

# Örebro

Mitt i livet

NR 4 2020

**Tema:**  
*Nya steg*

**Samtalsfestival**  
om klimatet

**5** julkändisar  
– vad vet du  
om dem?

*Fredrik Karlsson, Örebro Stadsmission:*

**”Fler måste samarbeta  
kring växande  
utsattheten”**

Svenska kyrkan 

## Att ta nya steg

**STEGRÄKNARE** ÄR ETT populärt hjälpmedel som hjälper oss att hålla reda på hur många steg vi går. Vi kan räkna stegen hemma, i kyrkan, på jobbet eller på promenaden. På ett sätt är varje steg vi tar ett nytt steg även på en väl känd promenadrunda. Utan det nya steget skulle vi inte komma tillbaka hem.

**UTTRYCKET ANVÄNDS OCKSÅ** för de tillfällen när det sker en större förändring i livet. Ibland väljer vi aktivt att ta ett nytt steg. Ibland är det något som händer ändå, något som vi måste förhålla oss till. Pandemin har gjort det här året annorlunda på många sätt. Den har också tvingat oss i

***”Vi behöver kanske ta ett eller annat nytt steg till och vi gör det gärna.”***

Svenska kyrkan att vara kreativa och hitta nya lösningar – nya sätt att ses, nya sätt att finnas för människor. Ett konkret exempel är Gå för själen i Långbro. Du hittar ännu fler på sidorna 12–13.

**VI BEHÖVER TÄNKA** nytt till jul också. Varje julafton bjuder Svenska kyrkan i Örebro in till en gemensam julfest för att ingen, som inte själv så önskar, ska behöva fira jul ensam. I år är det Almby församling som håller i firandet och för att inte behöva minska antalet gäster jämfört med ett vanligt år, erbjuder Almby tre sittningar istället för en.

Vi behöver kanske ta ett eller annat nytt steg till och vi gör det gärna. För även om det blir lite annorlunda, så blir det jul hos oss i år också – med gudstjänst, ljus och omtanke. God jul.



EWA SELIN,  
kyrkoherde

## 5 000 ljus i allhelgona: ”Du är inte ensam”

**UNDER HÖSTLOVSVECKAN** fanns medarbetare från Svenska kyrkan utspridda på flera platser runt om i Örebro pastorat för att dela ut ljus och önska örebroarna en rofylld helg. ”I skuggan av pandemin blir allhelgonahelgen än viktigare och därför satsar vi extra på ökad tillgänglighet. Behovet är stort och vi gör allt vi kan för att möta människor i sorgen och saknaden, på de sätt som går”, berättade prästen Sonya Wallentin. Mer nytänk och hoppfullhet får du genom att följa Svenska kyrkan i Örebro på Facebook och Instagram.



### I detta nummer:

**Klimatkrisen drar toppnamn till**  
S:t Nicolai kyrka s 4–5

**Möt Fredrik Karlsson, direktor**  
för Örebro Stadsmission s 6–9

**Lär dig mer om julens**  
kändisar s 10–11

**Coronapandemin – så finns**  
kyrkan för dig s 12–13

**Därför bjuder vi in till julfest**  
på julafton s 16

*”Jag har också enskilda samtal i promenadform – stödsamtal som sker utomhus, när vi går tillsammans.”*



Charlotta  
Hedström,  
diakon  
**sid 12**

## örebro

**Örebro – Mitt i livet** ges ut av Svenska kyrkan Örebro pastorat och delas ut fyra gånger per år till alla hushåll i de åtta församlingar som ingår i pastoratet: Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Nikolai och Olaus Petri.  
Nästa nummer utkommer 25 mars 2021.

### Redaktion för detta nummer:

Cecilia Andersson, Anna Anglevåg, Andreas Axinge, Therese Blixt, Jenny Holmberg, Helena Larsson, Sara Nässelqvist, Åsa Svanbäck, Eva von Walter. Adress: Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro. E-post: orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se.

Ansvarig utgivare: Ewa Selin, kyrkoherde för Örebro pastorat, tfn 019-15 46 00, e-post ewa.selin@svenskakyrkan.se. Kontaktuppgifter till Svenska kyrkans församlingar och verksamheter i Örebro hittar du på svenskakyrkan.se/orebro eller genom att ringa informationsservice på 019-15 45 00. Omslagsfoto: Ulla-Carin Ekblom. Produktion: Susanna Rittner, Verbum AB. Tryck: Hylte Tryck, Hyltebruk, 2020.



Svenska kyrkan



Många hörde av sig och ville bidra till diakonernas insamling.

## Nytt rekord för kyrkans matbank

Örebroare som lever på marginalen drabbas hårt i skuggan av pandemin. Därför startade Svenska kyrkans diakoner en matinsamling för behövande i närområdet – en insamling som slog alla tidigare rekord.

**DET VAR I HÖSTAS** som diakonerna Maria Consales och Annika Bertilsson i Olaus Petri kyrka gick ut och berättade om situationen för de örebroare de möter som lever på marginalen – och som blivit av med sin inkomst på grund av covid-19.

– Vi träffar många som blivit av med sin inkomst, främst för att arbetsgivare slutat ringa in vikarier. För familjer som lever på marginalen är de där extratim-marna avgörande för att allt ska gå runt, säger Annika Bertilsson.

– Man måste vända på varenda krona. Människor faller mellan stolarna och

det leder till det vi kallar matfattigdom, säger Maria Consales.

I samma veva startade diakonerna en stor matinsamling där örebroarna uppmanades att fylla kyrkans matbank med skafferimat och hygienartiklar. Varor som sedan förmedlas vidare till behövande i närområdet.

På mindre än tre veckor hade örebroarna bland annat skänkt 325 konservburkar, 42 kg pasta, 11 paket blöjor och 41 flaskor tvål och schampo. Utöver det kom 7 990 kronor in via Swish och i kontanta gåvor.

Finalen på insamlingen var tacksägelse-dagen då kyrkan traditionsenligt samlar in mat till diakonernas matbank.

– Vi slog alla tidigare rekord, säger Annika Bertilsson. Jag är så tacksam för allt engagemang. Varenda konserv, tvålfaska och krona gör skillnad – och det roliga är att det fortsätter komma in gåvor än i dag.

CECILIA ANDERSSON

## Så kan du bidra

Du som vill stötta diakonernas arbete kan swisha valfri summa till 123105 29 35 (märk betalningen "Diakoni"). Pengarna går oavkortat till mat, medicin och andra förnödenheter. Du kan också lämna skafferivaror/ hygienartiklar i kundkorgen i S:t Mikael's och Olaus Petri kyrkor.

# vi 4

## Vilket är ditt nya steg?



**Rebecca Holm, 22 år:**

– Att göra klart min praktik och ta sjuksköterskeexamen om ett år.



**Ines Ångman, 10 år:**

– Att jag började mellanstadiet. Nya lärare, nytt klassrum och geometri!



**Gustav Holmberg Knutsson, 15 år:**

– Efter konfirmationen har jag valt att bli ung ledare. Det är kul att få vara med och ta ansvar.



**Biskop Johan, 60 år:**

– Att gå ut! Innesittar-Johan behöver frisk luft. Det blir min post-corona-grej; tacka Gud för dagens skärmtid för att återupptäcka skapelsen irl.

ENKÄT: ANNA ANGLEVÅG M.F.L.

En klimatmässa på askonsdagen, där tidigare ärkebiskop KG Hammar och folkmusikern Sara Parkman medverkar. Så ser inledningen ut på den stora samtalsfestival om klimatet som kommer att arrangeras och filmas i S:t Nicolai kyrka i februari.

– Klimatkrisen är en existentiell fråga, säger Sara Bronner.

TEXT OCH FOTO: JENNY HOLMBERG

# De hörde av sig – och kändisarna sa ”äntligen”

**U**NDER FASTAN i år arrangerade Sara och Fredrik Bronner, som är församlingsbor i Nikolai, en ”fasta för klimatet” tillsammans med cityprästen Sara Nässelqvist. Gruppen bjöd in till en fasteutmaning med fredagssamtal, där samtalsdeltagarna satte upp egna klimatpräglade fastemål – exempelvis att testa konsumtionsstopp eller att äta mer växtbaserat.

Mitt i alltihop kom coronaviruset och försvårade genomförandet av samtalen, men trions samarbete runt klimatfrågorna fortsatte – och i fastan nästa år är det dags för ett nytt steg, i form av klimatmässa och samtalsfestival.

– Fastan bär på ett budskap om att agera för förändring, säger Fredrik Bronner. Vår värld förändras som en följd av människans agerande. Hela ekosystem riskerar att kollapsa. Världen

behöver vila och återhämtning.

Samtalsfestivalen Hållbarhet & Existens är ett initiativ från Sara och Fredrik Bronner, med Nikolai församling och Studieförbundet Bilda som medarrangörer. Startskottet blir klimatmässan den 17 februari, på askonsdagskvällen.

**DAGEN DÄRPÅ HÅLLS** fem klimatsamtal, med fem olika teman, i kyrkan. Bland de medverkande finns flera spännande och profilerade namn – som tidigare ärkebiskop KG Hammar, hållbarhetsexpert Parul Sharma (länge rankad som näringslivets mäktigaste kvinna av Veckans Affärer), Dagens Nyheters kulturchef Björn Wiman samt ekologen och aktivisten Pella Thiel, för att bara nämna några.

På grund av pandemin sker samtalen utan åhörare på plats i kyrkan. Istället kommer samtalen att filmas och blir därmed också tillgängliga för fler.



KG Hammar

FOTO: PONTUS TIDEMAN



Pella Thiel

FOTO: MARIE SPÄRREUS



Björn Wiman

FOTO: DN



Sara Parkman

FOTO: FRIDA EDLUND



Parul Sharman



Tidigare i år arrangerade Sara Bronner, Fredrik Bronner och Sara Nässelqvist en fasta för klimatet. I fastan nästa år är det dags för ett nytt steg – en klimatomställning och en samtalsfestival, då en rad spännande medverkande kommer till S:t Nicolai kyrka i Örebro.

– Det kommer att vara en professionell produktion. Om allt går i lås blir det UR Samtiden som filmar och sänder samtalen, säger Fredrik Bronner och fortsätter:

– Örebro och S:t Nicolai kyrka stod i centrum för freden 1812. Tänk om vi den här gången kan bli platsen där ett annat slags fredsarbete tar fart? Flera av de medverkande tackade ja direkt och lade till ett spontant ”äntligen!”. Det finns en stor längtan efter att samtala runt klimatkrisen utifrån andra perspektiv än dem vi vanligtvis möter.

—OFTA DISKUTERAS KLIMATET enbart utifrån ekonomiska, tekniska eller politiska perspektiv, säger Sara Bronner. Men i grund och botten är det en existentiell fråga och det är det som är utgångspunkten i samtalen. Vad är det i oss människor som gör att vi har så för-

tvivlat svårt att ändra våra livsmönster – när vi vet att det handlar om kommande generationers överlevnad?

Klimatkrisen handlar ytterst om vår egen existens – men också om hopp och uppgivenhet, om solidaritet och egoism. Självklart hör dessa frågor hemma i kyrkan, säger Sara Nässelqvist:

– S:t Nicolai kyrka har stått här i 700 år. De här väggarna har upplevt människors glädje och sorg i hundratals år och så många svåra frågeställningar om livet. I kyrkan finns det längre perspektivet med på ett naturligt sätt – här handlar inte allt om snabba svar. I kyrkan finns också hoppet. Som jag ser det, tillförs ytterligare dimensioner till de här samtalen bara genom att vi väljer att vara i kyrkan.

Mer information om festivalen finns på [svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/klimat](http://svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/klimat). ●

## Energipris för smarta klimatinvesteringar

KYRKOGRÄDSFÖRVALTNINGEN i Örebro pastorat fick motta Örebrogalans energipris i oktober.

Örebro kyrkogårdsförvaltning har gjort flera miljöinvesteringar under de senaste åren. Ett exempel är solcellerna på Norra kyrkogården, som producerar cirka 80 000 kilowattimmar per år.

Under 2020 har flera nya satsningar genomförts. Bland annat har krematoriet anslutits till fjärrvärmenätet. Istället för att ventileras bort 270 000 kilowattimmar varje år, återvinns nu spillvärmerna och kommer det övriga samhället till del.

På [svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/klimat](http://svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/klimat) kan du läsa mer de nya miljöinvesteringarna.

”Det här steget, mitt nya arbete, var viktigt för mig. Att ta nya steg i sig är kanske inte så viktigt men vi behöver växa eftersom samhället behöver vuxna människor. Arbetet på Örebro Stadsmission har fått mig att växa som människa.”



Örebro Stadsmission uppmuntrar fler att hjälpa:

# ”Utsattheten växer för varje dag”

Sedan pandemin bröt ut har Örebro Stadsmission fått dubbelt så många besökare.

– Gör vi det här tillsammans kommer vi kunna se människor gå från utsatthet och desperation, till gemenskap och egenmakt. Men vi behöver vara fler runt bordet, säger direktor Fredrik Karlsson.

TEXT: MARIA WIDAR FOTO: ULLA-CARIN EKBLÖM

**D**ET ÄR ONSDAG MORGON med mellanmjölksväder ute och puttrande kaffekokare inne. Om en halvtimme öppnar dagverksamheten Porten för att ta emot människor som söker värme och en paus från en tuff tillvaro. Nybredda och inplastade frallor ligger på brickor. Det är dukat för en ny dag.

Det har snart gått ett år sedan Fredrik Karlsson började som direktor för Örebro Stadsmission. Efter att ha jobbat med internationellt bistånd i Afrika

under många år längtade han efter att få göra skillnad på ett lokalt plan, att få vara närmre resultaten. En pappaledighet senare och möjligheten dök upp – Örebro Stadsmission sökte en ny direktor.

– **DETHÄR ÄR LÄTT** det roligaste jobb jag har haft för man är med i allt. Ena stunden är det konkreta frågor om lokalerna och i nästa stund pratar vi varumärke och flerårig strategi.

Och så kvittot såklart, på att arbetet gör skillnad.

– Människor känner sig accepterade och sedda. Äntligen får de höra till, berättar Fredrik.

Örebro Stadsmission erbjuder boende för ensamkommande, härbärge för utsatta EU-medborgare under vintern och så driver de Porten, där vi sitter nu, som är en öppen dagverksamhet för människor i utanförskap och utsatthet. De har upp till 60 besökare om dagen som längtar efter värme, mat, samtal, stöd och rena kläder.

Dessutom ordnar man, tillsammans med Immanuelskyrkan och ett antal av



## Vill du hjälpa?

Just nu pågår Örebro Stadsmissions julkampanj till stöd för barnfamiljer i ekonomisk utsatthet. Läs mer om hur du kan bidra på [orebrostadsmission.se](http://orebrostadsmission.se) – eller ge en gåva direkt genom att swisha 900 53 15.

”Människor känner sig accepterade och sedda. Äntligen får de höra till”, säger Fredrik Persson.

## ”Vi vill ta familj för familj och lyfta dem ut ur utsattheten.”

Örebros mataffärer, matkassar till ekonomiskt utsatta barnfamiljer. Butikernas matsvinn tas tillvara och fördelas ut genom Matcentralen. En verksamhet de nu vill utveckla genom att även erbjuda samtal och stöd.

– Vi vill ta familj för familj och lyfta dem ut ur utsattheten. Och vi vill och behöver göra det i samarbete med andra aktörer, förklarar Fredrik.

Och det är det här som är den stora utmaningen. Örebro Stadsmission har sedan länge ett samarbete med kommunen, kyrkor, företag, privatpersoner och offentlig verksamhet. Men det krävs ett effektivare samarbete, med fler aktörer.

– Det är inte så svårt att få folk att vilja bidra. Alla vill vi ju minska hemlöshet och barnfattigdom. Det svåra är att arbeta effektivt ihop. För att lyckas krävs att man arbetar som ett helt system, konstaterar Fredrik.

**HAN TITTAR PÅ KLOCKAN.** Om en halvtimme ska han på ett möte om just det här. Om hur man med gemensamma krafter kan hjälpas åt. Den här gången handlar det om hjälp till utsatta EU-medborgare.

**Vad krävs för att lyckas samarbeta bättre?**

– Det krävs engagemang från högsta

nivå i varje organisation, så att de som är med har mandat att bidra. Och jag går verkligen igång på den tanken, att aktörer går samman på ett nytt sätt.

**Och om det lyckas?**

– Ja, då kommer vi se individer gå från utsatthet och desperation till gemenskap och egenmakt. Men vi behöver vara fler runt bordet.

Klockan har slagit nio. Teskedar klirrar mot kaffekoppar och tamburen fylls av röster, ett dovt surr. Sedan pandemin bröt ut har antalet besökare till Porten och Matcentralen fördubblats.

– Det är tydligt att utsattheten har vuxit markant, konstaterar Fredrik.





Full fart. Per på Porten delar ut kläder, Fredrik samtalar med Anders, Elsa på Hjälpstickan har lämnat in raggsockor och mössor – och Safter packar upp mat på Matcentralen.

**Vad lär du dig av dem som kommer hit?**

– Ödmjukhet. Jag påminns om att det lika gärna hade kunnat vara jag.

**Och i en tid som denna, var hittar du själv tröst?**

– I konkreta exempel på människor vi har hjälpt. Både de som tagit sig ur missbruk och hemlöshet och de som berättar vad som skulle ha hänt om vi inte hade funnits. Och så i min förtröstan på en Gud som vill gott, den är viktig för att själv hålla ihop. Tron är något att vila i och det blir extra tydligt nu. När allt är enkelt är det ju lätt att tro att man klarar sig själv. ●

## Örebro Stadsmission

- Örebro Stadsmission är en idéburen och politiskt obunden hjälporganisation som stöttar människor i utsatthet.
- Verksamheten utgår från en kristen humanistisk värdegrund.
- Bland verksamheterna finns bland annat Porten, en öppen dagverksamhet för människor som lever i utanförskap i form av exempelvis hemlöshet eller missbruk.
- De största bidragsgivarna är Örebro kommun och Svenska kyrkan i Örebro.
- Örebro Stadsmission grundades 30 november 2015 på initiativ av och efter en utredning från Svenska kyrkan i Örebro. 18 kyrkor/församlingar var med vid bildandet. I dag är totalt 24 församlingar medlemmar.



**Tema:** Nya steg

# Har du koll på **julens**

Många kändisar och influencers hör vi talas om var och varannan dag – men vad känner du till om julens kändisar, som levde långt innan Instagram och Snapchat fanns? Vet du till exempel att tomten är ett helgon? Att Lucia var förföljd för att hon var kristen? Och att Jesus inte alls föddes år 0?

TEXT: AGNETA LARSSON, SARA NÄSSELQVIST OCH JENNY HOLMBERG

## 1. *Tomten och S:t Nikolaus*

**VÅR SVENSKA JULTOMTE** är egentligen en kombo av två figurer. Den ena är det nordiska naturväsendet gårdstomten – en ganska grinig typ som måste blidkas med gröt och hårt arbete för att inte ställa till oreda på gården. Men dagens ho-ho-hoande farbror i röd rock bygger mer på helgonet S:t Nikolaus. Han var biskop i Myra i nuvarande Turkiet på 300-talet och var, enligt legenden, oerhört god och givmild. Men han ville helst ge sina gåvor i smyg – därav hyschandet runt julklapparna. Det berättas att S:t Nikolaus under tre nätter i rad kastade in tre väskor med pengar till en fattig pappa som hade tre döttrar. Utan hemgift riskerade döttrarna att hamna i prostitution. Helgonnamnet S:t Nikolaus lever kvar hos tomtefigurer i andra länder, exempelvis Santa Claus i USA och Sinterklaas i Nederländerna.



FOTO: GETTY IMAGES



FOTO: JOHANNES FRANSEN/IKON

## 2. *Lucia*

**ATT HELGONET SANKTA LUCIA** var en flicka från Sicilien, det vet kanske några. Men hur många har hört att hon skänkte bort hela sin hemgift till de fattiga för att slippa gifta sig? Att ljusen på huvudet var för att lysa sig fram i gränderna när hon bar famnen full av gåvor? Att den vita särken är en symbol för att hon lovat att vara kysk och det röda bandet i midjan en symbol för att hon led martyrdöden? Allt detta för att hon var kristen i det gamla romarriket där kristendomen ansågs samhällsomstörtande och var förbjuden! I vår svenska tradition är hon och hennes tärnor en symbol för ljuset som övervinner mörkret.

# kändisar?



FOTO: KRISTIN LIDELL/IKON

## 5. Jesus

**DEN STÖRSTA KÄNDISEN** vid jul är så klart han som allt började med: Jesus. Barnet som föddes i ett stall och som vi läser om varje jul. Men visste du att han inte föddes år 0, utan snarare någon gång mellan 7 och 4 f.Kr? Det kan inte gärna ha varit senare än 4 f.Kr. – för Jesus föddes när kung Herodes den store (han som senare förföljde och dödade alla pojkar under två år, just för att undanröja Messias) regerade och Herodes dog just 4 f.Kr. I Matteusevangeliet berättas att en stjärna tändes i samband med födseln. Den uppgiften skulle kunna bygga på att planeterna Jupiter och Saturnus syntes framför varandra år 7 f.Kr. Tre gånger det året syntes planeterna på det sättet på natthimlen och framstod som en enda ny, starkt lysande stjärna. Och på våren år 5 f.Kr. syntes en ljusstark komet på himlen i mer än 70 dagar. Händelsen finns beskriven av kinesiska astronomer från den tiden och kometen rörde sig från öster mot söder. Det har lett till tanken att det skulle kunna ha varit den vandrande stjärna som ledde de tre stjärnydarna från östern till Jesu födelseplats.



FOTO: JOHANNES FRANDSEN/IKON

## 3. Staffan stalleträng

**GANSKA MÅNGA HAR** hört visan om Staffan stalleträng, som vattnar sina fålar fem – men vem var han? Enligt legenden var Staffan träng hos kung Herodes. När han tog ut hästarna för att ge dem vatten den första julmorgonen, såg han Betlehemsstjärnan speglas i källan. Då sprang han in till kungen och berättade att en ny, större kung hade fötts. Herodes blev rasande och lät stena Staffan för hans budskap. Ryttartävlingar kopplade till Sankte Staffan finns tidigt beskrivna: ungdomar kappred från gård till gård, tiggde mat och dryck och sjöng Staffansvisan. Därför har många av visorna tigarverser på slutet ”Å får vi int’ Staffans påse full så ska vi slå bondens skorsten omkull!” – dåtidens bus eller godis! Med tiden blev det vanligare att ”gå Staffan” istället för att rida och idag har visan sin plats som stjärngossarnas visa i många Luciatåg.

## 4. Änglarna

**ÄNGLARNA ÄR POPULÄRA** julkändisar. De dyker upp i dramatiserade julspel, på smällkarameller, i form av kristyr- och halmänglar och snurrar runt i plingande änglaspel. Ordet ängel kommer av det grekiska ordet angelos som betyder budbärare och ängeln som visade sig för herdarna på julnatten, kom ju just med ett bud – en frälsare hade fötts. Men hur ser änglar ut? Under århundradenas gång har olika konstnärer gett dem en total makeover gång på gång (stränga män, knubbiga keruber och så vidare). De änglar som syns i konstnären Rafael's berömda målning av den Sixtinska madonnan känner många igen som ”bokmärksänglar”. Under 1800-talet romantiserades änglarna och visades som vackra, dekorativa figurer som gjorde sig extra bra i juletid – eller på bilder som visar skyddsänglar som vakar över barn. ”Att ha änglavakt” är ett klassiskt uttryck när någon klarat sig undan med blotta förskräckelsen och när vi får uppleva oväntad, kärleksfull omsorg är kommentaren given: du är en ängel.



FOTO: JO JUSTINO/PIXABAY

# Gå för själen – och må bättre!

Många gånger är det enkla det bästa. En stilla promenad kan vara den rätta vägen till svaren på de mest komplicerade frågorna, samtidigt som kroppen mår bättre.

– Gå för själen är en av flera nyheter som Svenska kyrkan har satt in under pandemin, säger Charlotta Hedström, diakon i Långbro församling.

TEXT: GUNNAR SUNDELL FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

**D**ET ÄR TORS DAG förmiddag och utanför församlingshemmet i Långbro på väster står en förväntansfull kvartett. Harriet Petersson står lutad mot sina gästavar och småpratar med Tina Aspenström, som berättar om sin vandring i Padjelanta nationalpark. Bredvid står Christina Modh och Ingmarie Hugosson, båda med erfarenhet av pilgrimsvandringar.

– Det här är en riktig vandringsstav. Den köpte jag i Spanien 2011 när jag gick Jakobsleden, 100 mil från Frankrike till spanska Santiago de Compostela. Det tog 38 dagar och var en vandring i paradiset, säger Ingmarie med eftertryck.

**DAGENS GEMENSAMMA** vandring i Karslundsskogen är också paradisisk i all sin enkelhet. Charlotta Hedström bjöd i höstas in till Gå för själen varje torsdag förmiddag. Det var en förlängning på de pilgrimsvandringar hon anordnade under tio måndagskvällar i somras. Gå för själen är lite kortare promenader och det är fritt fram att prata runt ett ord



som Charlotta Hedström föreslår vid starten.

– Men vi pratar om allt möjligt som faller oss in, det finns inga förbjudna ämnen, säger hon.

– Ja, oavsett vad vi pratar om, så sätter det igång tankar som växer och leder vidare, säger församlingspedagog Therese Blixt, som också deltar i vandringarna.

Sakta strosar vandrarna runt tvåkilometersslingan. Tankeordet för dagen, ”tillit”, nämns kanske inte så mycket i

början. Men lite senare funderar Tina högt på temat, genom att utgå från den 20 mil och två veckor långa vandring på Bergslagsleden som hon gjorde ensam 1990.

– Det var innan alla hade en mobiltelefon. Men jag hade en öppen linje, till Gud fader där uppe. Varje morgon började jag med att be till honom vid ett vackert träd.

**PILGRIMSVANDRINGAR OCH** Gå för själen är inga engångsföreteelser. Charlotta Hedström tror på kombinationen kroppslig aktivitet och själslig utveckling. Framåt våren har hon en idé om pilgrimscyklar – och även en ny omgång pilgrimsvandringar, som avslutas med ett besök i Vadstena.

– Det är bra för både kropp och själ, det är min fasta övertygelse. Att vi i kyrkan gör vad vi kan för att hitta lösningar som fungerar i det läge vi befinner oss i, det är jätteviktigt. Därför har jag också enskilda samtal i promenadform – stöd-samtal som sker utomhus, när vi går tillsammans. Det funkar jättebra. ●

# Coronapandemin: Så finns kyrkan *för dig*

Svenska kyrkans församlingar har fått hitta nya corona-säkra vägar att finnas för isolerade äldre och för att hjälpa den som känner oro, är ledsen eller ensam. "Gå för själen" är en väg. Här är fler exempel från i år!

## "Hej, hur mår du?"

Prästen **Björn Helgesson** ring-er runt till äldre personer som i vanliga fall är aktiva i Olaus Petri församling, men som inte kan ta sig till kyrkan på grund av rekommendationerna under pandemin.



FOTO: JENNY HOLMBERG

## Musik för äldre

Kyrkomusikerna **Marie Spångberg** och **Karl Magnus Jansson** besöker vårdboendet Södermalms-hemmet för att spela och sjunga ute på gården.



FOTO: CECILIA ANDERSSON



FOTO: JENNY HOLMBERG

## Beredskap på USÖ

Pandemin innebär påfrestningar för sjukvården, men också ett ökat behov av andligt och existentiellt samtalsstöd. En i Sjukhuskyrkans beredskapsstyrka är Svenska kyrkans **Johan Svedberg**, här tillsammans med **Pernilla Sundqvist**.



## Samtal om sorg

I skuggan av pandemin blir allhelgona än viktigare. Därför satsade Svenska kyrkan i Örebro på ökad tillgänglighet i allhelgonahelgen och bjöd bland annat in till fler gudstjänster. **Sonya Wallentin** mötte örebroare vid Långbro kyrka och kyrkogård hela helgen.

## Stödtelefon

Mellan januari och september kom 76 797 samtal till Svenska kyrkans jourhavande präst. Samma period i fjol var det 57 344. Svenska kyrkans **Anna Näppi** har erfarenhet av att vara jourhavande präst. "Dels handlar det om oro, dels om isoleringens konsekvenser. Människor ringer med svåra tankar som är nya för dem, tankar som kommit upp i ensamheten".



## Vårhälsning

Diakonen **Marie Carlsson** besöker Lindhultsgården och Adolfsbergshemmet med en hälsning från Svenska kyrkan. En blomstergrupp till varje avdelning blir det. "Det gör vi för att visa uppskattning för personalen – och för att sprida lite glädje på stans äldreboenden i coronatider".



FOTO: ANGELINA BACKMAN

**Medlem i Svenska kyrkan?** Tack för att du är med och bryter ensamheten i Örebro. Du hittar ännu fler exempel på svenskakyrkan.se/orebro/medlem.



## Numrets pryl: Pepparkakan

**INGEN ANNAN KAKA** förknippas väl så med advent och jul som pepparkakan? Att pepparkakan blev en julkaka kan bero på att kryddorna var så dyrbara att kakan främst bakades vid stora högtider, till exempel julen.

Men varför heter det pepparkaka när kakorna inte innehåller peppar? I äldre recept, som i Cajsa Wargs kokböcker från 1700-talet, står det visserligen "peppar" i receptet, men troligen var peppar ett samlingsnamn på de starka kryddor man fick tag i, så som ingefära, nejlika eller kanel.

I Sverige har vi ätit pepparkaka sedan medeltiden men allmänt först på 1800-talet. Kakan har troligen tusenåriga anor från Mesopotamien och nådde oss så småningom som medicin, ett "läkebröd". Första gången vi vet att pepparkakor nämnts i Sverige är 1444 då Birgittasystrarna i Vadstena antecknar att de delar ut mat, mjöd och "piparkaku" till behövande. Pepparkakor ansågs lindra såväl magbesvär som kolera och depression.

Det sägs att man blir snäll av att äta pepparkakor och att den som knäcker en pepparkaka i tre bitar får önska sig något som går i uppfyllelse. Kung Hans i 1500-talets Danmark blev av sin läkare ordinerad kilovis med pepparkakor från apoteket i Köpenhamn mot sitt dåliga humör. Hur historien slutade framgår inte av de bevarade skrifterna men vi får hoppas att kung Hans blev snällare och lyckligare efter alla kakorna.

EVA VON WALTER

FOTO: ALEX & MARTIN/KON



FOTO: ULLA-CARIN EKBLÖM

## Fråga familjerådgivarna om relationer

**SVENSKA KYRKANS** individ- och familjerådgivning möter familjer, par och enskilda som hamnat i svårigheter och kris. Kämpar vi förgäves? Hur håller man ihop en bonusfamilj? På [svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/fragespalten](http://svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/fragespalten) kan du läsa andras

frågor om kärlek och relationer – och skicka in din egen. Du får självklart vara anonym. Svarar gör familjerådgivarna Mats Ekerbring, Jeanette Vogt och Caroline Burstedt.

## Tävla och vinn biobiljetter!

Jourhavande präst är en möjlighet för människor i kris och nöd att tala med någon som lyssnar. Fler söker hjälp i samband med pandemin. Hur många samtal tog jourhavande präst emot under perioden januari till september i år? Om du vet svaret har du chans att vinna två biobiljetter.

1. Över 30 000
- X. Över 60 000
2. Över 70 000

Skicka in ditt svar senast 8 januari märkt "Tävling 4" samt namn och adress till [orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se](mailto:orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se) eller *Örebro – Mitt i livet*, Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro. Vi har hela tio vinster i potten. Lycka till!

**Grattis!** Felicia Holm, Carl Ihrstedt och Said Cetin som svarade rätt i förra numrets tävling och har vunnit två biobiljetter var.



Tävling!

# Här är det jul

nästan som vanligt



Jo, vi vet. Det är annorlunda i år. Vi behöver hålla ut och hålla avstånd, anpassa och hitta nya lösningar. Men en sak är säker – det blir jul hos oss i år också, på de sätt som går. Här finns ljus, omtanke och trygghet. Här är det jul.

Läs mer om julen i våra kyrkor på  
[svenskakyrkan.se/orebro](https://svenskakyrkan.se/orebro)

Svenska kyrkan 

# Vadå gemensam julfest?

Medlem i Svenska kyrkan?

Den här viktiga julfesten på julafton är du med och bidrar till – tack!



”Det är en super-viktig uppgift.”

FOTO: ULLA-CARIN EKILBOM

## **Fyra frågor till Nan Karlsson, husvärd i Almby församling. En gemensam julfest på julafton, vad innebär det?**

– Gemenskap. Att vi ger människor möjlighet att fira jul tillsammans med andra. De åtta församlingarna i Örebro pastorat turas om med att arrangera den här julfesten på julafton och i år är det Almby's tur. Jag ser verkligen fram mot det, det är en superviktig uppgift.

## **Vilka är det som kommer?**

– Åh, alla möjliga. Det finns tusen anledningar till varför man anmäler sig. Livet kan ändras så snabbt, man kanske har skiljt sig eller det kan vara första julen som änka eller änklings. Förra julen kanske man firade med barnen, men det

här året är barnen på annat håll. En del tycker också helt enkelt att det känns meningsfullt och viktigt att dela julen med andra.

## **I år planerar ni för tre sittningar istället för en. Varför då?**

– På grund av pandemin. Vi vill inte minska det totala antalet gäster jämfört med tidigare år och då får vi göra om lite – så vi sprider ut gästerna. På julafton har vi två sittningar i Almby, klockan 12 och 14.30. Dessutom har vi samma dag en sittning i Sörbykyrkan klockan 11.

– Vi har också tänkt till med vad vi serverar och hur vi städar mellan sittningarna. Vi kan inte ha mingel och ingen dans kring granen i år. Pandemin är en

stor osäkerhetsfaktor överlag och vi kan tvingas fatta nya beslut nära inpå. Men vi planerar i alla fall för julfest, även om den blir lite annorlunda.

## **Hur gör man för att anmäla sig?**

– Anmälningstiden pågår mellan 30 november och 17 december och det är Svenska kyrkans informationservice som man hör av sig till, genom personligt besök på Storgatan 27 eller genom att ringa 019-15 45 00. Att delta i julfesten kostar 50 kronor per person för den som är 18 år eller äldre. Barn och ungdomar deltar gratis.

JENNY HOLMBERG