

DIN TIDNING FRÅN SVENSKA KYRKAN, STENUNGSUNDS PASTORAT

Klockrent

NR 5 2019

Kapellets dag!

*Vi firar busförvärv och att
Pelikanen satsar!
En heldag på Kyrkvägen med
välbekanta ansikten.
Läs mer på sidan 4.*

Svenska kyrkan 
STENUNGSUND

ELINOR JOHANSSON, KYRKOHERDE

E-post: elinor.johansson@svenskakyrkan.se

Tfn: 0303 - 660 02



Vad är din spaning?

Det är med någon slags skräckblandad förtjusning jag konstaterar att livet är så mycket mer komplicerat än jag först trott. Jag tycker helt enkelt att det är svårt att riktigt förstå sig på samtiden. Ta bara en sådan sak som AI, artificiell intelligens. Dessa tekniska lösningar som styr mer och mer av vår vardag. Det är ju finurligt att man kan fråga en kundtjänst på nätet och få bra och vettiga svar av en chattbot. Men det är mer komplicerat när man läser inlägg på sociala medier och undrar om de är skrivna av en människa eller inte. Världen blir också mer svårtolkad när vi får informationer som inte går ihop. Minns ni för några månader sedan, när nyhetsflödet rapporterade att det å ena sidan är förkastligt för miljön att köpa plastpåsar och därför bör vi satsa på tygpåsar som återanvänds. Samtidigt fick vi lära oss att det är lika förkastligt för miljön, kanske värre, om vi köper tygpåsar. Så hur skall man göra, om man vill välja det bästa?

Min spaning in i allt detta är att vi behöver bli bättre på att just spana. Att se sammanhang. Att genomskåda de trender och tendenser som styr oss. Att inte ge upp inför allt det myckna utan istället uppmuntra varandra att dela erfarenheter. I detta sammanhang är jag så stolt och glad över Svenska kyrkans lokaler. Kyrkorum och församlingshem är en verklig tillgång. Inte för att vi där kommer att få några snabba och enkla svar. Men vi får spana tillsammans. Vi får dela tankar och kanske ta emot ett och annat knep eller lifehack.

I detta nummer av Klockrent är det därför extra roligt att få berätta om invigningen av det nya huset på Kyrkvägen, precis nedanför Stenungsunds kapell. Det kommer att bli en plats för livstydande samtal, inte minst bland ungdomar och barn. Den 5 oktober bjuder Svenska kyrkan i Stenungsund in till en späckad dag i Kapellet och på Kyrkvägen. Vi bjuds på föreläsningar och en körkonsert som medvetet spanar in mot framtiden. Läs gärna programmet och kom med på det som intresserar dig!

I detta nummer av Klockrent finns också mycket information om allhelgonahelgen. Då är vi många som besöker kyrkor och kyrkogårdar. Jag tycker mig märka att allhelgonahelgen har blivit en av våra viktigaste högtider. Kanske för att vi tar oss tid att tänka – och ställa de stora frågorna om liv och död och evighet. Och kanske känner vi som profeten Mika i gamla testamentet? Han som i sin sorg säger:

"Jag spanar efter Herren, jag väntar på Gud, min räddare: min Gud skall höra mig. [-] Jag sitter i mörker, men Herren är mitt ljus." (Mika 7:7-8)

KLOCKRENT delas ut av
Posten som oadresserad
samällsinformation till
alla hushåll inom
Stenungsunds pastorat.
(Norums och
Ödsmåls församlingar.)

Församlingsexpedition

Kritinedalsvägen 2
444 47 Stenungsund
[www.svenskakyrkan.se/
stenungsund](http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund)
0303 - 660 00 vxl

Ansvarig utgivare

Elinor Johansson
elinor.johansson@svenskakyrkan.se
0303 - 660 02

Redaktion

Andreas Hanberger
andreas.hanberger@svenskakyrkan.se
0303 - 660 14

Per Jonsson
per.s.jonsson@svenskakyrkan.se
0303 - 660 54

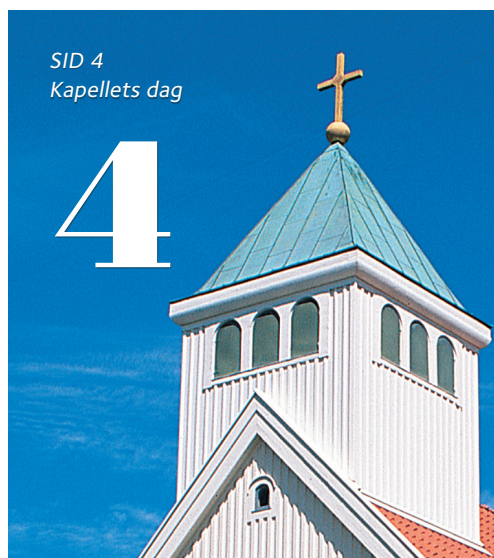
Tone Westerlund
tone.westerlund@svenskakyrkan.se
0303 - 660 52

Tryck:
DANAGÅRD LITHO



Omslagsbild

Karta över Stenungsunds
pastorat.
Tomas Karlsson/Stenungsunds
pastorat



LÄGERSTIPENDIER

Vill du gå på en kurs eller kanske göra en resa för att lära dig mer om kristendomen eller någon av dess aspekter?

Då kan du ansöka om ett lägerstipendie hos Svenska kyrkan i Stenungsund.

Skicka in din ansökan till:
stenungsund.pastorat@svenskakyrkan.se
eller
Svenska kyrkan i Stenungsund
Kristinedalsvägen 2
444 47 Stenungsund



KAPELLETS DAG Spela roll!

Kyrkvägen, Stenungsunds kapell
Lördag 5 oktober kl. 12.30-19.00

Pelikanen har expanderat och flyttat till större lokaler på Kyrkvägen. Detta vill vi fira med en dag med intressanta föredrag och framträdanden om hur vad vi gör idag spelar roll imorgon.

▶ 12.30

Officiell invigning av Pelikanens nya lokaler på Kyrkvägen 7A tillsammans med kommunalråd Bo Pettersson.

▶ 13.00

Åsa Schill från FamilyLab berättar om hur barn påverkas av vad vuxna säger och gör.

▶ 14.00

Peter Apelgren, komiker & konstnär, i samtal med kyrkoherde Elinor Johansson om uppväxten i Ucklum och vikten av socialt engagemang.

▶ 15.00

Meteorolog Martin Hedberg, känd från TV och aktuell med boken *Extremt väder*, berättar om de utmaningar ett kustnära samhälle som Stenungsund står inför.

▶ 16.00

Claes Tovetjärn, överlevnadsexpert och författare aktuell med boken *Bli en zombieöverlevnadsexpert*, lär barn och ungdomar att klara sig ute i skog och mark.

▶ 18.00

Vokalensemblen VoNo framför, *Earth Call*, om FN:s globala mål för hållbar utveckling. Tillsammans med projiceringar av fotokonstnären Kristina Junzell blir det en spektakulär föreställning.

Falafelpalatsets matvagn kommer att finnas på plats för att erbjuda fast föda under dagen. Kaffe/te och bulle serveras till självkostnadspris på Kyrkvägen 7A hela eftermiddagen.



Svenska kyrkan 
STENUNGSUND





Earth Call med Vokalensemblen VoNo

Med inspiration från de unga röster som idag protesterar mot världens missbruk av resurser, behandlar föreställningen *Earth Call* de utmaningar vi står inför som medmänniska. En föreställning som i musik, bild och rörelse genomströmmas av det underliggande temat; att leva i harmoni med andra och jordens resurser. Allt ackompanjerat och förstärkt av fotokonst signerad Kristina Junzell.

Föreställningen har sin utgångspunkt i FN:s 17 globala utvecklingsmål som har antagits av världens ledare för att uppnå social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet till år 2030.

Earth Call hade premiär på Fotografiska i Stockholm den 16 april 2016 och tas nu upp igen med förnyad aktualitet och nyskriven musik av bl.a. Tina Andersson.

VoNo är en vokalensemble från Stockholm som består av 12 sångare och dirigenten Lone Larsen. Med utgångspunkt i den traditionella A cappella-traditionen utforskar de ständigt nya uttryck inom ensemble-sång.

Ur repertoaren:

K. Höghelm, T. Andersson, E. Ešenvalds, R. Kriegström

Välkomna in för en
titt på Kapelletts
dag den 5 oktober!



Pelikanen satsar och växer i nya lokaler på Kyrkvägen, alldeles nedanför Stenungsunds kapell.

Barn väljer inte sin uppväxt!

Nästa år blir FN:s barnkonvention lag i Sverige. Detta medför att barns rättigheter särskilt ska tas till vara i bedömningar och beslut som rör barn. Med det hoppas vi att stödgruppsverksamheter skapas i alla landets kommuner. Det finns, om än ett fåtal, i storstäderna men saknas i större delen av landet.

I en tid när stöd och resurser till barn och ungas psykiska hälsa ifrågasätts vill vår stödgruppsverksamhet Pelikanen gå mot strömmen. Vi vill finnas på barnens sida och stötta dem utifrån deras perspektiv. Det är ingen rak eller enkel väg att gå - kanske inte ens lönsam, men den är nödvändig och tro det eller ej - det roligaste och mest hoppfulla uppdrag som finns.

Pelikanen har funnits i 27 år och verksamheten bygger i dag på ett samarbete mellan Stenungsunds kommun, Kungälvssjukhus, Centrala barn och elevhälsan och Svenska kyrkan i Stenungsund. Verksamheten riktar sig till barn och unga mellan 6-20 år som växer upp i hem där beroendesjukdom, psykisk ohälsa och/eller våld finns närvarande. Vi har även ett efterfrågat stöd för barn vars vuxna bor på olika håll så kallat "Skilda världar-program". Vårt stöd är framförallt genom stödgrupper men också enskilda samtal och informationsarbete. En kvart i varje klass är vi och informerar om barns rätt till stöd, vår verksamhet och hur man gör för att komma till oss eller annat relevant stöd.



Det kan vara helt avgörande för barn att träffa andra barn i samma ålder och livssituation som grubblar över sina vuxnas mående eller beteende.

Hösten 2019 flyttade Pelikanen sin verksamhet till större lokaler på Kyrkvägen 7A. Vi har också utökat personalstyrkan med adekvat utbildning succesivt för att möta det behov av stöd som vi erfar växer. Vi kan nu ta emot fler barn, både i befintliga grupper och i den nya verksamhet som öppnar i höst: Öppna Pelikanen där alla unga från 12 år- 17 år är välkomna. Syftet med en öppen verksamhet är att ytterligare sänka tröskeln för barn i alla situationer att hitta till oss och hänvisa dem till rätt instans eller person. Vi ser att barn idag faller mellan stolarna när vuxna tenderar att villkora och rangordna ungas problem. Problem som oftast är en direkt följd av det samhälle vi vuxna skapat där så många barn inte känner att de passar in eller förstår.

Vi anser att det är ett demokratiproblem att inte ge barnen alla förutsättningar till ovillkorligt stöd i sin livssituation.

Pelikanen i Stenungsund

**Kolla in Pelikanens hemsida:
www.pelikanen.se**

»Det bästa med att gå i stödgrupp är att träffa andra som vet vad man menar. Jag trodde att jag var helt ensam, nu vet jag att det jag känner är normalt.«



Två dagar för en bättre värld

”Vi lever alla under samma himmel” Det var ledorden under två dagar i Uppsala den 7-8 september, då runt 750 engagerade deltagare samlades för Göra skillnad 2019.

TEXT: TONE WESTERLUND | **FOTO:** MAGNUS ARONSON/IKON

Stenungsunds pastorat var representerat när Act Svenska kyrkan anordnade Göra skillnad i Uppsala. Engagerade människor från hela världen samlades för att träffas och bland annat lära sig mer om bland annat Act Svenska kyrkans och dess partners humanitära arbete, att makt kräver ansvar, om kvinnor i Bibeln och aktivism och mycket mer.

Det blev ett inspirerande möte mellan människor i olika åldrar, från olika länder och kulturer och med olika utgångspunkt i sitt internationella engagemang. Bland de 750 deltagarna var 13

från Stenungsunds pastorat och en av dessa är Airi Mentzer. Airi är engagerad i Kristinedalskyrkan där hon medverkar vid gudstjänster och mässor.

Hej Airi! Vad är dina upplevelser av Göra skillnad?

– Det var första gången som jag deltog i ett arrangemang av detta slag där arrangören numera, efter namnbytet heter Act Svenska kyrkan. Jag blev imponerad av det gäng Ageravolontärer som föreläste om ”Kvinnor i Bibeln och aktivism”. De gjorde det på ett så bra och enkelt och tydligt sätt och påpekade också att Bibeln

är skriven av män, för män och för oerhört länge sedan, men att Bibelns kvinnor är starka och framträdande. Vi fick bland annat höra om Rut, Ester och Maria.

Vad hade du för förväntningar på Göra skillnad-dagarna innan?

– Jag hade inga speciella förväntningar, förutom att jag tyckte att föreläsningarna verkade intressanta och att jag visste att jag skulle få dela upplevelsen med ett fint gäng från Stenungsunds pastorat.

Kan du berätta lite om hur du upplevde Göra skillnad?

– Det var intressant att höra från de internationella gästerna från Indien, Afrika, Jerusalem, Centralamerika och Myanmar. Om hur de arbetar i sina respektive sammanhang för att stärka kvinnor och jobba med genusfrågor.

Var det något särskilt som fastade särskilt hos dig, något som berörde dig?

– När det pratades om biståndsarbetet fick vi höra en oerhört gripande berättelse där en av föreläsarna tårfylldt återgav ett exempel om en olycklig situation som en kvinna och sina fem barn hamnat i. Det märktes i publiken hur man berördes av hennes känsloladdade berättelse.

Vad tar du med dig från Göra skillnad-dagarna, i ditt engagemang i kyrkan och i livet i övrigt?

– Efter den här helgen tar jag med mig att "ingen kan göra allt men alla kan göra något" för att medverka till en bättre värld.

Förutom internationella gäster från Centralamerika, Afrika, Jerusalem och Indien fanns även Ragnhild Toyomasu och Line Vettestad från Kirkens Nødhjelp med under Göra skillnad-dagarna.



Ageravolontärer, Act Svenska kyrkans och Svenska kyrkans Ungas gemensamma volontärer, föreläste om "Kvinnor i Bibeln och aktivism".



Där i höjd med ärkebiskop Antje Jackeléns högra axel sitter delar av gruppen från Stenungsunds pastorat.



Göra skillnad hölls på Uppsala Konferens & Kongress och samlade runt 750 internationellt engagerade människor från hela världen.



Flera intressanta föredrag hölls under de två dagarna i Uppsala. Årkebiskop Antje Jackelén och Erik Lysén, chef för Act Svenska kyrkan, invigningstalade tillsammans med gäster.



Under lördagen utförde man en aktion tillsammans där samtliga deltagare bildade ordet "ACT", på Vaksala torg i Uppsala. Ordet "ACT" står i det här sammanhanget för "Action by Churches Together" och betyder att kyrkor agerar tillsammans.

*»ingen kan göra allt
men alla kan göra något
för att medverka till en
bättre värld.«*

Kirkens Nødhjelp är den norska motsvarigheten till Act Svenska kyrkan och under sina två seminarium pratade de om hur de gör kampanjer i Norge. Kirkens Nødhjelp har liksom Act Svenska kyrkan, en fastekampanj och en julkampanj under året men arbetet med dem sker på lite olika sätt.

Det var inte bara seminariepass på schemat under Göra skillnad. Däremellan fanns det både tid att ta del av olika monstrar för bland annat påverkan, katastrof och ungasengagemang.

Under lördagen samlade man även samtliga deltagare ute på Vaksala torg i Uppsala, där deltagarna tillsammans bildade en formation som från ett fågelperspektiv bildade ordet "ACT", för att knyta an till att vi är kyrka tillsammans och göra skillnad tillsammans. Ordet "ACT" står i det här sammanhanget för "Action by Churches Together" som innebär översatt, "kyrkor som agerar tillsammans" – och som gör skillnad tillsammans.

ACT Alliansen är en av världens största utvecklingsallianser. Över 150 kyrkor världen över är medlemmar.

ACT står för Action by Churches Together.

Tack vare detta samarbete kan ACT agera snabbt vid katastrofer, arbeta effektivare inom långsiktigt utvecklings-samarbete och tillsammans ha en stark påverkansröst.

Läs mer på:

www.svenskakyrkan.se/act



Öppna kyrkor i allhelgona- helgen

I samband med allhelgonahelgen besöker många kyrkogårdarna för att vårda sina anhörigas gravar. Norums kyrka och Ödsmåls kyrka är öppna under helgen - välkommen in i värmen en stund! Där finns möjlighet till samtal, att tända ljus och fika.

Norums kyrka är öppen:

Fredag 1/11 kl. 16.00–21.00

Lördag 2/11 kl. 12.00–21.00

Ödsmåls kyrka är öppen:

Torsdag 31/10 kl. 11.00–19.00

Fredag 1/11 kl. 11.00–20.00

Lördag 2/11 kl. 12.00–16.00

Stenungsunds pastorat inbjuder dig till minnesgudstjänst.

**Välkommen, lördagen den 2 november till
Ödsmåls kyrka kl. 16.00 eller Norums kyrka kl. 17.00.**

*I Norum medverkar Norums vokalensemble med körstycket
Från skymning till gryning - en resa i sorgens landskap.*

Vid minnesgudstjänsten minns vi de personer som avlidit. Vi får möjlighet att tända ljus, lyssna till texter och på musik.

I år sker ingen namnuppläsning utan de avlidna kommer att representeras på annat sätt i gudstjänsten.



Kransbindning vid Ödsmåls kyrka fredag 1/11 kl. 13-17, Norums kyrka lördag 2/11 kl. 13-17.

Kom och prova att binda din egen gravkrans! Vi tillhandahåller material och binder tills det tar slut. Vi har kunnig personal på plats som hjälper dig på traven. Du kan naturligtvis ta med dig eget material också!



Läs mer på nästa sida.

Favorit i repris!



*Kom och prova att
binda din egen krans!*

Ödsmåls kyrka fredag 1/11 kl. 13-17

Norums kyrka lördag 2/11 kl. 13-17

Våra vaktmästare hjälper dig på traven. Vi tillhandahåller material och binder tills det tar slut. Du kan naturligtvis ta med dig eget material också! Varmt välkomna!

Tid: 60 min

1



Fäst spoltråd runt stommen och väv in det gröna du valt tills stommens framsida är täckt. I vårt fall är det thuja och gran.

2



Bestäm vad som är upp och ner och börja dekorera din krans. Här dekorerar Peirina med ytterligare ett lager grönt bestående av pors och eucalyptus.

3



Ytterligare dekorationer. Peirina har valt korallkornell, martorn, kastanjer och en kotte.

TIPS: Böj till korallkornellen innan du fäster den på kransen. Välj de spädaste grenarna för bästa resultat.

TIPS: Peirina har klippt av martornsblommarna och fört in en bit ståltråd underifrån för att kunna fästa den i stommen.

4



Vill du ha en hängande krans knyter du ett band eller snöre upptill. Kransen passar naturligtvis även liggande eller lutad mot något.

*»Det finns inget fel sätt att
binda sin egen krans på.
Det är smak och fantasi som
sätter ramarna!«*

Alla gravstenar ska vara förankrade med två stycken dubbar,
med fördel av rostfritt stål.
För att kontrollera detta använder Ingemar Svensson kilar
för att få upp stenen för en okulär besiktning.



Kyrkogården ska vara en säker
plats för alla att vistas på.
Därför kontrollerar vi varje
gravsten vart femte år.

Står stenen stadigt?

Gravstenssäkerhet



Varje gravsten i pastoratet kontrolleras vart femte år. Med de flesta stenarna räcker det med en handpålägning för att se om de är stadiga nog.



Ingemar Svensson och Yvonne Brynefelt-Axelsson kontrollerar att stenen står pall för 35 kg tryckbelastning. Redskapet är speciellt framtaget för att kontrollera gravstenar.



När gravstenens förankring inte lever upp till de krav som finns säkras de upp med hjälp av en päl och spännband. Därefter kontaktas gravrättsinnehavaren som uppmanas att åtgärda stenen.

Kyrkogården ska vara en säker plats för alla att vistas på. Det händer att gravstenar släpper i gjutning eller dubbnig och därigenom blir instabila. Kyrkogårdsförvaltningen kontrollerar visuellt löpande gravstenar för att se till att det inte finns någon risk att de välter samt utför en dokumenterad kontroll vart femte år.

På kyrkogårdarna i Norum, Ödsmåll och på Stora Askerön finns det totalt över 3500 gravsatta. Inte alla har en gravsten men det blir ändå cirka 400 kontroller varje år. Av dessa är det endast 1-5 stenar som inte klarar kraven varje år.

»Efter några 1 000 tester känner man ganska fort vilken sten som håller och vilken som inte gör det.«

— Ingemar Svensson

Gravstenen är en privat egendom och därmed ansvarar gravrättsinnehavaren för säkerheten av gravstenen. Kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för arbetsmiljön och säkerheten för alla som arbetar eller vistas på kyrkogården. Det innebär att det är kyrkogårdsförvaltningens ansvar att kontrollera att kyrkogårdarnas gravstenar är säkra medan det är gravrättsinnehavarens ansvar att bekosta en säker gravstensmontering.

Vid kontroll ska gravstenen uppfylla Centrala Gravvårdskommitténs krav. Kraven innebär bland annat att stenen inte får luta mer än cirka 12 grader (gränsen för lutningen varierar i förhållande till gravstenens höjd), att stenen ska stå emot en tryckbelastning på 35 kg samt ha två dubbar som förankrar gravsten med eventuell sockel.

Brister stenen i säkerhetskraven stöttar kyrkogårdsförvaltningen stenen om det bedöms som nödvändigt. Gravrättsinnehavaren kontaktas och denne uppmanas att åtgärda gravstenen.

Gravskick är ett ord för på vilket sätt vi begraver de döda. I pastoratet finns fem olika gravskick; Kistgravar och urngravar finns på samtliga våra kyrkogårdar. Minneslund finns på alla kyrkogårdar utom Ödsmåls gamla kyrkogård. Askgravlund finns på Norums kyrkogård, och askgravplatser finns på Norums kyrkogård och Ödsmåls nya kyrkogård.

KISTGRAVPLATS

Kistan gravsätts på en utvald plats eller i familjens grav. Anhöriga kan delta vid gravsättningen. Kistgravar finns med enkel eller dubbel gravbredd och upplåtes med en gravrättstid på 25 år, vilken sedan kan förlängas. Om markförhållandena tillåter kan upp till fyra kistor placeras inom en dubbelgrav. Själva gravplatsen kostar inget, men innehavaren ansvarar för och bekostar gravsten och anläggande och skötsel av plantering. Ansökan om gravsten inlämnas till kyrkogårdsförvaltningen, vissa restriktioner kan gälla. Gravskötsel kan köpas.

URNGRAVPLATS

Urnan gravsätts på en utvald plats eller i en befintlig grav. Anhöriga kan delta vid gravsättningen. Urngravan upplåtes med en gravrättstid på 25 år, vilken kan förlängas. Mellan fyra till sex urnor kan placeras inom samma gravplats. Själva gravplatsen kostar inget, men innehavaren ansvarar för och bekostar gravsten och anläggande och skötsel av plantering. Ansökan om gravsten inlämnas till kyrkogårdsförvaltningen, vissa restriktioner kan gälla. Gravskötsel kan köpas.

MINNESLUND

Minneslund är ett gravskick av kollektiv och anonym karaktär. Askan placeras inom ett gemensamt område och anhöriga tillåts ej delta vid gravsättningen. Upplåtes utan gravrätt. Kyrkogårdsförvaltningen ombesörjer all smyckning. Snittblommor får endast sättas i kyrkogårdsförvaltningens vaser och gravljus får sättas på anvisad plats. Ingen annan smyckning får placeras i anslutning till gravplatsen. Gravskötsel i minneslund kostar inget.

ASKGRAVLUND

är en utveckling av minneslund men med graverad namnplatta. Påsen med askan sätts ned inom ett gemensamt område och anhöriga får delta vid gravsättningen.

Den upplåtes utan gravrätt. Kyrkogårdsförvaltningen ombesörjer namnplatta och plantering inom området i 25 år. Snittblommor får endast sättas i kyrkogårdsförvaltningens vaser och gravljus får sättas på anvisad plats. Ingen annan smyckning får placeras i anslutning till gravplatsen. En extra kostnad tas för namnplattan, för närvarande 1700 kr.

ASKGRAVPLATS

Askan gravsätts på utvald plats. Anhöriga kan delta vid gravsättningen. Upplåtes med en gravrättstid på 25 år, vilket kan förlängas. Kyrkogårdsförvaltningen ombesörjer namnplatta och gravsmyckning. Snittblommor, endast i kyrkogårdsförvaltningens vaser, och gravljus får sättas på anvisad plats. Ingen annan smyckning får placeras i anslutning till gravplatsen. Upp till 4 stycken askpåsar kan placeras i varje grav. Kostnad för namnplattan och del i plantering för 25 år är för närvarande 6600 kr.



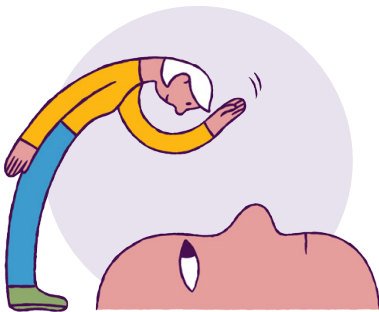


Första hjälpen vid sorg

Konkreta tips som gör det lite lättare att finnas där för någon som sörjer.

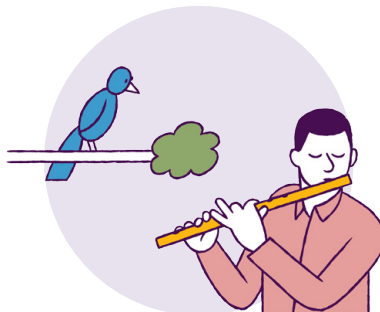
Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan sorgen göras mer uthärdlig. Tipsen här nedan är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta människor i sorg och är bara några av de många saker vi som medmänniskor kan göra för den som sörjer. Underskatta inte det lilla, även en liten insats kan få stor betydelse.

Du hittar fler konkreta tips på svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg



Ta ansvar för kontakten

Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga "Ring mig om det är något, jag finns här" eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig. Då är det bättre om vi säger "Jag ringer dig på tisdag igen, svara om du orkar". Ibland får vi inget svar och det är helt okej, den sörjande orkar inte alltid svara, men då kan vi ringa tillbaka, igen och igen.



Bryt tystnaden

Många känner att det är svårt att höra av sig till en medmänniska som sörjer. Vad ska jag säga? Tänk om det bara blir tyst eller om personen börjar gråta? Men det viktiga är inte vad vi säger utan att vi bryter tystnaden. Och ibland är ett sms en bättre lösning än ett telefonsamtal eftersom det kan vara lättare att både skicka och svara på.



Ge utrymme

Ofta är det många som sörjer en människa samtidigt, där alla har haft sin egen relation och historia med den som dött. Det är viktigt att vi låter den närmast sörjande vara i fokus och undviker att ta över med våra egna minnen och känslor. Vi måste komma ihåg att låta den sörjandes känslor, oavsett vilka de är, vara de som gäller. Våra tankar och berättelser är såklart också viktiga – men inte viktigast.



BEHÖVER DU NÅGON ATT TALA MED?

VÄLKOMMEN TILL SVENSKA KYRKANS SAMTALSMOTTAGNING!

Samtalen handlar om det som är viktigt för dig, exempelvis relationer, kriser, sorg, arbete, ensamhet, stress, tro och tvivel.



0303 - 660 22

Det här kan vara bra att veta!

- ▶ På samtalsmottagningen arbetar diakon, präst och församlingskurator.
- ▶ Vi har tystnadsplikt.
- ▶ Du är välkommen till oss oavsett tro eller tillhörighet i Svenska kyrkan.
- ▶ Alla samtal här hos oss är **kostnadsfria**.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/STENUNGSUND

Svenska kyrkan 
STENUNGSUND



Ta initiativ

Det är bra om vi som stöttar kan vara den som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjud på fika, kolla på en film eller ta en promenad i all sin enkelhet. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv. Tänk på att den vi bjuder in kanske tackar nej och att det är helt okej, det viktiga är att vi frågar – och att vi vågar fråga igen.



Visa närvaro

Många av oss är rädda för att tränga sig på och det slutar ofta med att vi inte hör av oss alls. Kanske tänker vi att den sörjande behöver vara ifred eller att man ska vänta lite med att höra av sig tills "det värsta gått över". Det är viktigt att vi tydligt visar att vi finns där så att den sörjande inte känner sig isolerad, utanför eller ignorerad.



Ha tålmod

Varje sörjande har sin egen sorgeprocess, vilket vi behöver ha förståelse för och tålmod med. Det kan finnas en risk att vi försöker trösta bort sorgen eller visar frustration över att den håller i sig. Sorg har inget bäst-före-datum och det finns ingen normal eller onormalt lång tid som det tar att sörja. Vissa saker behöver helt enkelt berättas om och om igen, så låt din medmänniska älta det som har hänt, det kan vara en viktig del i att förstå och bearbeta sorgen.



RETREATDAG

**Lördag 12 oktober kl. 10.00 – 17.00
i Kristinedalkyrkan**

En dag i stillhet och tystnad
med tid för Gud och dig själv.

TEMA: "Med evig kärlek älskar jag dig"

Passar både för dig som är van vid retreat
och för dig som är nyfiken att prova på.

Kostnad: 50 kr. Lunch och fika ingår.

Anmälan till expeditionen senast den 8/10:

Tfn: 0303 - 660 00 eller e-post: stenungsund.pastorat@svenskakyrkan.se

Tacksägelsedagen söndagen den 13 oktober



Familjemässa

Norums kyrka kl. 11.00

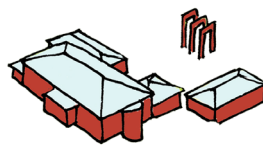
Kompis och Ungaröster medverkar.
Efteråt blir det kyrkfest med korv, lekar
och annat gott & blandat.
Präst: Erik Alpner



Familjemässa

Ödsmåls kyrka kl. 11.00

Kompis och Sångverksta'n medverkar.
Efteråt blir det fika och skördeauktion
i församlingshemmet.
Präst: Petter Ölmunger



Mässa

Kristinedalkyrkan kl. 18.00

Mässa med mycket musik!
Kören Gloria medverkar tillsammans
med sångsolister och instrumentalister.
Präst: Catarina Holmgren Martinsson

SÄTT KRYDDA PÅ VARDAGEN!

**Onsdag 16 oktober kl. 17.00-19.00
i Norums församlingshem**

TEMA: "Ljus i mörkret"

Välkommen hela familjen! Vi möts mitt i veckan för att äta och ha det kul
tillsammans! Vi kryddar med tacos, en kort vandring utomhus och annat skoj.
Kostnad 40 kronor (gratis för barn).

Anmäl dig senast 13/10 till:

Lotta: lotta.savenmo@svenskakyrkan.se / SMS: 0706-96 60 44

Frida: frida.wendelius@svenskakyrkan.se / SMS: 0703-66 90 73



VISSTE DU ATT...

2143

personer besökte våra musik-
gudstjänster förra året?



VISSTE DU ATT...

127

gudstjänster firades på äldre-
boenden under förra året?



VISSTE DU ATT...

Stenungsunds pastorat delade ut

261 000

i ekonomiskt stöd till
behövande i STO-området
förra året?

» TIPS FRÅN KÖKET!



Höstig gulasch!

En mustig gulasch är den optimala
höstsoppan!

🕒 2-3 timmar

🍽️ 4 stycken

INGREDIENSER:

600 g högrev (skuren i tärningar)
1 stor gul lök (skivad)
2 vitlöksklyftor
3 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 l vatten
1 röd paprika (skuren i bitar)
3 potatisar (skurna i tärningar)
2 morötter (skurna i slantar)
2 köttbuljongtärningar
1 msk kummin
1 tsk paprikapulver
Salt & peppar efter behag
En skvätt rödvin om andan faller på

GÖR SÅ HÄR:

1. Bryn kött och lök.
2. Häll i gryta med vatten, buljongtärningar, salt, peppar, vitlök, paprikapulver, tomater, tomatpuré, kummin och eventuellt vin. Koka upp och häll i paprika och morot. Koka i 1-2 timmar (tills köttet är mört).
3. Häll i potatis och koka tills potatisen är mjuk.
4. Servera med en klick creme fraiche eller matyoghurt, och toppa med persilja.

Dagens tips är en efterfrågad repris från en av våra gemenskapsluncher förra året. Läs mer om verksamheten på vår webb: www.svenskakyrkan.se/stenungund



Till din blomstrande äng

– opera, visa och sakrala sånger

**Söndag 6 oktober
kl. 18.00 i Norums kyrka**

Fredrik Gustavsson – sång
Göran Bejstam – piano

Fredrik Gustavsson är utbildad operasångare med erfarenhet från flera operahus både i Sverige och internationellt.

Göran Bejstam är kompositör, arrangör, musiker och pedagog. En mångsysslare även vad det gäller musikstilar.



Karlsson Barock

– festkonsert med Helena Ek

**Söndag 20 oktober
kl. 18.00 i Ödsmåls kyrka**

Karlsson Barock fortsätter sitt 10-årsjubileum och har glädjen att åter ha sopranen Helena Ek med sig. I ett rikt varierat program får vi bland annat höra arior från Georg Friedrich Händels till synes aldrig sinande ström av operor och oratorier.

Musikens melodiska skönhet och uttrycksmässiga styrka saknar motstycke och utgjorde en förebild för många av den tidens tonsättare.

Orgelsus

**Söndag 27 oktober
kl. 18.00 i Kristinedalkyrkan**

Vacker orgelmusik från olika epoker. Elinor Josefsson spelar och berättar. Kanske dyker det upp en gäst?!

Rutters Requiem

**Söndag 10 november
kl. 18.00 i Ödsmåls kyrka**

Med STOr-kören, en projektkör hemmahörande kring Stenungsund-Tjörn-Orust, under ledning av Barbro Wiskari och Susanna Cederberg. Sopransolist: Helena Ek.