygg en drake, tittat på soluppgången, besök en tpark, gå på snäckjakt.

7 Lev med kärlek som grund

Kärlek är en kraft. Den drabbar. Ibland oväntat, ibland kraftfullt, ofta lågmält spirande. Kärlek blir mer synlig när vi tillåter den. Kärlek infinner sig lättare om vi agerar kärleksfullt, oavsett eventuella känslor. Vi kan komma till en punkt när kärleken inte finns där längre, kanske till en partner. Men i de flesta relationer uppstår kärlek när vi vågar gå kärlekens väg. Den som försöker se på andra med medkännande, vågar vara vänlig och hjälpa, även om det är en okänd.

8 Sök försoning, men sätt alltid gränser för våld och destruktio

Att leva i relation kan vara svårt och påfrestande. Det är lätt att såra och bli sårad. Därför är gränser och integritet viktigt. Om gränser överskrids måste band klippas, våld hör aldrig hemma i friska relationer. Men konflikter i sig är vanliga och inte farliga. Försök att se försonande på att så är livet. Det går att bli sams igen. Och att försonas behöver inte vara himlastormande. Det kan räcka med att andas lugnt, se varandra i ögonen, äta lite chips.

5 BOKTIPS FÖR VARMA DAGAR

Förflyttas till en västkuststrand, en öländsk badort på 30-talet eller södra Provence, medan du mumsar på snabblagad lunch och god fika.

Text: **Sophie Ekman**



Au revoir Agneta
Emma Hamberg
Piratförlaget

» Uppföljaren till Emma Hambergs populära bok *Je m'appelle Agneta* är äntligen här, en varmt livsbejakande och underhållande roman om att vara sann mot sig själv, men också att leva livet som det äventyr det faktiskt kan vara. Nu vet Agneta precis hur hon vill leva i byn Saint Carelle i Provence: i klostret med vännerna, kindpussande, katter, vin och baguetter. Men, så knackar det på klosterporten en vacker dag, och den magiska världen går sönder. Ska Agneta lyckas rädda klostret? Emma Hamberg träffar hjärtat med sitt charmiga, humoristiska tilltal som ger allvaret större djup och gör glädjen dubbel.



Sommarfika med Fredrik
Fredrik Nylén
Bonnier fakta

» Får det lov att vara en lavendelglass, en päronpaj eller en pelargonkaka? Vackra blommor och solvarma bär och frukter kan göra vilket bakverk som helst oemotståndligt. Och det behöver inte vara särskilt komplicerat att baka. Fredrik Nyléns bakbok bjuder på massor av härliga sommarrecept för alla fikattillfällen. En paus från sommarvärmen med en fika i skuggan med hembakat är alltid en höjdare – och trevligt att bjuda nära och kära på.



Groda, glasstrut, pinne
la Isaksson, Hanna Klinthage
Rabén & Sjögren

» En sommarvarm och färgsprakande berättelse om My som inte vill lära sig simma. Trots att pappa tjarar. På simskolan säger barnen "groda, glasstrut, pinne", för det är så man ser ut när man tränar simtag. My tycker det verkar så lätt för de andra barnen, för själv tycker hon det känns lite läskigt. Men så träffar hon Bill som verkar känna likadant, och tillsammans tar de det i sin takt. En fin liten berättelse om att våga göra saker man är rädd för och att få en kompis.



Foto:
UNPICT/
GETTY IMAGES

VISSTE DU ATT...

» ... på Världsutställningen i Saint Louis 1904 var det premiär för väffelstrutar fyllda med sylt och grädde. När sylten tog slut fylldes strutarna med glass i stället och så hade glasstruten fått sitt genombrott. Glasstrut är för övrigt en av benens positioner vid grodsim.

Källa: Wikipediia



Badort
Tove Folkesson, Hanna Folkesson
Nordstedts

» Vi förflyttar oss till midsommarafton 1938 och badorten Borgholm. Under en virvlande festnatt möts Ingrid och Måna till toner av jazz och regnvåt kaprifol. Det blir ett starkt möte som öppnar rum som sedan inte kan stängas. Här skildras den svenska badortsepoken ur ett nytt perspektiv, två unga kvinnors kärlek på en plats där gamla traditioner mäts mot de nya. Tove Folkesson har skrivit flera böcker och vunnit bland annat Svenska Dagbladets litteraturpris. Hon bor på Öland ihop med Hanna Folkesson och detta är deras första gemensamma roman. I butik från mitten av juli.



Laga lunch på typ 4 minuter
Sara Begner
Nordstedts

» Sommaren är som bekant kort, och då vill vi passa på att njuta så mycket som möjligt. Inte lägga för mycket tid på matlagning – men ändå äta gott. Sara Begners kokbok innehåller flera goda och plånboksvänliga maträtter som kanske inte tar fyra minuter att laga, men inte långt ifrån. Och alltigenom ett klimatvänligt tänk och många smarta knep charmig antecknade i kanten. Vad sägs om hummusbowl, en gazpacho med grillad paprika på burk eller gnocchi med snabbpesto?



HBTQI

DEL 3

En artikelserie om livsfrågor

Text: *Frida Ohlsson Sandahl* Sociolog och teolog

Det finns inga enkla svar på livets svåra frågor, men denna artikelserie kommer åtminstone att försöka sig på att ge dig några ledtrådar.

Kristen tro och hbtqi-personers rättigheter hänger ihop. Båda handlar om identitet. De handlar också om varje människas frihet att vara den man är och Guds kärlek till varje människa.

Min blick letar i varje kyrka jag går in i – finns regnbågen här? Ibland ser jag en regnbågsflagga, ibland finns bågen i altartavlan. Regnbågen är en symbol som ger hopp.

I Första Mosebok 6:5–9:17 kan vi läsa om Noa. Gud ville göra en nystart av skapelsen. Noa fick i uppdrag att bygga en stor ark – ett slags fartyg – för att rädda världen undan det vatten som Gud lät regna över jorden. Efter att allt vatten försvunnit kunde människor och djur på arken gå i land och Gud lovade att aldrig mer ödelägga jorden. Som ett tecken på sitt löfte ställde Gud regnbågen mellan molnen. Regnbågen är därför ett tecken på Guds förbund med allt levande och ett förnyat liv.

Som ett tecken på sitt löfte att aldrig mer ödelägga jorden ställde Gud regnbågen mellan molnen.

Foto: SHUTTER-STOCK





» Regnbågen har olika färger, både klara färgpartier och partier där färgerna blandas. Också vi människor är olika. Vi finns både som tydliga personligheter, men ibland är vi också suddiga. Både och. Lite otydliga.

Oavsett hur det är, så har Gud sitt förbund med oss, ett avtal som säger att vi är omhändertagna bland regnbågens färger. Det finns ett löfte från Gud att aldrig överge människan. På så vis har regnbågen ett hoppfullt budskap – till alla kristna och också till oss som identifierar oss som hbtqi-personer. Regnbågen representerar vårt liv, gör oss synliga.

KÖNSIDENTITET OCH SEXUALITET kan framstå som frågor vid sidan av eller som specialistområden. Men de berör de djupaste lagren av varje människas identitet. Precis som kristen tro.

Identiteterna är givna delar av oss, som vi inte

” *Kristus uppståndelse jämförs med den transition som många transpersoner har erfarenhet av.*

alltid kan förklara eller resonera kring. Samtal om identitet kan bli laddade, eftersom de alltid handlar om oss själva. Inte heller kan vi föra samtalet enbart teoretiskt om någon annan eller något annat.

Tro, sexualitet, familj och könsidentitet finns i varje rum eftersom det berör hela livet. Det är också skälet till att frågor om kön och sexualitet är viktiga för kyrkan. Alla människor är skapade

Precis som regnbågen är en gåva från Gud, så är mångfalden hos oss människor en gåva till varandra.

Foto: MAGNUS ARONSON

till Guds avbild. Alla har rätt att känna sig trygga i kyrkan. Men vägen dit har varit lång och krävt hårt arbete.

För mig är det självklart att kristen tro och kampen för hbtqi-personers rättigheter hänger ihop, eftersom de båda verkar för varje människas frihet. Kampen för att få vara den du är och att få utforska din sexualitet och din könsidentitet handlar om att du är värdefull precis som du är.

För mig är också ett överskridande centralt i kristen tro. Kristus är både evig Gud och begränsad i sin mänsklighet. På så vis bär Jesus både den eviga och den begränsade naturen i sig. Kristus löser upp gränserna mellan till synes fasta kategorier.

Jesus överskridande kan tolkas som en radikal inklusivitet. Vi är alla, oavsett könsidentitet och kroppar, en avbild av Gud.

Hos Kristus finns både död och uppståndelse, både femininitet och maskulinitet, på samma sätt som hos många transpersoner och personer med queera överskridande erfarenheter. Likväl som hos cispersoner. Våra kroppar, våra identiteter och vår kyrka förändras över tid.

Kristus uppståndelse jämförs med den transition som många transpersoner har erfarenhet av. Transition – att bekräfta sin identitet genom att komma ut, förändra kropp, namn och juridik – blir därmed att vara del av det heliga, att dö och uppstå igen. Att bli lite mer sig själv, att gå närmare kärnan, att leva det liv som Gud leder en att leva.

KRISTNA HBTQI-PERSONER FINNS överallt. Heligheten, liksom Kristus helighet, ligger i att vara både och. Det finns inte en gräns att hålla sig inom för att få Guds



Foto: THOMAS EYEDSIGN/GETTY



kärlek – och insikten om det är just en befrielse.

I dopet kallas alla att vara ett i Kristus. Det finns en strävan efter att den kristna gemenskapen ska vara mer än könskategorier, etnicitet, sexualitet och funktionalitet.

Så är det också med kristna och hbtqi-personer, svenskfödda och utlandsfödda, unga och gamla – alla är fria att vara mer än sina etiketter.

Jag menar att vi är kallade att skapa goda sammanhang. Inte för att Gud behöver det, utan för att vi behöver varandra.

EN TRANSPERSON UTTRYCKTE det som att Gud inte skapade bröd, utan vete. Gud skapade inte vin, utan druvor. Vi människor är kallade till att vara medskapare och förvandla det som getts oss.

Att vara hbtqi-person är en nåd eftersom det kallar den personen till förvandling och att leva i sanning. Ett kall, precis som många andra i världen.

Vi är kallade att ta ansvar för att alla Svenska kyrkans sammanhang ska vara så inkluderande, varma och välkomnande som möjligt. Ett profetiskt uppdrag!

Det ligger också i vårt uppdrag att vara medskapare till det som kallas för gudsriket. En plats som vi både hoppas på och som vi ibland anar. Gudsriket finns planterat i varje människa, vilket ligger till grund för Svenska kyrkans människosyn – att varje människa bär en helighet.

Tolkningarna har ofta varit dömande och hårda. Därför är det viktigt att arbetet med att tolka bibeltexterna fortsätter för att fler ska hitta igenkänning och befrielse. Att göra queera tolkningar av bibelns

En transperson uttryckte det som att Gud inte skapade bröd, utan vete. Vi människor är kallade till att vara medskapare och förvandla det som getts oss.

Foto: SHUTTER-STOCK

texter och av Jesus, det är att öppna upp för fler möjligheter. Det är viktigt att lyfta fram erfarenheter och identiteter, så att alla känner igen sig i bibelberättelserna.

Att göra queera tolkningar är att lägga nya tolkningar bredvid de som redan finns. Det handlar inte om att ersätta, utan att utforska hur normer kring sexualitet uppstår, upprätthålls och förändras. Och att ständigt försöka hitta befrielse för fler.

BUDSKAPET OM GUDS kärlek får vara utgångspunkten i våra tolkningar. För att få fler att känna befrielsen behöver tolkningen innehålla många olika erfarenheter, identiteter och perspektiv. Bredden måste få finnas – i teologin och i det som görs i Svenska kyrkan.

” **Att göra queera tolkningar är att lägga nya tolkningar bredvid de som redan finns.**

Det viktigaste är att tolkningen bidrar till befrielse och respekt. Det betyder att vi har ett ansvar för tolkningar, för de ord vi använder, för arbetsklimatet, för ledarskapet och för det som kommuniceras. Det betyder också att vi alla har ett ansvar för varandra i kampen för frihet.

Regnbågen är ett tecken på att Gud är med dig och att Gud älskar dig precis som du är. Precis som regnbågen är en gåva från Gud, så är mångfalden hos oss människor en gåva till varandra. Därför är du en självklar del av Svenska kyrkan – om du vill.

Foto: AVALON_STUDIO/GETTY

VAD?

Församlingshelg som vill inspirera till ett hållbart liv.

Hållbarhet på utsidan och insidan

Sista helgen i mars hölls en församlingshelg där Svenska kyrkan Boden ville inspirera till ett hållbart liv. Kyrkfönstret var på plats och talade både med dem som inspirerade, och dem som lät sig inspireras, i församlingsgården och Överluleå kyrka under lördagen.

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

»Det har tidigare arrangerats församlingshelger inom Svenska kyrkan Boden. Nu efter pandemin

kände medarbetarna att de ville anordna en helg igen. En nystart för en gammal tradition. Skulle man hinna göra detta i vår, var den stora frågan. Svaret blev ett rungande ja, och en projektgrupp tillsattes.

Temat blev Hållbart liv. Ett brett tema som kan tolkas både bok-

stavligt och bildligt för kroppen, själen och jorden vi ärvt. Målet är att församlingshelgen ska bli ett årligen återkommande arrangemang. En gratis och kravlös helg där du kan komma och gå som du själv vill.

Bland besökarna hörs flera diskuterar om allt spännande de ska

delta i. Att det både är väffeldag och Earth hour samma dag som denna blev en lycklig slump, så ett väffelcafé och meditativ konsert i en nedsläckt kyrka ingår så klart i programutbudet. Det finns även pyssel. För arrangörerna är det viktigt att det ska finnas något för alla, liten som stor. I pysselrummet står fullt med nygjorda alster och torkar. Kreativiteten hos barnen kring allt de kan göra med toarullar och äggkartonger går inte att ta miste på.

HÅLLBARHETSINFLUENCERN Sara Olsson, *Hållbara Sara*, inleder lördagens aktiviteter med en föreläsning, där hon talar engagerat om allt som finns att vinna på att ställa om till ett hållbart liv. Den egna resan från utbrändhet och sjukskrivning på grund av klimatångest till där hon är i dag, berörs

målande inför en hänförd publik. Nollvisionen för klimatet som hon talar om engagerar. Många i publiken skrattar och nickar igenkännande åt hennes observationer kring exempelvis bilåkande.

Sara, som är utbildad civilekonom, har arbetat som avfallsingenjör ute på Brännkläppens avfallsanläggning, men sprider nu sina tankar om hållbarhet och återbruk på heltid.

– Min man har stöttat mig till hundra procent, vilket känns superbra.

På frågan om hon känner hopp inför framtiden svarar Sara ja. Annars går det inte att leva. Sara är noga med att inte skämma någon. Gör de förändringar som går i ditt liv! Alla i Norrbotten kan inte åka kollektivt. Själv tror hon mycket på exempelvis självkörande bilar. Som modenörd brinner hon också



Foto: CAMILLA ARVIDSSON



"Jag har plagg som jag hoppas mina barn vill ära", säger Sara Olsson, mer känd som Hållbara Sara på sociala medier.



1

för att ge gamla kläder ett nytt liv. Bort från snabbt mode (fast fashion).

– Jag har själv plagg som jag hoppas mina barn vill arva, säger hon.

FRÅGAN SARA OFTA ställer sig är: Vad skulle hända om alla gjorde som jag? Med 24 000 följare på den sociala medieplattformen Instagram ser sig Sara som en förebild. Hon brinner verkligen för att få dela med sig av sina tankar. Nästa vecka blir det en tågresä till Jönköping för en föreläsning. Däremot inget Brysselbesök, då hållbara transportalternativ saknas.

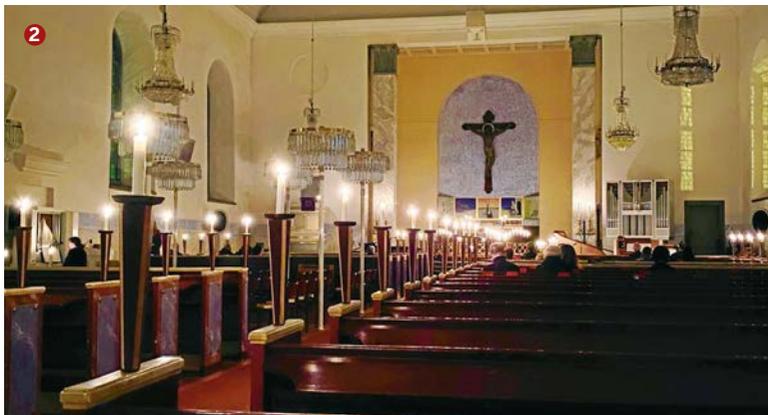
Det inspirerande med Sara är bredden i hennes kunskap. Alltifrån materialval i plagg, till elbilar, arbetstidsförkortning i Sverige, och lön för de som till-

1 Lyckligare, lugnare och friskare – allt det blir du av att sjunga i kör. Under ledning av Karin Öberg övade 50-talet körsångare in en repertoar som framfördes under kvällen.

2 Under Earth hour släcktes hela Överluleå kyrka ned. Kyrkans musiker spelade meditativ musik i skenet av levande ljus. En magisk upplevelse för de närvarande.

3 Inspirerade av Maria Lundström Pedersens akvareller med motiv från fjällmiljö kunde besökarna under församlingshelgen testa på akvarellmålning under ledning av konstnären själv.

4 Överskott från församlingshelgens aktiviteter gick till Acts fasteaktion "Dela lika under samma himmel", som vill främja hållbar och rättvis matförsörjning i världen.



verkar de kläder som säljs i våra modebutiker. Det är en bred palett publiken får ta del av. Hon svarar kunnigt på frågor från de intresserade åhörarna. Under sopplunchen hörs sorlet från borden där Saras inspel gett besökarna mycket nytt att diskutera.

Efter lunch tar Sara fram sin symaskin och visar upp några av de kläder och väskor hon själv gjort av loppisfynd. Av frågorna att döma börjar det klia i många personers syfingrar.

MÅLARFINGRAR BÖRJAR DET å andra sidan klia i när Maria Lundström Pedersen ställer ut sina vackra akvareller med motiv från fjällmiljö. Hon leder också en workshop under eftermiddagen, där man kan prova på att måla för den som direkt vill få utlopp för sin kreativitet.

Deltagarna känner sig verkligen inspirerade av de frukter och grönsaker Maria lagt fram, vilket tydligt syns i motiven.

Ett annat alternativ för aktivite-



terna under lördagseftermiddagen är den körworkshop som Karin Öberg leder i Överluleå kyrka.

Där får deltagarna lära sig sjunga gospelsånger som sedan framförs under konserten *Sjung hjärtats lov* samma kväll. Hela kroppen får röra på sig när de entusiastiska körsångarna värmer upp.

På vägen mot kyrkan träffar vi på en van körsångare som redan har förövat med noter. Hon riktigt bubblar när hon beskriver glädjen i det som komma skall. Men alla erfarenhetsnivåer är välkomna. Du måste inte sjunga i stämmor. Att bara framföra melodin går lika bra. Tommy Nilssons *En dag* står på schemat när *Kyrkfönstret* är på besök.

EFTER ATT HA vandrat runt och tagit del av olika programpunkter inser man hur mycket som rymms inom begreppet ett hållbart liv. Det är sådana här helger som bidrar med påfyllningsdoser av livsenergi som gör att du orkar leva hållbart även fortsättningsvis.



Foto: PHERE

CITATET

Den blomstertid nu kommer med lust och fågring stor: du nalkas ljuva sommar, då gräs och gröda gror.

Med blid och livlig värma till allt, som varit dött, sig solens strålar närma, och allt blir återfött.

Svensk psalm 199

ORDET PICKNICK

»Picknick är en måltid som tillbringas ute i det fria. Maten brukar ofta ätas sittande på en filt i gräset, och bestå av smörgåsar, sallader, kallskuret, frukt, bakverk och varm eller kall dryck.

Ordet kommer från franska pique-nique och härrör från 1600-talet. Verbet piquer betyder ungefär "plocka" och nique betyder "något av mindre betydelse".

I Sverige har ordet picknick använts sedan 1800-talet. Tisdagen den 18 juni är det internationella picknick-dagen.

Källa: Wikipedia



Jordgubben – det perfekta sällskapet på picknicken.

Foto: TIM UR/GETTY

När katastrofen inträffar är Act där

»Över 100 miljoner människor är på flykt och 300 miljoner människor är i behov av humanitärt bistånd. Bakom varje siffra finns en människa. En människa som har rätt till trygghet och ett värdigt liv.

Genom lokala partner finns Act Svenska kyrkan på plats före, under och efter en katastrof. Tillsammans kan vi rädda liv och ge människor kraft att resa sig starkare.

Ukraina: stöd till människor på flykt

»Rysslands invasion av Ukraina tvingade Dimitry och hans flickvän Anna på flykt från Mariupol. Via Ryssland och Estland tog de sig vidare till Ungern där de fick stöd och hjälp med att ordna boende.

– I februari 2022 levde jag ett normalt liv. Jag gick i skolan och spelade fotboll, säger Dimitry.

Miljontals människor är på flykt inom Ukraina och många har tvingats lämna landet. Act Svenska kyrkan bidrar bland annat till mat, hygienpaket och mediciner samt till insatser där

trygghet, hopp och kraft att läka står i centrum.

Haiti: insatser efter naturkatastrofer

»Orkaner, tyfoner, jordbävningar och andra naturkatastrofer slår sönder miljontals människors tillvaro varje år. Naturkatastrofer som orsakats av extremväder på grund av klimatförändringar blir också allt fler och starkare samt svårare att förutse. Oftast är de som redan lever i utsatthet de som drabbas värst.

Genom lokala partner finns Act Svenska kyrkan på plats före, under och efter en katastrof. Till



I Mariupol gick Dimitry i skolan och spelade fotboll. Foto: STEFAN HÅKANSSON

exempel arbetar Act Svenska kyrkan långsiktigt i Haiti och har snabbt kunna mobilisera resurser när en katastrof inträffat. Arbetet handlar bland annat om att stärka sam-

hället inför nästa naturkatastrof. För att möta de akuta behoven flygs även nödförsändelser in med hygienkit, mat, filter och vattengöringstabletter för att förebygga till exempel kolerautbrott när katastrofen är ett faktum.

tryggt givande givlasverige

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

BAKOM VARJE SIFFRA FINNS EN MÄNNISKA

Över 100 miljoner människor är på flykt och 300 miljoner människor är i behov av humanitärt bistånd. Din gåva gör skillnad!

För allas rätt till ett värdigt liv under samma himmel.

svenskakyrkan.se/act

act Svenska kyrkan



SWISHA DIN GÅVA TILL

900 1223



	GAMMALMODIG	PACINO	GRUNDLAG	SKADLIGT ÄMNE	HÄLLER REVEN FLYTANDE	SVENSKA KYRKAN I BODEN BESTÅR AV FÖRSAMLINGAR
	STOR JYCKE					GÖR TUPPLÖUD
				PLAN MEDDELADE		
	PÅ EGEN HAND	EN SORTS BOLINER	VARA I VÄGEN SKA TE			
	TÄNDA EN BRASA				RÄKNE-EXEMPEL	
LEDNINGAR PUTSA				PRED II:9 FÖLJ DITT VAGAR	INIFRÅN	STOPPNING
				INFÖRMELL HÄLSNING	EN SORTS LJUS FUL FISK	
MED NOJE	KRITISERA HÄRT	I DET FRIA	OFÖRÄNDERLIG	TÄRVLIG FÖREBILD	VILL AKROFOBIKER	STORGRÄTA
		BEHÅRSKADE SPRÅKET			TIDMÄTAREN	PELARGÅNG
FARLED				ÄNGEL		ÅTER FRÅN MÅRKEN
SNABB SAK						TAR DEN SOM BOUDER
FYLLS PÅ	ÄRR SOM ALLA HAR	PÅ SAMMA PLATS	GÅR DET FÖR OLYCKSFÄGEL		KOMMER LÅNGVAGA GÄST	
				LAGER BRICKMÅT	RYMDVARELSE PIGG	EN LIKADAN ÄR AV SAMMA
UTFASTER	INTE IGÅNG TILLBUD		SEMESTER-O		BLEV BORTGLOMD	BILLJUD HAND INSTRUMENT
			RESER ILSKEN	BYGGS AV BLOCK	REKLAM	SE EN SKYMT AV
FORMBAR MASSA			GE EN VINK			ÅR ALLA GODA TING
		SLUTORD	LITURGISK FÄRG SOM SYMBOLISERAR VÄXANDE			HAR MÖJLIGHET
VITVARA	HÄMNDLYSTNAD SAKNAR RUTIN		RADIOSTÖRNING	EN FRÅGA OM PLATS		KAN TRON FÖRSÄTTA
FÖLJ MED!		ÖVERGÅNG	SKIVA PÅ BEN		FÖREMÅL	LITEN INDIVID
SOLSIDANFIGUR		TYSKLAND		ALLRA SIST I BREV	ÅTER KORT	UTAN BOJOR
			STÄLLER SIG FRÅGANDE			ÄNNU EN GÅNG
DRABBADES EDEFORS KYRKA AV 1918	KANSKE I ROCKARMEN			VÅR VALUTA		I BRÅDRASKET



GRATTIS!

Vi gratulerar vinnarna i det senaste korsordet:

- » Emma Fors
- » Christina Ålvstrand Björk
- » Lennart Öhman

GÖR SÅ HÄR

Sänd in lösningen till:
 Församlingsexpeditionen
 Strandplan 25
 961 34 Boden
Vi vill ha ditt svar senast den 31 juli.

» De tre först öppnade rätta lösningarna vinner en presentcheck till en kyrklunch. Vinnarna får besked per post, och sina namn publicerade i nästa nummer av Kyrkfönstret.

Namn:

Adress:

Postadress:

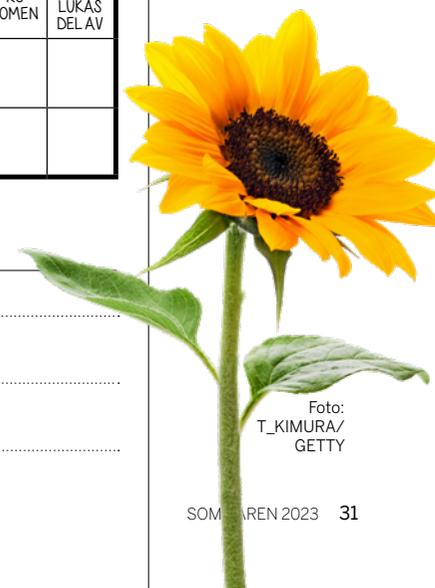


Foto: T_KIMURA/GETTY

Gud bär oss alla, genom de svåra tider vi går igenom

*Min Gud min Gud, varför har du övergivit mig?
Jag ropar förtvivlat, men du är långt borta.*

De här orden är från Psaltarspsalm 22. Känner du igen dem? Det är de ord som Jesus sa när han hängde på korset. Eller sa och sa, jag tror snarare att det var ett smärt-samt kvidande.

Vi lever i oroliga tider. Det kan ingen av oss förneka. Runt om i världen får vi nyheter om krig och förfärliga övergrepp. Likaså i vårt Sverige. Vi lever också i en ekonomiskt pressad situation med höga matpriser och elräkningar som många fasar för att få. Det är svårt just nu. För många. För dig och för mig. Det är inte utan att vi kan stämma in Psaltarspsalmens ord.

Det är lätt att känna missmod och hopplöshet som världen ser ut runt omkring oss. Det är inget konstigt med det. Det är heller inte konstigt om vi funderar över var Gud är. Miss Li fångar på ett bra sätt i låten *Hälsa Gud* den frustration, sorg, förtvivlan och vanmakt som jag tror många av oss bär på:

”Kan du hälsa Gud att jag behöver lite framtidstro? Någonting som ger mitt arma hjärta lite lugn och ro... Du kan hälsa Gud att vi behöver bara lite hopp. Lite mindre krig och svält och fattigdom och hat och sånt... Och kan du hälsa att han borde visa lite mer om han faktiskt finns? För jag kan tvivla på det, som du vet. Världen är så galen nu, så ge mig gärna någonting konkret... Kan du hälsa att han måste göra någonting innan det är för sent? Ja, kan du hälsa honom det?”

SÅ LÅNGT MISS LIS utmärkta text. Det finns utmärkta texter även i vår psalmbok och en av dem är psalm 769. Vi ska titta närmare på några textrader:

”Gud, du känner ondskan i din egen kropp. Att du delar smärtan ger mig hopp.” Bibeln är tydlig med att Gud inte är långt borta från någon enda av oss. Gud vet hur vi har det, och vill dela allt det vi går igenom tillsammans med oss.

”Varje brustet hjärta, varje skadad själ famnar du i nåd och gör den hel.” När du ber till Gud ber du inte till en avlägsen Gud som satt i gång den här världen och sedan lämnat den, lämnat oss, åt vårt öde. Nej,



När du ber till Gud ber du inte till en avlägsen Gud som satt i gång den här världen och sedan lämnat den. Nej, Gud är helt nära, och Gud känner det du känner.

Foto: KRISTIN LIDELL

Gud är helt nära, och Gud känner det du känner.

”Nära vill jag leva, nära dig, min Gud, i din omsorg finner själen ro.” Du, jag, vi är inte ensamma i den oro vi känner när allt runt omkring oss är svårt. Vi ber inte för döva öron, utan vi ber till Gud själv som lyssnar och som vet vad det innebär att lida. Varför det onda sker vet vi inte. Vi har inte svaren på det som sker i livet, för det har ingen människa. Men vi får lita på att Gud aldrig överger oss. Gråter du av oro? Jesus själv grät av ångest i Getsemane innan han fängslades. Han känner väl till tårar.

”Gud, i dina händer får jag gråta ut, gråten delar du tills den tar slut.” Om du vill ropa till Gud så ropa till Gud. Det gjorde Jesus på korset. Vad du än känner eller tänker så behöver du inte stoppa undan det, utan du kan lägga fram det inför Gud i bön på det sätt som passar dig. Och Gud lyssnar. Det kan lätta precis som det kan lätta att få pratat med en god vän.

”Gud, i dina händer vilar jag i bön, växer glädjens tro och hoppets frön.” Och upplever du att du är ensam, så är du inte ensam i din ensamhet. Gud håller om dig. Gud bär dig, Gud bär oss alla, genom de svåra tider vi går igenom just nu.

”Jag förblir i ljuset i din frid.” Amen.

Anna Grenholm

