

KYRK fönstret

INGVAR CARLSSON:
”Jag tror det är viktigt
att drömma – det gör
livet roligare att leva”



5

**BÖCKER
SOM VÄCKER
TANKAR OM
TIDEN**

**SAMUEL OCH REBECCA
FOLKESTEN BYTER BODEN
MOT ADDIS ABEBA:**

*”Det lär bli
en stor mental
utmaning”*

TEMA

TIDEN

Tidsbrist – bara en föreställning

**Kom i gång med
SÅNG I GÅNG!**



Anna



Det finns en tid för allt som sker under himlen

Hej! Jag heter Anna Karlsson och jag arbetar sedan 23 år som församlingspedagog, varav de senaste 15 åren i Svenska kyrkan i Boden. I mitt yrke har jag träffat många barn, ungdomar och vuxna och jag trivs verkligen med mitt omväxlande arbete. Men när man har arbetat länge så kan det ibland smyga sig in en tanke på att det kanske är dags att göra något annat med sitt liv. Kanske är det en ålderskris – jag fyller ju trots allt 50 år i höst. Eller kanske är det en helt naturlig del av livscykeln?

Allt har sin tid, det finns en tid för allt som sker under himlen.

”Just nu är det en ny tid även för mig. Jag har precis tagit över som redaktör för Kyrkfönstret.

Så inleds Predikaren 3 i *Gamla testamentet*. De orden har följt med mig genom livet ända sedan jag hörde dem första gången. De kan appliceras på så många delar av livet: allt från att vi är små och behöver hjälp med det mesta till att vi ska bryta oss loss genom någon livsförändring.

Just nu är det en ny tid även för mig. Jag har precis tagit över som redaktör för *Kyrkfönstret* och det är med skräckblandad förtjusning som jag skriver detta. Det känns spännande men också lite läskigt att kasta sig ut i en värld som jag inte är van att vara i, och samtidigt känns det som att det är rätt tid för nya utmaningar och nya lärdomar.

För mig är det här det lilla extra som motiverar mig att utvecklas och tillsammans med goda medarbetare kan vi forma en tidning som du som läsare tycker är relevant för dig.

Förhoppningsvis så känner jag mig mer varm i



Nästa år vid den här tiden kanske jag ser tillbaka och undrar varför jag var rädd.

Foto: GETTY IMAGES

kläderna nästa år vid den här tiden och kan se tillbaka och undra varför jag över huvud taget var rädd.

DET HÄR NUMRET av *Kyrkfönstret* har temat tiden och vi får möta Samuel och Rebecka Folkesten som också känner att det nu är rätt tid för att följa Guds kallelse. Även Jonas Öberg har efter många år som lärare för kyrkomusiker på folkhögskola numera själv utbildat sig till kantor och återvänt till sin hemstad.

Vi får också möta Annika och Erik, diakon och präst, som håller i en sorgegrupp i höst. Att även göra tid för att sörja för att sedan orka gå vidare, det är viktigt.

Jag önskar dig en fin höst och ser fram emot att mötas igen i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Anna Karlsson

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se





INNEHÅLL

Din församling

- 4 Rebecka och Samuel Folkesten blir missionärer
- 6 Kom i gång med Sång i gång
- 28 Ny sorgegrupp startar i november

Tema tiden

- 10 Dags att sluta stressa och omvärdera tiden

Porträtt

- 16 Ingvar Carlsson, tidigare statsminister

Reportage

- 25 **Spaning** Hitta och behåll ditt flow
- 25 **Artikelserie om livsfrågor** Lycka

Övrigt

- 9 Nyfiken på fika
- 31 Korsord

EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan 
BODEN

VÄLKOMMEN

till våra kyrkor i allhelgona



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.

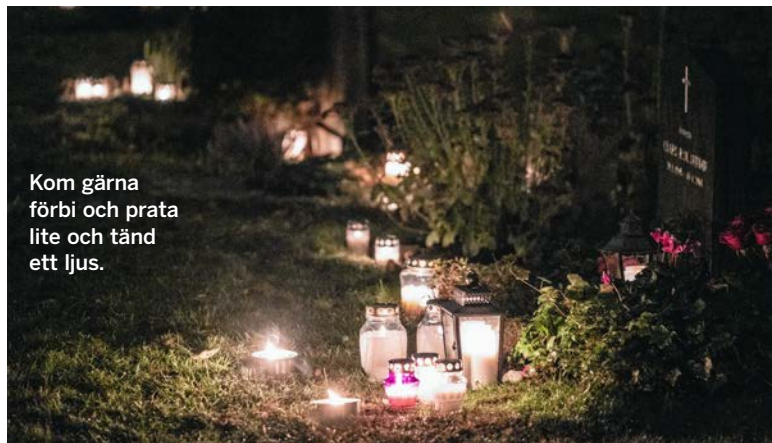
»Välkommen att besöka någon av våra kyrkor och kyrkogårdar under allhelgonahelgen.

Fredag den 3 november och lördag den 4 november klockan 13.00–17.00 har vi personal på plats för samtal och hjälp med

praktiska frågor. Kom gärna förbi och prata lite och tänd ett ljus på gravstenen eller i minneslundan.

Mer information:

www.svenskakyrkan.se/boden



Kom gärna förbi och prata lite och tänd ett ljus.

Foto: JOHANNES FRANSEN/KON

Höstens musikprogram

Tider för konserter och andra musikarrangemang i Svenska kyrkan i Boden.

Söndag 8 oktober

Överluleå kyrka
16.00 Körkonsert

Med Luleå domkyrkas motettkör, samt Markus Wargh, orgel, Anders Ingri, orgel, och Samuel Lind, dirigent. Vid konserten framförs *Messe solennelle* av Louis Vierne.

Onsdag 1 november

Överluleå kyrka
12.15 Lunchmusik

Med Niklas Thornéus och Kjell Sandberg. Servering av soppa från 11.30.

Lördag 11 november

Överluleå kyrka
18.00 Gospelkonsert

Med Gladys del Pilar samt körsångare från höstens körprojekt. Jonas Öberg, piano och ledare, samt kompband.

Onsdag 29 november

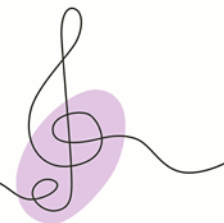
Överluleå kyrka
12.15 Lunchmusik

Med Lena Stenlund. Servering av soppa från 11.30.

I SAMARBETE MED

sensus

Foto: GETTY



REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson
Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden
Mejladress till redaktören: anna.karlsson@svenskakyrkan.se
Telefon: 0921–77 531
Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Joakim Nordlund
Webbplats: svenskakyrkan.se/boden
Produktion: Verbum AB
Ansvarig utgivare: Martina Croner martina.croner@verbum.se
Tryck: Stibo Complete, Katrineholm, 2022. **Distribution:** Postnord



Trycksak
5041 0004



Papper | Bidrar till
ansvarfullt skogsbruk
FSC® C012075

VEM?

Rebecka Folkesten som lämnar Boden med maken Samuel för att bli missionärer i Etiopien:

Jag vill ge tillbaka vad jag fått här

Text & foto: **Joakim Nordlund**

» Samuel och Rebecka Folkesten sätter sig till rätta i en av sofforna i Rörvikskyrkan. Boden har varit deras hem i närmare sex år, och Rörvikskyrkan och Mariakyrkan deras arbetsplatser. Nu väntar en resa från en liten småstad i norr

till huvudstaden Addis Abeba där cirka fem miljoner människor bor.

Etiopiens huvudstad ligger på 2355 meters höjd på centraletiopiska högplatån.

– Det kommer att bli en stor omställning på många sätt, säger Rebecka Folkesten.

Hon kommer från Piteå men har sina rötter i Etiopien.

– Jag var fyra år när jag kom till Sverige. Jag kan inte språket där men jag har länge känt att jag gärna vill åka tillbaka. Jag vill ge något tillbaka till landet där jag föddes, säger hon.

Hon har varit dit några gånger och längtan till sitt ursprungsland växte redan under tonåren.

– Och nu känns det så rätt att åka dit och ge tillbaka vad jag har fått av Gud här i Sverige i form av utbildning och så, säger hon.

DE KOMMER ATT utgå från Addis Abeba där de också kommer att bo. Deras huvuduppdrag blir att vara pastorala och diakonala rådgivare åt Mekane Yesus-kyrkan och jobba diakonalt med en utsatt folkgrupp. De kommer även att vara EFS-representanter gentemot Mekane Yesus-kyrkan.

Det är en kyrka som har sitt ursprung i Evangelistiska fosterlandsstiftelsens (EFS) missionsverksamhet i Etiopien och som också har en lång gemensam historia med Svenska kyrkan och EFS.

– Det är den största lutherska kyrkan i världen. Tidigare var Svenska kyrkan den största, då hade vi cirka sex miljoner med-

lemmar. Mekane Yesus-kyrkan växer och den är nu sedan ett tiotal år världens största lutherska kyrka med cirka 10 miljoner medlemmar, säger Rebecka.

De beskriver en intressant och samtidigt fascinerande händelseutveckling när det gäller den lutherska kyrkan i Etiopien.

– Under kommunistregimen var kyrkan väldigt förtryckt. Kyrkofolket sattes i fängelse. Men då växte i stället kyrkan. I lidandet växer kyrkan och blir en väldigt vital kraft i samhället också. Det förstår man är en stor grej när man träffar människor från Mekane Yesus-kyrkan som har fått uppleva det här, säger Rebecka.

BÅDE SAMUEL OCH Rebecka har burit på en längtan att åka ut som missionärer.

– Som barn, när många ville bli brandman eller polis, så ville jag bli missionär. Det lades väl sedan åt sidan i mitt tänk fram till 2010,



"Boden är en fantastisk plats", slår Rebecka och Samuel Folkesten fast.



"Det finns ett vemod i att lämna", erkänner Samuel Folkesten som tillsammans med hustrun Rebecka snart byter Boden mot Addis Abeba, en stad med hela fem miljoner invånare.



När Rebecka Folkesten var på väg in i tonåren kände hon en allt större längtan till Etiopien där hon föddes. Nu kommer hon att arbeta där tillsammans med sin man.



då den tanken och längtan började att vakna till liv igen, att åka ut och betjäna Guds rike utomlands, berättar Samuel.

De har också varit Sida-praktikanter i Tanzania våren 2016 och har i samband med det också fått uppleva hur det är att arbeta i kyrkan utomlands.

Samuel har nu arbetat som samarbetskyrkopräst i Rörvikskyrkan de senaste fem åren och Rebecka var pastorsadjunkt där innan han började.

– Det senaste året har jag varit präst i Mariakyrkan i Sävast, inflikar Rebecka.

Nu väntar i stället fyra år i Etiopien.

– Vi har ett fyra år långt kontrakt. Efter det får vi se om det blir aktuellt att förlänga kontraktet, säger Samuel.

DET BLIR EN omställning på många sätt. Att lämna lilla trygga Boden och i stället bosätta sig i en stad



”I lidandet växer kyrkan”, säger Rebecka. I Etiopien kommer hon och Samuel att jobba diakonalt med en utsatt folkgrupp.

med fem miljoner invånare.

– Bara det lär bli en stor mental utmaning, säger Samuel.

Vad hoppas ni kunna tillföra där?

– Vårt huvuduppdrag är att jobba som pastoral och diakonala rådgivare i Mekane Yesus-kyrkan

och att jobba med en utsatt folkgrupp. I Rörvikskyrkan har vi jobbat mycket diakonalt med människor från olika folkgrupper, och jag hoppas att våra erfarenheter därifrån kan bidra in i arbetet även med denna folkgrupp. Jag hoppas också på att vår närvaro där kan fördjupa samarbetet och samhörigheten mellan de lutherska kyrkorna i Sverige och Etiopien.

Samtidigt finns där också fler som arbetar inom kyrkan?

– Oh ja. Så är det. Mekane Yesus-kyrkan har väldigt mycket kompetens som vi kyrkor i Sverige kan lära oss av. Jag och Rebecka kommer in i ett sammanhang som har lång erfarenhet av det här arbetet, och vi blir även länken till människor i Sverige som har tidigare erfarenheter av det här arbetet.

Hur känns det att lämna Boden i dag?

– Det finns både bra och jobbiga sidor tänker jag. Det finns mycket spännande med att ge sig ut på det här nya äventyret med Gud. Det finns samtidigt mycket vi kommer att sakna här, det är ju en fantastisk plats. Det är verkligen inte känslan att man flyr härifrån, det finns ett vemod i att lämna. Samtidigt så känner vi väldigt tydligt att det här är Guds ledning. Och den vill vi följa. Vi är också glada och tacksamma att vi fortsatt kommer ha kontakt med människor här. EFS erbjuder de som vill att bli ”missionsbärare”, att ge en liten summa varje månad till det diakonala arbete som vi gör med den utsatta folkgruppen, och samtidigt lova att vara med och be för oss. Vi kommer även få möjlighet att skicka mejl med böneämnen till dessa personer. Vi vet att åtminstone några, och förhoppningsvis många från Boden, kommer göra detta. Det gör att vår koppling till Boden och den kyrkliga gemenskapen här fortsätter även om vi bor på en annan kontinent, och det känns väldigt bra.



VISSTE DU ATT

»... Mekane Yesus-kyrkan är ett kristet tros-samfund i Etiopien, bildat 1959 genom sam-gående mellan lutherska kyrkor och en del andra kyrkor som kommit till genom utländsk mission.

»Kyrkan har ett teologiskt seminarium i Addis Abeba med 150 elever.

»Mekane Yesus-kyrkan är den största medlemskyrkan inom Lutherska Världsförbundet.

»Kyrkan, som föddes ur bland annat svensk mission, bedriver i dag genom Mekane Yesus International Missionary Society själv mission utomlands på många håll världen över: södra Asien, flertalet afrikanska länder, Mellanöstern och Guyana.

Källa: Wikipedia

”Som barn, när många ville bli brandman eller polis, så ville jag bli missionär.

Samuel Folkestén

Kom i gång med SÅNG I GÅNG!

Under hösten kommer elever i förskoleklasser och lågstadier få ta del av ett spännande musikaliskt samarbete mellan Bodens pastorat och skolan i Boden.

– Det här är något som jag verkligen ser fram emot, säger Jonas Öberg, kyrkomusiker i Bodens pastorat.

Text & foto: **Joakim Nordlund**

» När Jonas Öberg avrundar med psalm nummer 15 gör han det med en jazzig knorr. Liksom av bara farten. Han avslutar sedan gudstjänsten i Gunnarsbyns kyrka med att sjunga en sång av Per-Erik Hallin som bland annat arbetade med Carola under 80-talet.

– Gospel och jazz ligger mig väldigt varmt om hjärtat, säger han och ler.

Efter 25 år i Örnsköldsvik har han nu återvänt till hemstaden Boden där han sedan oktober 2022 är ny kyrkomusiker i pastoratet.

– Där i Ö-vik har jag i 25 års tid bland annat undervisat kyrkomusiker i brukspiano som man kallar det för.

Han har också varit ansvarig för kyrkomusikerutbildning.

– Jag tycker att det jag nu

har är ett helt underbart jobb. Och jag trivs jättebra. En längtan hem till Boden har nog alltid funnits där, säger han.

NU KOMMER HAN att få arbeta med några av kommunens yngsta i en intressant satsning som heter Sång igång och är ett samarbete mellan Svenska kyrkan och skolan. Målet med Sång igång är att barn som går i förskoleklass och ända upp till årskurs tre ska få tillfälle att sjunga tillsammans.

– De ska få tillfälle att upptäcka sin röst, berättar Jonas.

Tillsammans planerar skolan och pastoratet in fyra lektionstillfällen under ett läsår. Sång igång har tagit fram ett sånghäfte med 20 utvalda sånger från vår gemensamma sångskatt som spänner från kyrkligt till världsligt och handlar om liv, natur, vänskap,



Målet med Sång igång är att barn i förskoleklass och upp till årskurs tre ska få tillfälle att sjunga tillsammans.

kärlek och evighet.

Kyrkan har genom sina kyrkomusiker och pedagoger en lång och stark barnsångstradition.

– Barn sjunger i mycket mindre utsträckning i dag än tidigare. Med det så urholkas både hantverket att musicera, för det börjar man ju ofta med genom att sjunga, men sedan försvinner kanske också låtskatter, sånger som har varit djupt rotade i vår kultur men som nu faller i glömska, säger han.

Svenska kyrkan har en lång tradition av att bedriva bland annat körverksamhet för unga.

– Ibland finns kanske inte den kompetensen på skolorna. Och



” Barn sjunger i mycket mindre utsträckning i dag än tidigare. Med det så urholkas både hantverket att musicera och låtskatter faller i glömska.

Jonas Öberg, kyrkomusiker



var får man tag på musikaliska människor runt om i Sverige? Jo, i kyrkorna. Där finns de. Där finns också en del av låtskatten, säger Jonas, och nämner psalm 199, *Den blomstertid nu kommer*, och psalm 116, *Nu tändas tusen juleljus*, som två exempel.

I SÅNG IGÅNG kommer han och Anna Karlsson, som är församlingspedagog, att arbeta tillsammans.

DET HÄR ÄR SÅNG IGÅNG

- » Sång igång är ett projekt där Kungliga Musikaliska Akademin, Sveriges Kyrkosångsförbund och Svenska kyrkan samverkar för att erbjuda skolor musikalisk kompetens.
- » Sång igång riktar sig till barn på lågstadiet och de som går i förskoleklass. De som arbetar i skolan får genom det

– Jag har arbetat med barn under lång tid men det känns ändå tryggt och väldigt bra att få göra det här tillsammans med Anna, som arbetar ännu mer med barn och framför allt yngre barn.

Sedan fortsätter han:
 – Förutom att öka allmänbildningen bland barnen så kan man också pusha lärarna att komma igång med det här i sin egen hörna. Man kan också eventuellt identifiera om det finns barn som tycker

att det här är kul. Då kan de kanske komma och vara med i andra körer och där fortsätta att utvecklas och ha roligt med sången tillsammans med andra, säger han.

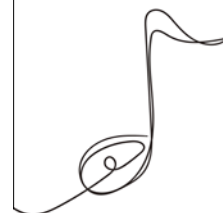
Varför ska barn sjunga?

– Först och främst är det ju en källa till glädje. Det handlar om så mycket. Har man till exempel psykisk ohälsa så är utövandet av musik en riktigt bra medicin. Man mår bra av det. Och det gäller alla människor.

- här projektet tillgång till ett nätverk med kompetenta musiker.
- » Det har visat sig att unga barn sjunger och musicerar allt mindre. Det här projektet som drar i gång i hela Sverige är tänkt att fungera som en injektion så att fler unga hittar till sången och musiken.
- » Elever och pedagoger får en profes-

- sionell undervisning i barnsångsmetodik tillsammans med en sångskatt på tjugo sånger.
- » Barn och pedagoger får sjunga tillsammans och utvecklas på ett lustfyllt sätt. Personal kan vidareutveckla detta tillsammans med barnen vid andra tillfällen.

Jonas Öbergs hjärta klappar extra hårt för gospel och jazz.



VILL DU VETA MER?

Läs mer om projektet på: www.sjungandebarn.se/sang-igang

Vi minns helgonen och de som stod oss nära

Text: *Svenska kyrkan*

»Allhelgona är den tid på året då vi tillsammans med människor i Sverige och världen uppmärksammar och minns dem som har lämnat det här livet. Det är en helg då vi påminner oss om att döden finns, och drabbar oss alla.

Det finns många fina och stämningsfulla sätt att hedra våra avlidnas minne. Kanske vill du delta i en minnesgudstjänst eller besöka en kyrkogård för att tända

ett ljus på en väns eller släktings grav. Eller promenera bland gravarna och förundras över det vackra.

Du kan också välja att minnas nära och kära genom att

tända ljus hemma och ha kontakt med närstående, tända ett digitalt ljus på bönewebben eller delta i en digital minnesgudstjänst.

ALLHELGONAHELGEN BESTÅR AV två kyrkliga helgdagar: alla helgons dag och alla själars dag.

Historiskt har vi skilt mellan att minnas helgonens liv – på alla helgons dag – och att minnas våra



Foto: JOSEFIN CASTER/DIKON

För cirka tusen år sedan infördes en gemensam dag för alla de helgon som inte kunde få egna dagar i almanackan.

närståendes liv – på alla själars dag. Men rent teologiskt är det ingen skillnad: Vi är alla heliga, tack vare Jesus kärlek till oss.

Helgen präglas av att ljusen lyser på våra kyrkogårdar. De lyser upp mörkret och påminner oss om Guds ljus, som räddar oss från döden, som visar oss på förlåtelsens väg och som ger oss ett himmelskt hopp.

Alla helgons dag är en helgdag och den firas alltid den lördag som infaller mellan den 31 oktober och den 6 november. Alla själars dag firas dagen efter alla helgons dag, på söndagen. Då minns och hedrar vi våra döda närstående.

TIDIGT I DEN kristna kyrkan började man fira helgonen och minnet av

martyrer. Helgon var människor som man höll särskilda, heliga. Till martyrer räknas människor som dött för sin tro.

Det blev till slut många dagar att fira och det uppstod ett behov av att samla helgonen och martyrer-na utan namn till en egen helgon-dag. För cirka tusen år sedan infördes därför en gemensam dag för alla de helgon som inte kunde få egna dagar i almanackan.

Helgonens betydelse ser olika ut i olika kristna traditioner. Helgonen har olika betydelse också för enskilda kristna.

Läs mer

»... om de olika dagarna och dess innebörd:
www.svenskakyrkan.se/allhelgona



Inte bara fysiska ljus räknas, du kan även tända ett digitalt på bönewebben.

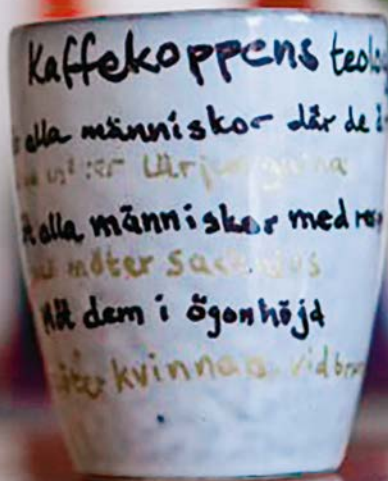
Foto: JOHANNES FRANSEN/IKON

KAFFEKOPPENS TEOLOGI

»Möt alla människor där de är – som Jesus möter lärjungarna

»Möt alla i ögonhöjd – som Jesus möter kvinnan vid brunnen

»Möt alla människor med respekt – som Jesus möter Sackeus



Kyrkoherde Daniel Jansson Brasks kaffekopp.

Foto: NADINE MINNER

NYFIKEN PÅ

F I K A

Därför är svenska fenomenet viktigare än många tror

Fika handlar inte bara om kaffe och kakor. Det handlar om att ta sig tid för paus och prata lite med varandra.

»Kaffe är något många gillar och särskilt vi svenskar, vi är ju ändå ett av världen mest kaffedrickande folk. Från mitten av 1800-talet, när kaffepriiserna blev vettiga, har vi träffats i "kaffehus". Med tiden kom ordet fika att betyda mer än en kopp kaffe. Runtom i världen uppmärksammas "swedish fika" och många undrar vad det egentligen innebär?

– Det är ett kulturellt fenomen som är djupt rotat hos oss och som vi värnar så mycket om, säger Henrik Scander, forskare i måltidskunskap vid Örebro universitet.

Vi bjuder gärna in vänner på fika, och på våra arbetsplatser fikas det flera gånger om dagen. Det är stunder för avkoppling och uppladdning, där vi träffas bortom hierarkin, som jämlikar.

– Den svenska fikan är väldigt inkluderande, på arbetsplatser är fikabordet en öppen miljö för människor. Det är då vi löser många av de informella beslu-

ten eller fördelar mycket av den generella arbetsbördan. Det är något som inte ingår i jobbet på något annat sätt, säger Henrik, som menar att vi får en kollektiv sammansvetsning genom fika och skulle gå miste om mycket om vi tog bort fikarasten helt.

– Då tar vi bort det där kittet som gör en arbetsplats effektiv. På sikt skulle vi nog till och med få ett mer individualiserat samhälle, där vi individualiserar vår arbetsinsats, till skillnad från i dag när fikastunden är en central sak vi gör tillsammans. Där och då bygger vi också en idé om att vi samverkar på jobbet och jobbar mot samma mål, säger Henrik.

I LJUSNARBERGS FÖRSAMLING har kyrkoherde Daniel Jansson Brask ofta sin kaffekopp i handen. Han tycker man löser saker snabbare genom att prata om dem över en kopp kaffe.

– På så vis sparar man tid. Och blir gladare av det, säger Daniel som även myntat begreppet "kaffekoppens teologi". För det finns flera värdefulla funktioner med hans kaffekopp.

– När du sätter dig och pratar och dricker kaffe med någon kan många problem som är stora kännas lite mindre. Det blir mer avdramatiserat. Och det gör att man kan ha det där jättejobbiga samtalet. Det hjälper att ha något att hålla i, kunna ta en slurk, kunna titta ner i kaffet på ett naturligt sätt i stället för att undvika någons blick, säger Daniel, som också brukar skämta lite med folk kring kaffet.

– "Jaså har du mjölk i kaffet", utan att folk blir sura förstås. Men det blir en rolig grej och samtalet som följer blir mer avslappnat, säger han.

DANIEL TYCKER GUDSTJÄNSTENS kyrkkaffe är en av de viktigaste delarna.

– För då diskuterar vi gudstjänsten men också andra saker. Jag får frågor om det jag pratat om. I stället för att folk går direkt hem med funderingar kan vi prata vidare medan vi fikar.

Blir vi lyckligare av att fika tror du?

– Ja absolut. Bara vi inte äter för mycket kakor, säger Daniel och skrattar.

Sophie Ekman

”Det hjälper att ha något att hålla i, kunna titta ner i kaffet.

Daniel Jansson Brask, kyrkoherde



VISSTE DU ATT

»... ordet fika bygger på stavelseerna i kaffi, som är en äldre form av ordet för kaffe? Man flyttade helt enkelt om bokstäverna.

KORT OM ...

Henrik Scander

Ålder: 46 år.
Gör: Forskar

i måltidskunskap vid Örebro universitet.

Motto i livet: Njutning kommer genom stråvan.

Daniel Jansson Brask

Ålder: 48 år.
Gör: Är kyrkoherde

i Ljusnarsbergs församling.

Motto i livet: Se Jesus i alla.



TEMA

TIDEN

Tidsbrist – bara
en föreställning

*Många av oss
lever i en pågående
stress. Men bara genom
att omvärdera tiden kan
du minska stressen, enligt
tidsgurun Bodil Jönsson.*

Text: *Linda Newnham*
Illustration: *Sophie Ekman*



tressen håller många av oss i ett fast grepp. Det är ju så mycket du ska hinna. På jobbet.

I hemmet. Med barnen. För att inte tala om alla roliga, självutvecklande saker som lockar. Och så snurrar du runt där mellan hämtningar, lämningar, tvätt, digitala möten och pastakastruller som kokar över för att mejl skulle besvaras samtidigt. Att torka upp pastavattnet har du egentligen inte tid med heller, för snart börjar yin-yogan du så väl behöver för att varva ner. Barnen måste bara få i sig mat först. Hjälp! Varför känns det som att tiden aldrig räcker till? Tänk om du bara hade mer tid!

Du har tid, menar fysikprofessorn, författaren och tidsgurun Bodil Jönsson.

– Att vi har ont om tid är ett hjärnspöke, en föreställning, som vi måste vända på, säger hon.

Hon förstår att det kan låta provocerande, men förklarar sig snart.

Det är nu 24 år sedan Bodil kom ut med sin bok *Tio tankar om tid*, som lästs av 650 000 svenskar. Sedan dess har hon kommit med en rad böcker, där den senaste heter *Guldkorn*, och lärt

oss om begrepp som ställtid (tid att ställa om mellan saker) och att se upp för tidstjuvar.

Hennes kloka tankar till trots har den upplevda stressen i samhället bara ökat. I dag kan den närmast betecknas som ett normaltillstånd, framför allt bland unga och kvinnor. Den senaste folkhälsoenkäten visade att nästan fyra av tio unga kvinnor (16–29 år) känner sig stressade. Men Bodil vill att vi stannar upp en stund, och försöker syna tidsbristen.

– Det där med att jaga tid, förutom när man håller på att missa tåget, är urbotat dumt. Men det förvränger dessvärre många människors liv och förhindrar mycket av deras lycka. Vill man hänga upp sig på tidens gång gäller det att fokusera på hur den bara kommer till dig. Hela tiden. Den är faktiskt det mest generösa jag vet. Diktatoriskt generös till och med, för man kan ju inte hindra den från att komma.

Och det här spelar roll, för din känsla av tidsbrist påverkar hälsan. Den kan yttra sig som panik, det vill säga fasans fasa. Men även den kroniska känslan av tidsbrist sliter.

– Kopplingen mellan upplevd tid och hälsa är mycket stark. Upplever man att man inte har tid

KORT OM ...



Bodil Jönsson

Ålder: 80 år.
Familj: Sambo, tre vuxna barn, fem barnbarn och två barnbarnsbarn.
Bor: Ensligt utanför Lund.
Gör: Pensionär som tänker, känner, skriver, lagar mat och cyklar.
Aktuell med: Boken *Guldkorn*.

BODILS FEM TANKAR OM TID SOM KAN MINSKA STRESSKÄNSLAN

1 Sluta skylla på tiden

Den är inte knapp, du har gott om den! Det går inte att ändra tidens gång, men man blir lugnare av att byta förhållnings-

sätt till den. Se den som något som kommer i stället för något som försvinner. Den synvändan går inte över en natt, utan kräver övning.

2 Syna din självbild

Du liksom andra sprider idealbilder av dig själv och ditt liv. Men din bild av hur ditt liv borde vara kan kännas stressan-

de, för den är svår att hinna med att leva upp till.

3 Kör stress-avvänjning

Du har lärt dig och din kropp att det ofta är

bråttom. Som när du ska iväg på morgonen eller bara måste kolla mejlen. Du bär alltså runt på en påfrestande förväntansstress. Försök att

syna detta, och påminn dig själv om att "i detta nu är jag inte stressad". Vi kan även hjälpa varandra, genom att bli antistressinspiratorer.



är det ju som att man heller inte har tid att leva. Jag tänker ofta på Gadamers hälsodefinition, ”hälsa är att i glädje vara upptagen med sina livsuppgifter”, vilket ju är totalt omöjligt om man är stressad.

Bodil ber oss därför ha lite perspektiv på känslan ont om tid, och ger oss ett tanke-exempel: Anta att du träffade en av dina förmödrar, Una, som levde på tidigt 1800-tal, och ska berätta för henne att du har ont om tid. Då står du alltså framför en Una vars samtida i genomsnitt levde i 35 år. I dag får de allra flesta uppleva sin 70-årsdag. Det vill säga jämfört med Una-tiden får människor i dag två liv.

Hon arbetade och arbetade, med uppgifter som i dag till stor del utförs av teknik. Bara att tvätta innebar att hon behövde släpa iväg all tvätt några kilometer, ligga och tvätta vid sjön en dag, för att sedan släpa hem den igen. Du behöver bara trycka på en knapp på maskinen så gör den jobbet.

– Kort sagt, att vi inte förstår bättre, utan snurrar runt i detta hjärnspöke, beror på att vi har förblindats av tidsandan. Självt tycker jag att det är genant.

Vi har det så väldigt bra, men ändå inte eftersom vi har fastnat i ett tankemönster.

Så vad är det då i tidsandan som gör att vi upplever oss ha så ont om tid?

– Människan har ett antal defekter.

En är vår omätliga ha-galenskap. Den gjorde ingen skada så länge som vi var jägare och samlare, vi kan bara bära omkring på en viss mängd. Men sedan vi blev bofasta har vi kunnat explodera i ”jag vill ha mera, mycket mera.”

Ha-galenskapen omfattade först bara det materiella, men sedan internet och smartphone kom finns nästan allt, även kunskap och nöjen, på en knapplängds avstånd. »

När vi unnar oss mellanrum, stunder utan press, kan livets väsentligheter bryta igenom.

”Tiden är det mest generösa jag vet. Diktatoriskt generös till och med, för man kan ju inte hindra den från att komma.

Bodil Jönsson

4 Gör upp med tidsjuvarna

Tidstjuvar kan vara människor som i onödan förhindrar det du vill göra. Det kan också vara energi-

ätare som drar mer än de tillför. På jobbet kan det vara möten som inte tillför något meningsfullt i förhållande till den tid de tar, eller onödigt omständi-

ga arbetsrutiner. Du kan själv producera tidstjuvar, exempelvis genom dåligt underhåll, som sedan kräver mer tid när du måste göra om allt från

grunden. Gör upp med tidstjuvarna. Ofta oskadliggörs de så snart du pekat ut dem, ”titta en tidstjuv!”, men ibland får du jobba på utrotningen.

5 Unna dig mellanrum

Det tar tid att ställa om, även vad gäller inre omställningar av tankar och känslor. Därför behöver vi unna

oss ställtid, mellanrum. Som stunden i hissen eller när du sitter på tåget och uppkopplingen är så dålig att du inte nås av återkommande med-

delanden. När du varken pressar dig själv eller pressas av någon annan kan livets väsentligheter bryta igenom hjärnmyllret.



» – Man kan bli rent matt av allt man skulle ha kunnat göra om man bara ”hann”, om det bara inte var för tiden...

Men det ligger också i tidsandan att man ska vara jäktad och stressad, för alla andra verkar ju vara det.

– Det är banne mig inte lätt att vika av från mönstret. Det är däremot lätt att fastna i tron att det är så det ska vara.

Självt förstod Bodil i 30-årsåldern, när hon var mitt i karriären och hade tre små barn, att hon behövde ett annat sätt att förhålla sig till tid. En äldre kvinna talade om för henne att tiden är en existerande ström som inte låter sig påverkas ett dugg av hur du lever ditt liv. Den låter sig heller inte tänjas, det är dig själv du tänjer när du lyckas ”hinna allt”. Hon insåg att vardagsstressen hade satt klorna i henne, och bestämde sig därför för en två månaders timeout.

– Då hittade jag min inre Bodil som tar över i mig vid kris. Hon var herre på täppan i dessa två månader. Jag var inte sjukskriven, men försökte göra det mesta (utom att vara mamma) på rutin, och ägnade mig i stället åt att ändra min inre känsla av att tiden sprang ifrån mig.

Vad gör du i dag när stressen griper tag i dig?

– Akut försöker jag ta mig ut så mycket som möjligt och lite till, och sätter mig sedan i bastun. Stressen kommer igen förstås efter någon timme, men inte lika starkt. Långvarigt har jag som sagt min inre Bodil som styrande skyddsängel. Så helt immun mot stress är jag inte, men nästan.

Vad kan vi andra göra för att omvärdera tiden och därmed minska stressen?

– Den egentliga tiden, klocktiden, låter sig inte omdefinieras. Sekunden är låst med tio siffrors noggrannhet. Får du för dig att du vill omdefiniera tiden är du nära en sanning, men bara nära. För det du egentligen vill göra är att omvärdera livet. ●



”Det är lätt hänt att låta andra, som kollegor, grannar och fotbollsklubben, fylla ens liv med en massa saker. Men du äger ditt liv och din tid, påminn dig om att du kan och får bestämma hur du vill ha det”, säger Sandra.

Foto: DUO STUDIO

Sandra ville maxa tiden – tills kroppen sa stopp

För några år sedan gick Sandra Furulunds dagar ut på att skynda sig, och hon sprang ända in i väggen. I dag förhåller hon sig till tid på ett annat sätt.

– Om man vågar pausa klarar tankarna.

»Är det något Sandra Furulund har blivit bättre på, så är det att ta vara på tiden. Egentligen kunde hon det redan som ung. Men när Sandra var 23 år hände det som inte fick hända: hennes lillebror Robert dog i en bilolycka.

– Han var en av de viktigaste personerna i mitt liv.

Händelsen innebar att Sandra insåg att livet när som helst kan ta slut.

– Effekten blev att jag ville leva så mycket det bara gick. Jag ville maxa livet och tiden jag har här på jorden.

ENERGISK OCH AMBITIÖS hade hon nog alltid varit, men nu skruvades tempot upp ytterligare. Livet fylldes av görande och aktivitet. På jobbet var hon snabb och visade gärna framfötterna, allt för att kunna göra karriär som kommunikationsstrateg. På fritiden umgicks hon med vänner, gick på fester, tränade, reste...

– Att vänta till sen existerade inte.

Dagarna gick ut på att skynda sig, för att hinna med mycket.

– Jag skippade ofta frukost för att komma till jobbet så fort som möjligt. Fixade jag en macka så åt

jag den i farten. Jag skyndade mig i trafiken, och väl vid skrivbordet försökte jag maxa. Det fanns inga ställtider, utan det var ett race genom hela dagen. Och när jag till slut satte mig i soffan framför tv:n på kvällen hade jag tankarna på morgondagen, berättar Sandra.

I förlängningen höll det inte.

DET BÖRJADE MED en smärtande huvudvärk som sedan kröp ner i nacke och axlar. Så småningom fick hon migrän, och till slut skrek kroppen stopp allt den kunde genom yrsel och ångest.

– Jag försökte hålla fasaden uppe så gott det gick, men mädde sämre och sämre. Till slut kunde jag inte köra bil mer än en kvart i taget.

2012 konstaterade en läkare att hon var utmattad. Sandra ville inte bli sjukskriven, av rädsla för att inte få förlängt vikariat, men tog en extra lång semester.

– Under de månaderna ändrades min upplevelse av tid. Tiden gick extra långsamt när jag hade smärta i kroppen. Då tänkte jag: Ska det aldrig ta slut?

Sedan dess har hon fått omvärdera sin syn på tid totalt. Hon började väva in små pauser, då hon

gick iväg och vilade i några minuter. Och i stället för att skynda iväg på morgonen gav hon sig utrymme att yoga och äta i lugn och ro.

– På så sätt saktade jag in tempot redan på morgonen. Och mellanrummen, som jag lärde mig att tycka om redan då, har jag sedan dess varit noggrann med. När man stressar får man en typ av tunnelseende. Om man tar sig tid att pausa mellan varven klarar tankarna, så i förlängningen kan jag producera mer och bättre med pauser.

MEN ALLT ÄR inte bara jobb. Sandra har funderat mycket på vad hon behöver för att leva, inte bara överleva, och är nogga med att få in fritid i kalendern. Sedan 2016 driver hon eget, som coach. Innan hon startade upp var det många som varnade henne för att man som egenföretagare måste jobba jämt.

– Men jag gjorde en deal med mig själv om att vara ledig kvällar, helger och ta mina sommarveckor, och så byggde jag upp företaget utifrån det. Det har gått utmärkt. Min huvudpoäng är att jag väljer själv vad jag vill investera min tid i, och det kan du också göra.

Linda Newnham

KORT OM ...

Sandra Furulund

Ålder: 39 år.

Familj: Sambon Magnus och hunden Ronja.

Bor: Strax utanför Jönköping.

Gör: Coachar ambitiösa människor till att leva hållbart.

Aktuell med: Boken *Planera och reflektera – livskalender för ambitiösa*.



Planera och reflektera – livskalender för ambitiösa

Sandra Furulund, Anna von Kraemer
People Stories

”Tiden gick extra långsamt när jag hade smärta i kroppen. Då tänkte jag: Ska det aldrig ta slut?”

Sandra Furulund

SANDRAS TIPS FÖR NY SYN PÅ TID OCH MINSKAD STRESS

Utvärdera din tid

Börja och avsluta dagen med att reflektera, för att utvärdera din tid. På morgonen, innan arbetet, fråga dig följande:

» Vilka är mina tre viktigaste uppgifter i dag? (Svaret hjälper dig att vara mindre splittrad, och fokusera på rätt saker.)

» Hur mår jag i dag? Vad behöver jag säga till mig själv i dag?

» Vad känns stressande och svårt i dag, och

hur hanterar jag det?

» Vad ser jag fram emot? (Fokusera på annat än orosmoln.)

Mot slutet av dagen, fråga dig:

» Vad har jag åstadkommit i dag? Vad är jag stolt över? (Det är lätt att ta sig själv för given, kom

ihåg att klappa dig på axeln.)

» Vad är dagens insikt eller lärdom?

» Vad är jag tacksam för?



Ingvar Carlsson, tidigare statsminister:

Pappas död gjorde mig bättre rustad för svåra situationer

Med tiden kan traumatiska händelser, som döden, även stärka en som person. Det insåg Ingvar Carlsson vid ett slags bokslut över sitt liv.

Text: *Linda Newnhamn* Foto: *Theresia Köhlin*

» Tiden tar oss närmare slutdestinationen, även om många av oss helst inte vill tänka på det. Så var det även för Ingvar Carlsson, tills pandemin slog till och han insåg hur nära döden låg och lurade.

– Fick jag viruset skulle jag statistiskt sett troligen inte överleva, som äldre man med hjärtmedicin. Var det alltså min tur nu? Först försökte jag tränga undan tanken. Det gick inte. Då vände han på det och reflekterade över dödens betydelse i sitt liv. Han mindes sin morfars första fru, som dog när hon skulle rädda barn som gått genom isen. En tragedi man sällan talade om i släkten.

” **Om olyckan inte inträffat hade jag inte funnits. Det fick mig att tänka på hur stor roll både döden och tillfälligheter spelar i våra liv.**

– Morfar gifte om sig och fick sju barn till, där ett av dem var min mamma Ida. Så om olyckan inte inträffat hade jag inte funnits. Det fick mig att tänka, på ett filosofiskt plan, hur stor roll både döden och tillfälligheter spelar i våra liv.

Vi ses i Albert Bonniers förlags lokaler, hem åt flera välkända författare. Nu även den tidigare statsministern Ingvar Carlsson, som är aktuell med boken *I sällskap med döden*. Han fick nyligen ryggproblem och har svårt att sitta still längre stunder, ”så ni får ursäkta om jag står upp och svarar ibland”, men i övrigt är det svårt att tro att Ingvar fyller 90 år om ett år.

DÖDEN ÄR NÅGOT han kom i kontakt med tidigt, när han som 12-åring fann sin pappa liggandes vid kafferosteriets stora maskin. Pappans liv gick inte att rädda.

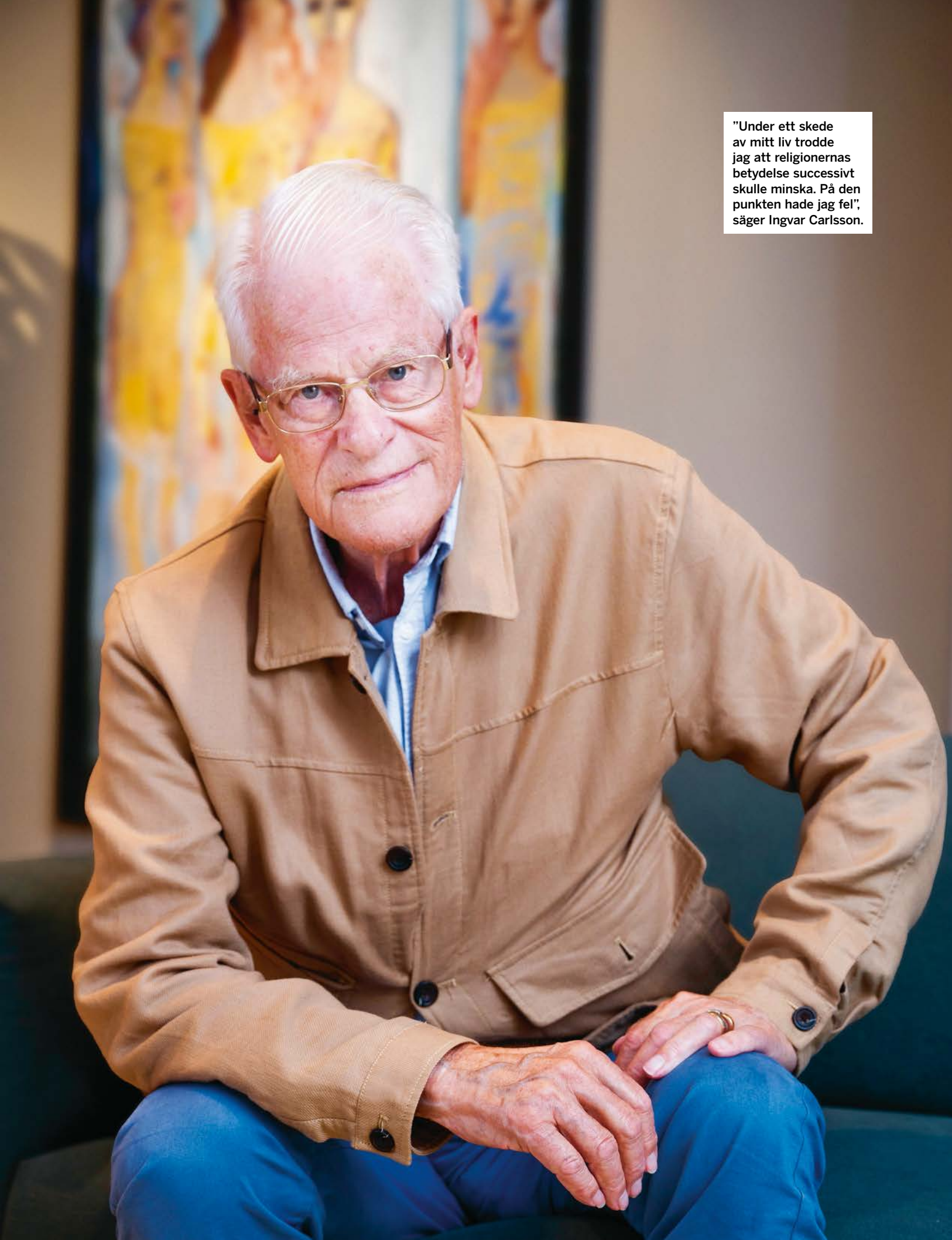
– Under skrivandet insåg jag att händelsen påverkat mig mer än jag tidigare förstått. Jag har stora minnesluckor från den här perioden, och gick inte på begravningar i många år efter det.

Han såg ett samband med den ångest han alltid känt över att något allvarligt skulle hända de närmaste.

– Men så plågsamt som det var att erkänna kom jag även fram till att pappas död också gjorde mig bättre rustad för de svåra situationer jag skulle råka på längre fram, som när Olof mördades. Och jag lärde mig tidigt att ta ansvar, med min mamma som föredöme, säger Ingvar.

I boken beskriver han sin mamma som en räddande ängel.

»

A portrait of Ingvar Carlsson, an elderly man with white hair and glasses, wearing a tan jacket and blue trousers. He is sitting on a dark green surface, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred painting of a figure in a yellow dress.

"Under ett skede av mitt liv trodde jag att religionernas betydelse successivt skulle minska. På den punkten hade jag fel", säger Ingvar Carlsson.

» – När jag senare i livet mötte personer som talade om kvinnor som det svagare könet skrattade jag bara. Efter pappas död slog vardagen till direkt, men min mamma var urstark och tog ansvar. Tre veckor senare arbetade hon på textilfabriken, hon jobbade även extra med att städa trappor, förutom att fixa allt hemma. Det är inte för inte som jag 1994 bildade världens första jämställda regering, konstaterar han.

KANSKE VAR DET det tydliga ansvarstagandet som gjorde att Ingvar så tidigt sågs som en ledargestalt. Först i scouterna, sedan som SSU-ordförande i Borås, och när han flyttade till Lund för att plugga tillsammans med kärleken Ingrid valdes han till ordförande för den socialdemokratiska studentföreningen.

– Jag lärde mig som sagt tidigt att ta ansvar, och tyckte att det var roligt. Jag kände stolthet när jag var uppe på morgonen och skottade snö innan skolan. Jag utträttade saker. Men det är klart att det var ett samspel mellan mig och omgivningen som såg något i mig och valde mig.

Han kom att träffa Olof Palme redan 1956. En ung Ingvar fick i uppdrag att möta Olof på tågstationen i Borås, då den senare skulle vara med på SSU-distriktets årskonferens. På promenaden in mot stan påbörjades ett samtal som kom att pågå i 30 år. Olof var inte ens 30 fyllda, men redan statsminister Tage Erlanders närmaste medarbetare. Snart kom de även att fånga upp Ingvar, som nu säger att Erlander blev som en andra pappa, en vägledare.



Annie Lööf, tidigare Centerledare, är också på förlaget för att ge intervjuer. "Vi har faktiskt aldrig setts. Vi tillhör ju olika politiska generationer", säger hon och ber Ingvar Carlsson att signera ett ex av sin bok.

mig tidigt. Efter ungefär en halvtimme ringde telefonen. På fredagskvällar brukade det vara berusade typer som ringde och ville läxa upp statsrådet, så jag svarade lite vresigt hallå. Det var Ulf Dahlsten som sa att Olof Palme hade skjutits på Sveavägen. År han död, frågade jag. Ja, det är han, svarade Ulf.

För Ingvar var det två besked i ett: En av hans allra närmaste vänner var död. Och som vice statsminister låg ansvaret för landet nu på honom.

– I taxin in mot stan funderade jag mycket över detta på ett personligt plan, men från det att jag steg ur bilen vid Rosenbad och upptäckte att polisen inte hade säkrat området fick jag ägna mig åt att ta ansvar som officiell person. Jag fick egentligen aldrig möjlighet att bearbeta sorgen.

Vad händer med en sorg när den inte får utrymme att finnas?

– Det finns en lärorik skillnad för mig mellan mordet på Olof och det på Anna Lindh, som också var en djupt tragisk händelse. Anna var en lysande person och politiker, jag är övertygad om att hon annars hade blivit Sveriges första kvinnliga statsminister. Men mordet på Anna klarades upp, vi vet vad som hände, mördaren fångades in och dömdes. Då kan man bearbeta händelsen. Med Olof är det annorlunda, det är svårt att komma till ro med det. Mordet tas upp om och om igen, och det kommer ständigt nya konspirationsteorier, vilket faktiskt är ganska plågsamt. Jag har fortfarande svårt att se bilderna från Sveavägen med blodet på gatan. Det river upp sår.

Men livet stannade inte, tiden fortsatte ticka, och Ingvar Carlsson fick kavla upp ärmarna och ta ansvar. Igen. Precis så som han lärt sig som ung.

– Praktiskt var jag väl förberedd, men mentalt var jag helt oförberedd. Jag hade aldrig haft en tanke på att ta över som statsminister. Den dag Olof slutade med politiken, hade även jag tänkt att gå.

1995, EFTER NÄSTAN tio år som statsminister, bestämde sig Ingvar Carlsson för att avgå.

– Jag har inte ångrat en minut att jag lade det politiska livet bakom mig. Förutom olika uppdrag har vi kunnat resa, åka till fjällen, Gotland och bila i Europa.

Resandet slutade dock när hans älskade fru Ingrid, som han träffade redan 1956, fick diagnosen alzheimers. Och här kommer han till den riktiga smärtpunkten i boken. Ingvar berättar att han funderade länge innan han bestämde sig för att ha med detta kapitel.

– Vi har alltid haft vårt privatliv för oss själva. Det sista jag vill är att lämna ut henne. Samtidigt tänkte jag att det kanske kan hjälpa någon annan att se lite klarare.

För om Ingvar många gånger i livet mött den plötsliga, brutala döden, följer han nu den långsamma

”När man väl tar steget över till äldreboendet så kommer personen inte tillbaka hem. Det steget är oerhört svårt att ta.

– Utan att Tage själv visste om det lärde han upp två statsministrar till. Sammantaget var vi tre statsministrar i 40 år. Han lärde mig och Olof allt om politik, från de stora ideologiska frågorna till hur det dagliga arbetet skulle skötas, och hur viktigt det var att vara ute i landet och lyssna på människor.

Vad tog du med dig av honom?

– Jag har aldrig träffat någon annan som var så totalt oförstörd av makten. Det är lätt hänt att makt korrumpierar, man försöker skaffa sig fördelar, men Tage lärde mig att man i stället ska vara ödmjuk och tacksam inför att man får makt att göra saker.

1969 TOG OLOF Palme över som statsminister, och Ingvar Carlssons utsågs till utbildningsminister. Ja, ”Erlanders pojkar” fortsatte hänga samman. Samtalen och förtroendena dem emellan var många och djupa, på både personlig och politisk nivå – tills den dag då Palme mördades. Man brukar säga att alla svenskar minns var de var och vad de gjorde när nyheten briserade – inte minst Ingvar.

– Det var fredag, jag var trött och gick och lade

KORT OM...

Ingvar Carlsson

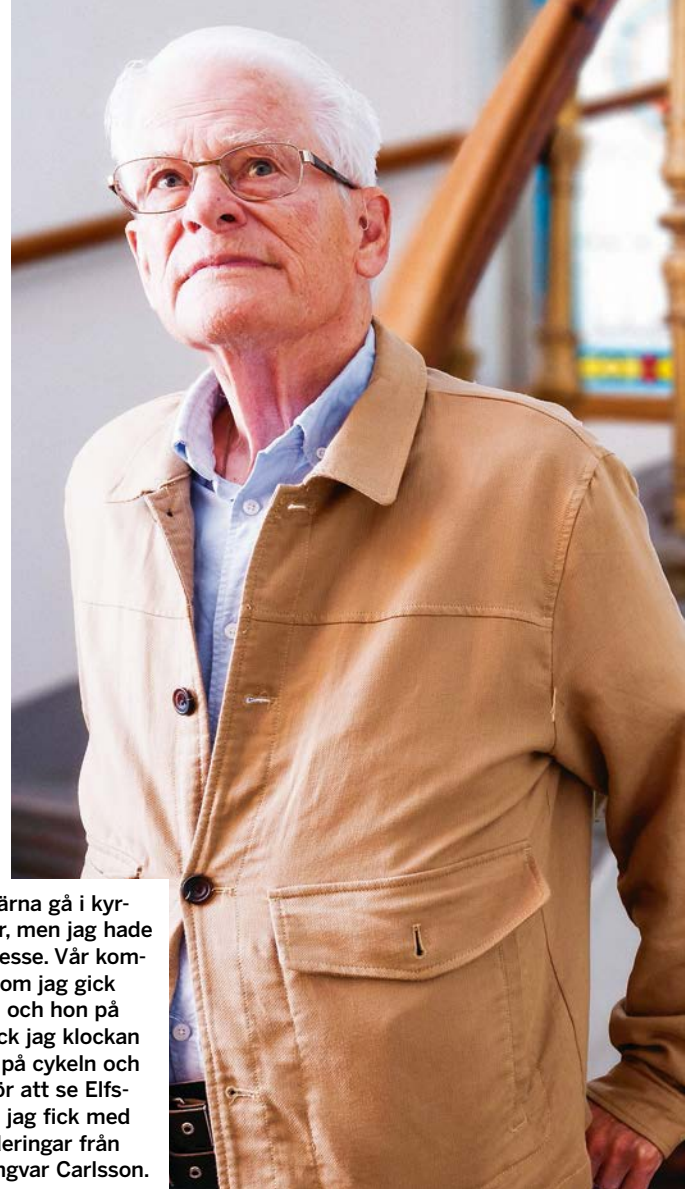
Ålder: 89 år.

Familj: Fru Ingrid, två döttrar, tre barnbarn och ett bonusbarnbarn.

Bor: Tyresö.

Gör: Pensionär. Före detta statsminister (S), som tog över efter Olof Palme 1986.

Aktuell med: Boken *I sällskap med döden*, Albert Bonniers förlag.



"Mamma ville gärna gå i kyrkan på söndagar, men jag hade mitt fotbollsintresse. Vår kompromiss var att om jag gick i söndagsskolan och hon på högmässa, så fick jag klockan 12.25 sätta mig på cykeln och dra till planen för att se Elfsborg spela. Men jag fick med mig många värderingar från kyrkan", säger Ingvar Carlsson.

vägen. De första minnesstörningarna ville de båda vifta bort.

– Jag såg, men hade svårt att förlika mig med det, även om jag innerst inne visste vad som pågick. Bättre dagar är det lätt att hoppas, men den här sjukdomen tar inte paus. Den fortsätter ta ifrån människan för många efter förmåga. Ibland vilar den på en plåt, men sedan tar den fart igen.

Du vittnar om hur ångestfyllt det var att fatta beslutet att Ingrid skulle få komma till ett hem. Det var nästan så att du själv gick under av oro och sömnbrist innan ni bestämde er. Varför?

– Jag tror inte jag är ensam om de här känslorna: Förnuftet sa att det var nödvändigt, men det kändes samtidigt som ett svek, för när man väl tar steget över till äldreboendet så kommer personen inte tillbaka hem. Det steget är oerhört svårt att ta, för båda. Men i dag vet jag att det finns en risk med att vänta för länge, för man kan som enskild person aldrig ge den omvårdnad som utbildad personal på boendet kan, kvaliteten på den vården är helt överlägsen.

MEN TIDEN DE fått tillsammans sedan Ingrid flyttade har också varit värdefull.

– Vi har fått många fina dagar tillsammans, kunnat



**I sällskap
med döden**
Ingvar
Carlsson

Albert Bonniers
förlag

gå ut på promenader, sitta på bänken i parken, titta på fåglar och lekande barn och samtalat. Hade du mött oss på en av våra promenader hade du sett ett vanligt, äldre par. Men när vi kommer tillbaka till hemmet säger hon "vad är det här för hus?". Och nu är det nog slut på den tiden. Nu är vi inne i en svår period.

Hur känns det för dig?

– Jag har i tio år vetat att det blir värre, så jag är mentalt förberedd. Man kan vända på det och säga att i tio år har vi lyckats klara sjukdomen ganska bra.

Vad tror du händer efter döden?

– Jag tror att det är slutet, jag tror alltså inte att jag kommer att leva vidare på något annat sätt. Men jag vill gärna leva vidare i andras minne.

Du har nu gjort ett slags bokslut över ditt liv. Har det varit ett bra liv?

– Ja, det har det. Ett mycket bra liv.

Vad drömmar du om nu?

– Varje år sätter jag mig på nyårsafton och funderar över året som gått, och på nyårsdagen tänker jag på vad jag vill göra framåt. Det kan vara alltifrån resor till saker jag vill göra annorlunda. Nu för tiden är det av förklarliga skäl inte så vidlyftiga saker. Men jag tror det är viktigt att drömma, planera och ha visioner, ta vara på tiden. Det gör livet roligare att leva. ●

VEM?

Lovisa Andersson, 29, som med varsam hand och återbrukskärlek renoverat den gamla sekelskifteskolan utanför Kalmar tillsammans med sambon Daniel Fisch:

Vi ville ha ett hus med själ

Text: *Sophie Ekman* Foto: *Lovisa Andersson*

»Förmodligen var Lovisa Andersson och hennes sambo Daniel Fisch ensamma om att se hur fantastisk den fallfärdiga skolbyggnaden från 1896 var. Lovisa hade hittat huset på Hemnet, som ett bihang till ett mer bebodigt hus i Ölvingstorp, en liten by 1,5 mil söder om Kalmar.

– Vi hade letat länge efter ett hus som inte hade renoverats sönder, som hade mycket historia kvar. Vi ville ha ett hus med själ, berättar Lovisa.

Så en höstdag 2019 letade sig ljuset in genom de höga spröjsade fönstren och väckte både damm och drömmar till liv. Det var här de ville bo. Lovisa och Daniel fick köpa den 300 kvadratmeter stora skolbyggnaden för en billig peng. Därefter har all ledig tid hand-

lat om att renovera drömmuset. Tillsammans med dottern Nomi kunde de äntligen flytta in tre år senare, julen 2022.

– Det kanske låter klyschigt men en sådan här grej handlar väldigt mycket om resan. Vi kan titta tillbaka och tänka ”hur orkade vi?” och ”hur kunde vi tycka att det var härligt?”, säger Lovisa som nu kan förstå att folk tyckte de var ”lite knäppa i huvudet”.

– Men jag tror vi hade samlat på oss en så stor längtan för att ta oss an ett sådant här projekt.

BESLUT ATT KÖPA och renovera ett gammalt hus kan i många fall vara betydligt mer emotionellt än rationellt, men Lovisa och Daniel hade både kunskap och erfarenhet. Tillsammans hade



de renoverat två äldre lägenheter och redan som 19-åringar byggde de ett litet hus bredvid Lovisas föräldrars sommarstuga på Öland. Byggnadsintresset var stort och Lovisa jobbade då heltid med inredning och styling hos en mäklarfirma.

Nötta trösklar som vittnar om tidigare generationers flit. En hög bröstpanel som dammats av så många gånger att det satt spår i boaseringen. Knarrande golvplankor och slitna golv, allt sådant är bevarad charm i Lovisas och

”*Det kanske låter klyschigt men en sådan här grej handlar väldigt mycket om resan.* Lovisa



Daniels ögon – spår av liv som ger huset sin själ.

– Och det är mycket därför vi ville ha ett gammalt hus byggt med gamla metoder. Jag anser att använder man rätt material får man inte slitage, man får i stället liv och patina på ett sätt som är vackert, säger Lovisa.

I stort sett har de gjort all renovering själva, med hjälp av Lovisas pappa som är byggmästare och rörmokare och elektriker när det behövs. För att kunna bo i skolan har planlösningen anpassats, till

NU & DÅ

Den fallfärdiga skolbyggnaden från 1896 har målats om med linoljefärg och blivit bostad åt Lovisa Andersson, Daniel Fisch och deras dotter Nomi.



» exempel har ett klassrum blivit vardagsrum, gymnastiksalen har delats upp i sovrum och biblioteket är numera badrum. Genom hela resan har husets själ fått visa dem vägen. De har inte rivit saker om de inte måste och tagit vara på allt de kunnat och byggt om.

– I vårt hus finns det lister som är skarvade flera gånger. Så gör man egentligen inte i dag. Men det är fint i mina ögon, säger Lovisa, som är noga med vilket material de plockar in.

– Blir det en repa i vårt massiva träbord blir jag inte ledsen, för det är vackra spår av livet som händer. Det blir så mycket lättare att leva i ett sådant hus också, påminner hon.

– Det får hända saker, för det gör inget. Det blir en del av historien i huset.

EN GÅNG I tiden var skolhuset bygdens stolta mittpunkt. Efter renoveringen är det kanske vackrare än någonsin där det står, nymålat i ljusgrå linoljefärg och med nykittade fönster, mellan åkrar, stengårdsgårdar och hundraåriga träd. Det hade tur som försiktigt blivit återställt av människor som värnat om husets historia.

– Hela vinden och hallen är full med meddelanden. Om jag är i källaren och röjer hittar jag alltid något nytt som folk ristat in i putsen, säger Lovisa.

Det är små handskrivna hälsningar från alla som bott eller jobbat i skolan, byggherrar och inte minst barnen som gått där.

– Det är så sjukt att tänka på att de hoppats att någon kommer hitta deras meddelande i framtiden.

Ett fönster i vardagsrummet stod länge öppet under renoveringen och hon återkom ofta dit av olika anledningar. Så en dag när de skulle sätta på fodren igen ser hon plötsligt att det sticker ut en liten lapp.

– Det är en pytteliten hopvikt lapp som det står ”minne” på. I lappen går det att läsa vem som byggt huset, vilket år och vad det kostat. Det är såklart en väldigt betydelsefull lapp.



På lappen som satt inkilad i ett av fönstren står detaljer om huset att läsa.

Med gediget material från olika bortskänkeskök och några gamla garderobers byggde Lovisa och Daniel sitt drömkök i en av skolsalarerna.



Spår av ett annat liv.



Nu sker bokläsning här.

En annan historia handlar om skolflickan Vallis som ristade in sitt namn på väggen år 1925.

– Det var ett ovanligt namn så jag sökte på det på en släkttforsknings sida i kombination med året.

Det visade sig att Vallis och hennes tvillingbror Kurt varit elever i skolan och Lovisa lyckades senare få kontakt med hennes son som gärna vill hälsa på.

– Jag gillar att kolla tillbaka i tiden, jag tycker man gjorde mycket bättre förr.

I LOVISAS OCH DANIELS värld är det inte mycket som är ”gammalt skräp”.

– Det är så kul att utmana sig själv att ta tillvara på saker. Finns det lite spill sätter tankarna igång, ”vad kan man göra? en skärbräda?”, säger Lovisa som alltid haft lätt för att se potential i gamla saker. Som liten fick hon pyssla med sin pappas spillvirke. Han har varit och är en stor inspirationskälla.

– Det handlar nog mycket om kreativitet. Jag tycker det är fruktansvärt kul. Och på något vis blir världen roligare när den är lite begränsad. När jag vet att jag har lite gammal klinker till ett projekt blir det en lek av det hela, en rolig utmaning, säger hon och lyfter stolt upp armarna.



Klassrum har blivit vardagsrum.

5 STEG MOT ÅTERBRUK

Så här får du in mer återbruk i ditt liv, tipsar Lovisa:

1 Steg ett är att få in ett nytt tänk i hjärnan. Det finns fler alternativ än att slänga och köpa nytt.

2 Behöver du köpa något? Få in rutinen att kolla på säljsidor på nätet först. Eller lägg ut en efterlysning. Allt

går att både sälja och köpa på Marketplace. Verkligen allt!

3 Vad gör något till skräp? Bara för att det inte behövs där och då behöver det inte ses som skräp. Sälj, skänk eller hitta en ny funktion.

4 Laga det som går sönder. Och se till att det som kommer in i ditt hem är av hållbara material som faktiskt går att laga.

5 Leta bland grejerna du har hemma och se om du kan hitta en ny funktion eller utseende med hjälp av lite kreativitet.



Hål? Fram med tråd och nål!

Foto: ANSONSAW/ GETTY

”Blir det en repa i vårt massiva träbord blir jag inte ledsen, för det är vackra spår av livet som händer.

– Den här blusen sydde jag i dag av en gammal duk.

Lovisa tycker det är sorgligt hur vi förhåller oss till det vi äger.

– Jag vet inte hur det kunnat bli så fel, detta slit och släng. Man kan köpa en tröja för 49 kronor och då ser man inte värdet i att sätta sig ner och laga ett hål. Jag hoppas kläder kommer kosta lite mer i framtiden, då kanske vi försöker laga mer. Vi har ett skevt sätt att tänka kring vår konsumtion, vi måste lära oss att tänka annorlunda, tycker Lovisa som har svårt att köpa något nytt numera.

– Det kan vara lite jobbigt. Men jag köpte nya skor till Nomi för ett tag sedan.

Alltmer har miljöaspekten blivit en drivkraft och via hennes Instagramkonto inspirerar hon dagligen till återbruk. Hon försöker få fler att se alla möjligheter.

– Varför skulle någon lyssna på mig om jag säger ”behåll dina gamla fönster”? Men jag hoppas och blir jätteglad om någon tar till sig av det, säger hon ödmjukt.

FÖRUTOM MER ÅTERBRUK i världen drömmer Lovisa om ett orangeri och en lummigare trädgård. Och att renovera klart lärarykstaden på vinden.

– Daniel drömmer om fler djur. Vi har bin och kaniner, så det blir kanske även ankor och höns.

KORT OM

Lovisa Andersson

Ålder: 29 år.

Bor: Ölvingstorp utanför Kalmar.

Familj: Sambo Daniel Fisch, dotter Nomi, 6 år.

Gör: Fotograf, inredare och kreatör.

Motto i livet: Stanna alltid vid alla loppis-skyltar.

Instagram: Lovisafurubo

Sedan saknar vi en lada, och hade egentligen velat ha större tomt, säger hon.

Det var huset i Ölvingstorp som fick bestämma vart de skulle flytta. Då hade de ingen aning om platsens och framför allt människornas betydelse.

– Vi förväntade oss inte att den här byn skulle vara så fantastisk. Det finns en så fin gemenskap, och nu börjar vi bli som alla andra här och vill verkligen vara kvar. Hade det inte varit för det hade vi kunnat titta efter ett nytt projekt, för vi älskar att ha att göra. Men känslan är att det inte blir bättre än så här. Det har för många rätt, säger Lovisa. ●

5 BÖCKER SOM VÄCKER TANKAR OM TIDEN

Vad sägs om att ta sig lite tid att läsa en bra bok? Här är fem berättelser som alla ger olika perspektiv på tiden och väcker många spännande tankar.

Text: **Sophie Ekman**



Hundra år av ensamhet
Gabriel García Márquez
Wahlström och Widstrand

»I *Hundra år av ensamhet* bryts tidens regler och generationers öden flätas samman. Denna roman, som vunnit Nobelpriset, tar oss med till den fiktiva staden Macondo. Här får vi följa familjen Buendías livsresa och samtidigt de större historiska och sociala förändringarna som sker i Colombia och Latinamerika. Världar kolliderar, händelser upprepas och öden vävs samman på sätt som får oss att ifrågasätta om tiden verkligen är linjär. En bok som får oss att tänka på tidens komplexitet och dess påverkan på mänskliga öden.



Färskt vatten till blommorna
Valérie Perrin
Éditions J

»I en fransk by lever kyrkvaktmästaren Violette Toussaint ett lugnt liv, med en intressant filosofi: "Efter att grindarna stängts tillhör tiden mig. Det är en lyx att vara ägare till sin egen tid. Det kanske är den största lyx en människa kan unna sig." Besökare och lokala invånare samlas gärna i hennes kök för en pratstund. Violette är bra på att lyssna. Hon är också bra på att dölja sitt förflutna. När hon börjar hjälpa en poliskommissarie att reda ut mysteriet med sin bortgångna mamma kommer hennes tragiska historia fram. En känslös skildring om att trots svåra förluster hålla fast vid tron på glädje. Men också om att ta konsekvenser, för är det så enkelt att man kan skaffa sig ett nytt liv?

VISSTE DU ATT...

»... Solvej Balle, född 1962, försvann från ramp-ljuset sedan hon skrivit ett av den danska litteraturens mest lovprisade verk, *Enligt lagens bokstav: fyra berättelser om människan* (Trevi 1994). Det ryktades dock länge om att Solvej Balle skrev på den stora romanen. Nästan trettio år senare utkom så den första delen i en planerad septologi, *Om uträkning av omfång*.

Foto: ASMUS OLIVER LEWIS



Där pendeln har sitt fäste
Mikael Kurkialas
Verbum

»Mikales Kurkialas första bok *När själen går i exil* har fått många att reflektera över religionens betydelse över tid. Här berättar Mikael om människans behov av en tro, inte minst i vårt moderna samhälle med ekologiska och existentiella kriser. Den fristående fortsättningen *Där pendeln har sitt fäste* handlar om den goda och hoppfulla platsen, eller tillståndet, dit själen kan återvända. I stället för att tänka kortsiktigt och mest på oss själva, kan vi hitta vårt personliga uppdrag och ta ansvar för den värld vi under en kort tid är en del av. Det skapar hopp om en meningsfull och hållbar framtid.



Om uträkning och omfång 1
Solvej Balle
Wahlström & Widstrand

»Tara Selter lever en lycklig tillvaro med sin man Thomas på franska landsbygden. Men så vaknar hon upp den 18 november, dag efter dag. För henne går tiden, men inte för någon annan. Människor omkring henne betar sig exakt likadant, om och om igen. Men Taras inre landskap förändras, hur hon förhåller sig till sin situation. Hon tröttnar på att återge för Thomas vad de sagt och gjort.

Till slut gömmer hon sig i ett rum och skriver boken vi läser. Hur ska hon kunna ta sig ur upprepningen, kan vi som läser hjälpa henne? En hisnande berättelse av danska författaren Solvej Balle, om tiden som gått sönder.



Sanningen om ostrondykerskan
Caroline Säfstrand
Forum

»En relationsroman som pendlar mellan nutid och dåtid. Vi får följa författaren Inez som efter att hennes granne gått bort bestämt sig för att dösta sitt hus och skriva sin sista bok. Men när Inez ramlar och får problem med höften tvingas hon anlita städerskan Meja för att hjälpa henne rensa. Samtidigt som Inez på ålderns höst måste försonas med sitt förflutna, famlar Meja vilset efter en framtid. En udda vänskap uppstår som förändrar bådas liv. Caroline Säfstrand väcker känslor genom att skriva om sådant som skaver i våra liv och gör det svårt att gå vidare.



LYCKKA

DEL 4

En artikelserie om livsfrågor

Text: *Susanne Dahl* Präst

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

Lycka kan vara så många olika saker. Ibland är den lättare att se hos andra och vi blir olyckliga när vi jämför. Men kanske kan vi finna lyckan i insikten om livets begränsning?

Det finns lyckominnen lagrade i oss. Kattungen vi höll med barnets mjukhårda händer. Sommarlovens oändlighet och en besvarad förälskelse. Den första kyssen. Pirret, ruset och nuet så starkt att allt annat bleknar.

Vad är lycka? Hur känns den? Sällan himlastormande. Men det händer att lyckan drabbar oss – kanske i erfarenheten att bära och få ta emot ett barn, att få jobbet vi hoppats på eller efter en tid av oro få ett besked som lugnar. Ögonblick då livet vänder. Men de stora och avgörande händelserna är ganska få och den intensiva känslan av lycka alltid övergående.

Det låter lite sorgligt och samtidigt skönt. Vi kan inte leva i ett paradistillstånd. Våra kroppar och vårt psyke orkar inte med att leva i den intensiteten. Vi måste landa. Och livet ser till att vi landar, ibland med en obönhörlig krasch, men ofta som en gradvis övergång in i en vardag.

”Jag betraktade allt som sker under solen: allt var tomhet, ett jagande efter vind.” Predikaren 1:14.

Foto: VISUAL7/GETTY IMAGES



» **VAD ÄR LYCKA?** Den kan tyckas svårfångad – både som livskvalité och som begrepp. Inom lyckoforskningen beskrivs lycka utifrån två perspektiv. Det ena handlar om vår livstillfredsställelse – hur jag ser på livet i stort. Det andra är en mera känslomässig form av lycka som handlar om i vilken mån jag har positiva känslor som glädje och trygghet eller negativa känslor som skam och ilska i mitt dagliga liv.

Varje år görs studier globalt genom FN:s *Happiness report* och vi i Norden brukar hamna högt bland de länder vars befolkning bedömer sig som lyckliga. En förklaring är att vi lever i fungerande demokratier med en hög grad av frihet, trygghet och ett materiellt välstånd. Den individualism som också satt svenskarna på kartan spelar roll – att många av oss har stora möjligheter att själv forma våra livsmål och göra val som grundar sig i det vi värdesätter och drömmer om. Den andra sidan av myntet är att det kan bli ensamt och kravfyllt med ansvaret att lyckas med livet.

KAN LYCKA BLI till ett krav – att lyckas med lyckan? Räcker det inte att bara vara nöjd och trivas med livet? Eller är det kanske det som är lycka? Vår lycka, och våra förställningar om lycka, är nära sammanbunden med tidsanda, rådande kultur och samhällsliga ideal. Vilka bilder finns av det lyckade livet? Vad ger näring åt mina drömmar?

Våra drömmar får näring av det vi ser runt omkring oss, i det sociala flödet med statusuppdateringar som ofta visar livets goda stunder. Jag sitter med mitt eget liv och så smyger sig jämförandet in. Det kan väcka en känsla av missnöje. Andra har medan jag saknar och så viktigt för det egna livet utifrån en orimlig måttstock. Föreställningarna om vad vi behöver uppnå för att vara lyckliga eller snarare lyckade. Att ha ett arbete som är meningsfullt, intressant och som ger status. Att leva familjeliv och ha en god ekonomi som gör det möjligt att resa, att ha ett vackert hem. Att ha ett rikt socialt liv med vänner. Att ha råd att leva gott. Att vara frisk. Att ha en stark och vältränad kropp. Men ingen av oss har allt det.

Det är mänskligt och en god drivkraft i oss att söka efter det som ger välbefinnande och glädje. Att få känna oss levande. Vi drömmer om att livet ska vara fyllt av mening. Men i den strävan kan vi fara illa. Jakten på det goda livet kan bli till en stress. Fastän jag uppnått viktiga livsmål kan jag ändå drabbas av en tomhet.

PREDIKAREN ÄR EN bok i Bibeln som förmedlar en krass livsinsikt: ”Jag betraktade allt som sker under solen: allt var tomhet, ett jagande efter vind.” Predikaren 1:14. Det kan låta uppgivet och cyniskt men här finns också något sant och avklätt som kan vara tröstande och märkligt nog befriande. En del av att vara människa är tomhet och det till synes meningslösa. Paradoxalt nog kan det uppstå ett lugn när vi tillåter också de negativa känslorna att finnas. Insikten om att det är som det är och jag inte behöver försköna eller fly. Livet är också tomhet och att vara människa innebär att jag



Lycka kan vara att sitta och andas – att släppa taget och känna tillit.

Foto: OLEH_SLOBODENIUK/GETTY IMAGES

också lever med brist och otillräcklighet. Det lyckliga livet utan motgångar och lidande finns inte.

Den brittiske filosofen John Stuart Mill menade att ”lycka uppnås bara genom att inte göra det till det direkta målet”, att lyckan i stället snarare bör ses som en bieffekt när man strävar efter andra saker. I stället för att fråga sig vad som ger lycka, fråga: ”Hur kan jag bli till glädje för någon annan?”

LYCKAN I DEN kristna livstydningen går inte att begränsa enbart till mitt eget ve och väl. Grunden i det Jesus säger och gör handlar hela tiden om relation, om kärlek och ansvar. Såklart gentemot mig själv, men den kristna människosynen betonar hela tiden att mitt jag hör ihop med ett du. Ett du som är andra människor men också ett jag som blir till i relation till allt liv och i grunden till Gud själv.

Det kan låta krävande och stort. Men i det sättet att se finns också det som lyfter av oss bördan av att vi själva ska bära vårt eget liv och ansvara för vår egen lycka.

Foto: FUMIKO INOUE/GETTY



Vi drömmer om att livet ska vara fyllt av mening. Men i den strävan kan vi fara illa.



Vi blir till som människor tillsammans med andra. Lycka kan vara något som kommer till oss, just som en bieffekt, när vi engagerar oss och ger av vår tid till det vi tycker är viktigt och värdefullt – att vara tränare i barnens fotbollsklubb, att engagera oss politiskt eller vara en del av ett sammanhang där vi tillsammans med andra söker efter ett mera hållbart sätt att leva, att finnas för någon annan och att själv våga be om hjälp.

För att sträva efter det goda behöver vi varandras stöd. Det jag inte klarar av på egen hand blir möjligt tillsammans med andra. Någon har sagt: ”När du inte orkar, orkar jag för dig och när du förlorat hoppet, hoppas jag för dig.”

Just ordet lycka förekommer väldigt lite i *Bibeln*, däremot andra ord som handlar om glädje, frid och salighet. En av de mera kända passagera i *Bibeln* kallas för Bergspredikan och ses som en viktig del av det Jesus försökte visa på genom ord och handling. Det skulle kunna tolkas som en predikan om vägen till en djupare

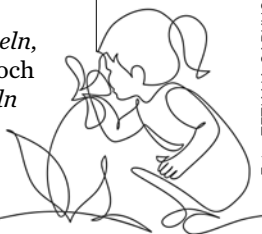


Foto: TETIANA GARKUSHA/GETTY

” *Det finns lycka som mera liknar flodens stilla flöde, trädens djupa rötter ner i jorden.*

livstillfredsställelse. En berättelse som utmanar och som talar om livets omvända logik och paradoxer – att det är genom att ge som vi får, att mitt i sorgen kan glädjen gro, att i det lilla och till synes obetydliga bor livets storhet.

*Saliga de som sörjer, de skall bli tröstade.
Saliga de ödmjuka, de skall ärva landet.
Saliga de som hungrar och törstar efter rättfärdigheten, de skall bli mättade.
Saliga de barmhärtiga, de skall möta barmhärtighet.*

Matteusevangeliet 5:4–7

I den kristna trons berättelser finns alla delar av ett mänskligt liv närvarande. Att sorgen och glädjen i livet är tätt förbundna. Att livet i perioder drabbar oss hårt genom sjukdom och förluster och att vi ibland befinner oss på en plats där lyckan tagits ifrån oss. Där livet ter sig stumt. Att gå trons väg innebär inte att jag skonas från livets svårigheter och smärta. Där emot är det berättelser om någon som går med oss genom livets ensamma och mörka platser. Ibland kan vi inte annat än att ge upp, ibland ger oss livet inget annat val. Och det paradoxala i att när vi släpper taget om oss själva, våra försök att klara av och prestera livet så kan det hända att livet kommer till oss.

JAG PRATAR MED en vän och samtalet kommer att handla om lycka. Hon har levt med sjukdom under en längre tid och det har förändrat och begränsat livet i grunden. Jag som följt min vän vet att det har funnits dagar då orken tagit slut och hoppet varit skört. Nu är hon någon annanstans, inte frisk men tillfreds. En acceptans.

”Jag har en annan omsorg om mig själv nu”, säger hon, ”och jag uppskattar livet. Det kan låta banalt men det bottnar i en verklig insikt”. Min vän beskriver hur vardagen långsamt återvänder. ”Det mest självklara som att gå en promenad, träffa en vän eller lyssna på musik är lyckliga stunder.”

Kanske bor lyckan i insikten om livets begränsning? Kanske bor lyckan i insikten om att ingenting av det jag har är självklart? Det kan väcka en oro och rädsla för allt vi kan förlora men det öppnar också upp för en tacksamhet. Livet och den tid jag får är i grunden en gåva.

LYCKAN ÄR I en bemärkelse skör och flyktig. Men det finns lycka som mera liknar flodens stilla flöde, trädens djupa rötter ner i jorden. Lycka som ett lugn och ett fäste. Den är varken rus eller svindel. Men att vara vid liv och att ge rum för livet så som det är. Att andas och få ta emot och ge vidare. Att i dag göra det vi kan – det som står i min makt att påverka. Och att öva oss i att släppa taget om det vi inte kan råda över i tillit till att det finns någon som bär.

*Gud, ge mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.*

VAD?

Ny sorgegrupp startar i Boden i november.

En vän i sorgen

Text: **Johan E Skoglund**

Annika Berglund, diakon, och Erik Ziewersson, präst, leder en ny sorgegrupp i höst.

Foto: CAMILLA ARVIDSSON



När sorgen känns tung i mitt sinne och vägarna vilsna att gå när djupaste tvivel förmörkar de stjärnor jag gärna vill nå.

»Orden ur Lasse Berghagens tänkvärda psalm 950 i *Psalmer i 2000-talet* visar på ett poetiskt sätt

sorgens känslouttryck. *Kyrkfönstret* träffade diakonen Annika Berglund och prästen Erik Ziewersson, som till hösten ska leda en sorgegrupp.

För den som genomgår en sorgeprocess efter att en anhörig eller vän avlidit, kan det kännas skönt att få prata med någon. Att få möjlighet att dela sina tankar och känslor med andra

i samma situation. Då kanske Svenska kyrkans sorgegrupp kan vara något.

Här delar man med andra så mycket man orkar eller vill i en

kravlös verksamhet. Det finns inget krav på att vara troende.

INOM SVENSKA KYRKAN Boden har det länge funnits möjlighet för den som önskar att dela sin sorg med en präst eller diakon, både i grupp och enskilt. De finns här för dig i livets olika skeenden med en väl inövad verksamhet.

När den nya sorgegruppen startar i november kommer deltagarna att möta diakonen Annika Berglund, som är veteranen i sammanhanget och som tidigare har lett sorgegrupper, och prästen Erik Ziewersson, som är nykomling och aldrig tidigare lett någon. Båda har däremot gått utbildning för att leda sorgegrupper och är vana att möta medmänniskor i sorg.

Både Annika och Erik ser ett ökat behov av sorgegrupper i dagens samhälle. Sociala medier gör att en idealiserad bild av verkligheten visas upp. Ingen tid ges till att sörja. Under coronapandemin fanns digitala grupper, men nu har man fullt ut återgått till fysiska träffar. Det är viktigt att kunna mötas ansikte mot ansikte, på



plats. Sorg kan vara så många olika saker och det finns inget "normalt" eller rätt sätt att hantera sorg på.

Vissa människor kan känna ett behov av att dela saker om den avlidne i sorgegruppen som de inte pratar med övriga släktingar om. Det är även fullt tillåtet att ta upp saker i sorgegruppen som uppfattas som mindre positivt om den avlidne. Vid mer än ett tillfälle har det hänt att deltagare i sorgegruppen fortsätter träffas på egen hand och fikar och pratar.

GRUPPEN SOM ANNIKA och Erik startar i november kommer att bestå av fem deltagare, som träffas sex gånger, två timmar per tillfälle.



För den som genomgår en sorgeprocess efter att en anhörig eller vän avlidit, kan det kännas skönt att få möjlighet att dela sina tankar och känslor med andra i samma situation.

Foto: ANNASARA NILSSON/IKON



VISSTE DU ATT

»... som självvårdare inom Svenska kyrkan har du tillgång till en egen själasörjare. Om du själv mist en nära anhörig ska det ha gått minst ett och ett halvt år innan du leder en sorgegrupp.

Vem kan leda sorgegrupper?

»Målet är att en präst eller diakon ska leda gruppen, men även församlingspedagoger som är utbildade kan leda sorgegrupper.

Det bjuds på kaffe och kanske läser man en dikt. Om sorgegruppen ska vara på dag- eller kvällstid avgörs av deltagarna själva.

Gruppträffarna planeras att hållas i församlingsgården, men det finns möjlighet om så önskas att starta grupper på andra platser inom Svenska kyrkan Boden.

Det finns speciella sorgegrupper för barn under 18 år och även specialanpassade grupper vid suicid. Det brukas anordnas två grupper på våren och två grupper på hösten i Boden.

För att delta ska man ha genomgått begravningen för den avlidne när gruppen sätter igång. Till andra träffen är det önskvärt att

man tar med sig ett foto av den man sörjer. I övrigt krävs inga förberedelser, annat än att man är öppen för att prata om sin sorg i grupp, inför andra människor med liknande erfarenheter. Deltagarna får ingen hemläxa mellan gångerna, utan man får komma som man är och dela det man orkar. Det som sägs i gruppen stannar där. Som de flesta av Svenska kyrkans övriga verksamheter är sorgegruppen kostnadsfri att delta i.

TIDIGARE ERFARENHETER VISAR att deltagare fått värdefull hjälp att gå vidare i sin sorgeprocess, som kan ha pågått olika lång tid för de medverkande när gruppen startar.

När Annika Berglund möter människor som deltagit i sorgegrupp vittnar de ofta om att de kommit framåt och fått hjälp.

– Fast vi frågar aldrig hur det gått. Det är de tidigare deltagarna själva som väljer att öppna upp hur livet gestaltat sig, är hon tydlig med att understryka.

Om man under första träffen av någon anledning känner att detta inte är något för en själv, kan man självfallet avbryta sin medverkan.

Vill du delta?

»Vill du anmäla dig till höstens grupp eller ha mer information? Tveka inte att kontakta församlingsexpeditionen på telefonnummer 0921-775 00.

Hjälp oss att hjälpa

Världens barn är Radiohjälpens största insamling och genomförs av Sveriges Television och Sveriges Radio P4 i samarbete med 14 svenska organisationer, varav Act Svenska kyrkan är en av dem.

»Utgångspunkten för Världens barn är att alla barn har rätt till hälsa, skola och trygghet. Rättigheter som i spåren av konflikter, pandemi och klimatförändringar inte upprätthålls.

I många fall leder det till att barn inte får tillgång till skolgång, att det råder brist på rent vatten och sjukvård eller att familjer tvingas på flykt. Just därför är de insatser som Världens barn bidrar till viktigare än någonsin.

ACT SVENSKA KYRKAN har två projekt som får pengar från Världens barn. Det ena projektet är inkludering av barn med funktionsnedsättningar i flyktinglägren i Dadaab, Kenya. Alla barn har rätt till utbildning, men att se till att barn med funktionsnedsättning får och kan gå i skolan är en stor utmaning. Extra svårt blir det för barn som lever i flyktingläger, där det sällan finns resurser till hjälpmedel eller anpassad skolgång.

Act Svenska kyrkans andra projekt som får stöd av Världens barn finns i Myanmar. Här arbetar Act Svenska kyrkan för att barn på flykt i landet ska få utbildning. Myanmar är ett av världens mest konfliktdrabbade länder och i dagsläget bor cirka 240 000 människor i interna flyktingläger.



Fatma, 8, i Kenya är nästan blind, har nedsatt hörsel och kan inte gå. Genom Act Svenska kyrkan fick hon en rullstol och anpassad skolgång, så nu slipper mamma Hawa bära henne till skolan.

Foto: JOSEFIN CASTERYD/IKON

Ungefär hälften av dem är rohingyer, en folkgrupp som drivits på flykt med förföljelser och våld.

DET FINNS ETT stort engagemang i Sverige för Världens barn. Runt om i landet arrangeras gudstjän-

ter, konserter, bössinsamling, försäljning av hantverk och fika, lotteri och mycket annat. Och engagemanget behövs!

Tillsammans kämpar vi för alla barns rätt till hälsa, skola och trygghet.


Foto: VITALI BARIDA/GETTY IMAGES



act
Svenska kyrkan



VärldensBarn
Radiohjälpen 90 1950-6



										ETT FÖRGYLTT SYNS PÅ MARIA-KYRKANS TAK	VIKER DEN SOM SVÄNGER	HALSDEL	TIDNING	OBUNDNA VÄRMEKÄLLA		NÄR GLAS GÅR SÖNDER FROSKAL
										ROPAR I TAKT SÄLLSYNTA						
										SAKNAR LIK-GILTIG	ASTRID-FLICKA		INGEN PÅ ROSOR			
														EN AV TRE GÄVOR SOM NÄMNS I MATT 2:11	KAN DET KATT	AV- VARJA
										VILL PRYLGALEN	PRONOMEN PRINS-AMNE		VARM DRYCK HÅLA			
												KONSUMERA	SITTER INTE FAST			
	OLJUD		STÄDS-VAGAR SÄRV OCH VÄVA	KÄND SPINDEL		UTAN VITNEN	VOKALIST	IDROTT, LEK OCH SPEL		FÖRBEREDER JUL-FIRANDE						
																DIFFUST
				HÄR-ATTIRALJ						TILLÄGG			KAN INTE SLITA BLICKEN			
	EN GAS												SKED	ÄMNAR		
	HÖRA SIG FÖR							PROGRAM I MOBIL						SKRIKER		
				RAMAR IN	SAKNAR UTPUMPAD			EF 4:32 VAR ... MOT VARANDRA	BLANK YTA TYG-SKADA							DRICKER PÅ DJUR-SÄTT
	KRIMINALARE STAN-HÖPE	SES MED VALE		PÅ GOTT HUMÖR						SPOK-DJUR RUTIG KJÖL					ALU-MINIUM	
	BONAD	FINARE VIRKE	SNURRIG I BOLLEN			FÄRLIG VIRUS-SJUKDOM		BANKTRÄD			LA SCALA MAMMA TILL ISAK					
			VÄVSAK FÄGEL-LÅT					TALA TYST EN SORTS RÄTTA							SPEL MED TÄRT-BITAR	
	POEM				GRUND-LÄGGAN-DE									LEDA TILL	VÄG-VISARE	SLÄPPER OGARNA TAGET
	UPP-REPAR GÅNG PÅ GÅNG	HEDERLIG SMUTS-KLÄDER					HUND OCH KATT ÄR OLIKA	LIVS-ÅSKÄD-NING						VÄG-BRYTARE NYANSER		
					MAT-VÄTSKA BROR TILL SET			FÖRBRU-KAD	FOREKOM-MANDE TIDIG SAMLING							FÖR-VAGRA
	VAR TJOCK FÖRR		BIBEL-DEL	BAD-PLATS ÄR PÅRET				GRUND-LÄG STOCK-HOLMARE				UT-STRÅLAR ENERGI				
	EXTRA AVGIFT					SNABB SKRITT						GÅR DET TILL-ÄTNA			RÖRA PÅ ANSIKTET	
																FAKTA-SPACKAT VERK
	I GUNNARSBYN KAN DU HANDLA FAIRTRADE HOS?		MINDRE AN FLODEN			LETA IVRIGT I HÖG					HIVE ÄR EN					

GRATTIS!
 Vi gratulerar vinnarna i det senaste korsordet:

- » Ulla-Britt Eriksson
- » Eila Fredriksson
- » Sigbritt Eriksson

Foto: FLOORTJE/GETTY



GÖR SÅ HÄR

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

» 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:



"Självs går jag nu den väg allt levande måste vandra."

Livet efter döden



Vad står det i Bibeln om döden och livet däref- ter? Prästen **Charlotte Frycklund** har samlat några av de bibeltexter som förklarar hoppet, uppståndelse och evigt liv.

Sörj med hopp

»Den kristna tron ger oss ett hopp om att döden inte är slutet. Det står tydligt i Bibeln, på många ställen, bland annat i 1 Thessalonikerbrevet 4:13: "... vi vill att ni skall veta hur det går med dem som avlider, så att ni inte behöver sörja som de andra, de som inte har något hopp."

Vi ska självklart sörja, det gör man när någon lämnar en, men vi ska sörja med hopp. Det hoppet handlar om att, som det står i Jesaja 26:19: "Dina döda skall få liv igen, deras kroppar skall uppstå. Vakna och jubla, ni som vilar i mulden! Ty din dagg är en ljusets dagg, du låter den falla över skuggornas land."

Vi uppstår tack vare Jesus

»Vi kommer att uppstå till ett nytt liv. Vi vet inte mycket om detaljerna, men vi vet att det blir ett liv "till härlighet". Så här står det i Filippibrevet 3:20-21:

"Vårt hemland är himlen, och därifrån väntar vi också den som skall rädda oss, herren Jesus Kristus. Han skall förvandla den kropp vi har i vår ringhet så att

den blir lik den kropp han har i sin härlighet, ty han har kraft att lägga allt under sig."

Det är genom Jesu liv och död som vi får tillgång till Guds härlighet, inte genom något vi själva har gjort.

Vi behöver inte vara rädda

»Det är omöjligt att veta vad som händer efter döden, eftersom ingen av oss har varit död. Men Bibeln lär oss ändå att inte vara rädda. I psalm 23:4 står det:

"Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och stav gör mig trygg."

I Bibeln finns också något som kan vara skrämmande, nämligen berättelser om att Gud ska döma oss. Det står bland annat i Johannevangeliet 5:28-29:

"Var inte förvånade över detta. Den stund kommer då alla som ligger i sina gravar skall höra hans röst och gå ut ur dem; de som har gjort det goda skall uppstå till livet, och de som har gjort det onda skall uppstå till domen."

Men vi har skäl att tro att Gud

är en domare som är nådefull och mild mot den som ångrar sig. Det var en av de sakerna som hände när Jesus kom till världen, att vi blev räddade från vår egen och andras ondska. Han dog för att vi skulle få liv. Det beskrivs så här i Josua 23:14:

"Självs går jag nu den väg allt levande måste vandra. Av hela ert hjärta och med hela er själ har ni erfart att ingenting har uteblivit av allt det goda som Herren, er Gud, lovat er. Allt har gått i uppfyllelse, ingenting har uteblivit."

Och detta lär vi också i Lukas-evangeliet 20:36:

"De kan ju inte mera dö, de är som änglar, och de är Guds söner, eftersom de har fått uppstå."

Döden ska inte finnas mer

»Så ska vi då få finnas i himlen hos Gud, i evig glädje och evigt liv? Det är svårt att föreställa sig och svårt att beskriva. Bibeln säger i Johannevangeliet 14:2-3 att "I min faders hus finns många rum. Skulle jag annars säga att jag går bort för att bereda plats för er? Och om jag nu går bort och bereder plats för er, så skall jag komma tillbaka och hämta er till mig, för att också ni skall vara där jag är."

Gud har lovat att vi inte ska uppleva död, sorg och plåga hos honom. Läs i Uppenbarelseboken 21:4:

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

