



KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstads stift

GRÄNSER

Snart blir kyrkorna färre

NÄR DE BYGGDES VAR DE RÄTT – NU KAN DE SÄLJAS

Ateisten som snart är präst

HON BLEV PRÄST EFTER MÖTE MED GUD OCH STEFAN



2018

När Jesus la pussel
blev han glad också
över de bitar som
inte passade in.

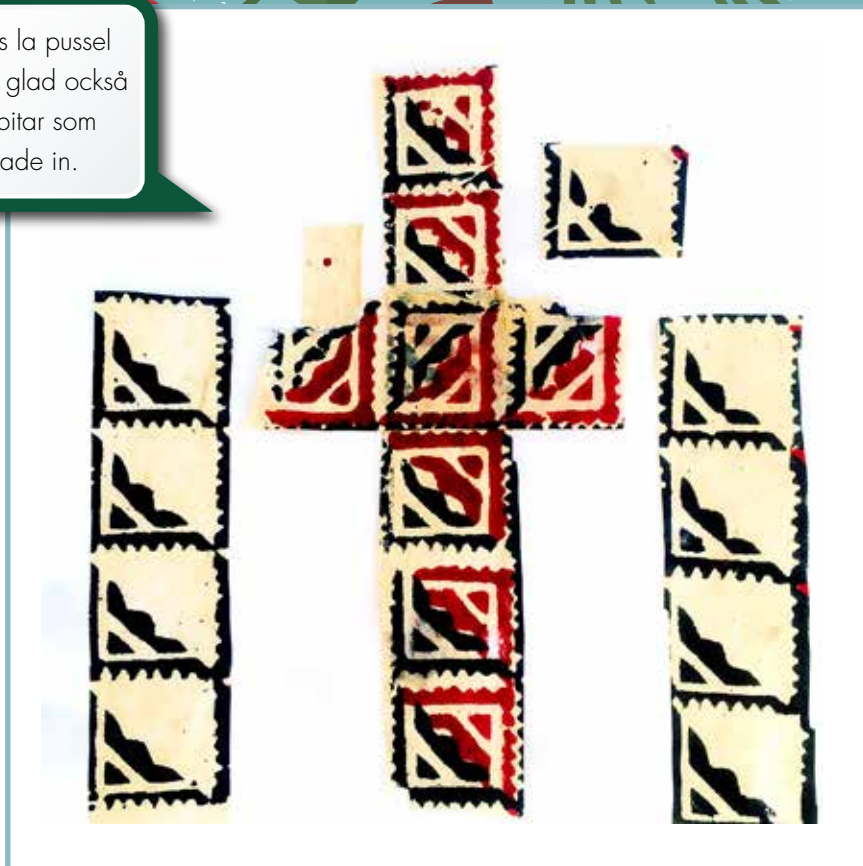


Bild: Hans Kvarnström
Följ Dagdroppar på instagram eller bloggen <http://universitetskyrkankarlstad.blogspot.com> om du vill se fler.

KRISTENDOMEN är en gränsöverskridande religion. Det blir inte minst tydligt så här i juletid då Gud väljer att bli människa i Jesus. Född av Maria, en vanlig judisk kvinna. Kloka antika filosofer slog sig för pannan över hur korkad denna tanke var. Den antike filosofen Celsus kallade kort och gott kristendomen "en religion för dumma".

Under 300 år förföljdes och förlöjligades de kristna. Men förföljelserna och förlöjligandet innebar bara att de kristna blev ännu mer framgångsrika. Just därför att det var en gränsöverskridande religion, där Gud blev människa, män inte var mer värda än kvinnor och fria inte mer värda än slavar.

I en av Nya testamentets äldsta böcker skriver Paulus: "Nu är ingen längre jude eller grek, slav eller fri, man eller kvinna. Alla är ni ett i Kristus Jesus" (Galaterbrevet 3:28). Det var radikalt då, det är radikalt nu.

Men allt började i Betlehem, med ett nyfött barn i en krubba. ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

Vill du veta vad som händer i kyrkorna nära dig? Har du kanske frågor om medlemskapet, dop, begravning, konfirmation eller giftermål?

HITTA DIN FÖRSAMLING VIA DATORN

Du hittar din församling genom att fylla i din adress på webben:

www.svenskakyrkan.se/sokforsamling

Du kan även skriva in svenskakyrkan samt din ort i sökfönstret på din webbplats.

HITTA TILL OCH SE VAD SOM HÄNDER I KYRKAN VIA TELEFONEN

med hjälp av gratis-appen Kyrkguiden.

Se www.svenskakyrkan.se/appar



SÖK INFORMATION

Gå in på www.svenskakyrkan.se och skriv in vad du vill veta mer om i sökrutan, till exempel medlem, dop, sorg, begravning.

Därför får du Kyrknytt

Kyrknytt betraktas som samhällsinformation och distribueras av posten till alla hushåll – på samma sätt som information från politiska partier, landsting, kommuner och andra religiösa organisationer.

Det innebär att även den som undanbett sig reklam får tidningen i brevlådan.

läs KYRKNYTT på nätet

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

KYRKNYTT

Karlstads pastorat

Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör

Cecilia Hardestam 054-14 15 32

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd

Louise Hedberg, Marie Lundström, Greta Sjöbom, Helena Söderqvist och Peter Pasalic Östborg

grafisk form

Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö

ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 

Carinas idé blev SUCCÉ

SOM ETT BIBLIOTEK – fast med sport- och fritidsprylar. På Fritidsbanken kan den som vill låna utrustning och på hyllorna trängs som exempel skidor, skridskor, snowboards, hjälmar, flytvästar och mycket mer.

Allt är gratis och den som lånar betalar varken förseningsavgift eller krävs på ersättning om något skulle råka gå sönder. Artiklarna som lånas ut är skänkta av privatpersoner som rensat sina förråd på prylar som inte längre används.

Idén att skapa en Fritidsbank uppstod hos Karlstadsbon och diakonen Carina Haak när hon tidigare arbetade i Svenska kyrkans församling i Deje. Landets allra första Fritidsbank såg därför dagens ljus just i Deje 2013.

I dag finns Fritidsbanker på omkring 80 platser, från Kiruna i norr till Trelleborg i söder, och Carina har genom åren fått ta emot flera utmärkelser för sitt initiativ. ●

Hitta din närmaste Fritidsbank på www.fritidsbanken.se



Att alla får låna, att allt är gratis och oftast återbrukat är de pelare Fritidsbanken vilar på.

Göra skillnad är enkelt – här ser du hur du gör

FLICKOR HAR SÄMRE MÖJLIGHETER till utbildning, sjukvård och egen försörjning än pojkar. De får mindre att äta och riskerar att utsättas för sexuellt våld och könsstympning. Därför arbetar Svenska kyrkans internationella arbete mot att flickor hotas, utnyttjas och kränks och årets julinsamling fokuserar på de orättvisor som drabbar flickor på grund av deras kön.

Insamlingen pågår från första advent, den 2 december, till trettondedag jul, den 6 januari.

VILL DU GE EN GÅVA?

Swisha valfritt belopp till 900 12 23, eller sätt in på PG 90 01 22-3, eller bankgiro 900-1223.

JULKLAPPSTIPS!

Du kan också ge riktigt viktiga julklappar via Svenska kyrkans digitala gåvoshop.

I shopen på svenskakyrkan.se/gavoshop kan du som exempel välja att ge bort hygienpaket (75 kronor), preventivmedelsrådgivning (200 kronor), barnhälsa (390 kronor) eller fritidsaktivitet (255 kronor).



Vad lär vi oss av kyrkan i Tanzania?

HUR FUNGERAR KYRKANS internationella arbete i praktiken? Vad kan Svenska kyrkan lära av människor som materiellt sett äger lite men ändå har en levande och växande kyrka?

De är några frågor som Karlstads stifts Globala grupp sökte svar på när de i början av november, samtidigt med Kyrknyttss pressläggning, åkte på en utbildningsresa till Tanzania. I gruppen ingår både anställda och ideella i kyrkan, spridda över stiftet. Deras roll är att vara inspiratörer och föra kunskap och engagemang vidare ut till församlingarna. ●

På svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt finner du en berättelse från resan i ord och bilder av Marie Lundström, kommunikatör i Karlstads pastorat.

Sörens nya jultradition

Har alla människor lika värde? Finns djävulen? Hur är man egentligen om man är religiös?

SOM BISKOP MÖTER SÖREN DALEVI ofta människors frågor och funderingar och varje månad skriver han en krönika i Nya Wermlands-Tidningen som berör tro- och livsfrågor på olika sätt.

Under julnattsgudstjänster och julottor i Karlstads stift delas en samling av dessa krönikor ut. För den som inte har möjlighet att komma till kyrkan går det att köpa en inbunden variant av boken i bokhandeln. ●



Detta nummer har temat gränser

På www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift hittar du fler artiklar om att gå över gränser till exempel "Multireligiös guide i landet lagom", "Bussturen där tro möter tro" och arbetet i Hammarös globala grupp.

Puhu suomen kielellä papin kanssa?

Är du finskspråkig och önskar församlingsverksamhet på finska? Kontakta Jonatan Edlund, finskspråkig präst i Värmland, tel: 0586-688 41, e-post: jonatan.edlund@svenskakyrkan.se

Oletko suomenkielinen ja toivotat seurakuntatoimintaa suomeksi? Ota yhteyttä minuun, Jonatan Edlund, Värmlännin suomenkielinen pappi, puh: 0586-688 41, s-posti: jonatan.edlund@svenskakyrkan.se

Översköld av kärlek

Ateist, journalist och reklamare.
Det var då.
Snart är Jenny Westling präst.

----- text HELENA SÖDERQVIST bild JESSICA SEGERBERG -----

Vid ett gigantiskt köksbord, täckt av teologisk kurslitteratur och gammalgrekiska anteckningar, tillbringar hon vardagarna. Kallad att bli präst, efter ett halvt liv som ateist.

Hur blev det så? Det fanns ju ingen skapare, ingen fortsättning, inget gudomligt. Jenny växte upp med akademikerföräldrar och delade deras strikt vetenskapliga syn på tillvaron. Hon stod dessutom gärna på barriaderna och predikade sin övertygelse.

– Jag förstod inte hur någon kunde tro på Jesus.

Att inte tro var ett medvetet val. Som tonåring deltog Jenny i konfirmationsundervisning men avstod själva konfirmationen. Och på 18-årsdagen sa hon upp medlem-

skapet i Svenska kyrkan. Borgerlig vigsel och odöpta barn blev en självklar följd.

Men så hände något, för tio år sedan ungefär. Jenny var på semester i Krakow och vid ett besök i den stora katedralen, med blicken riktad mot krucifixet, fick hon ”en upplevelse av Gud”.

– Jag blev fullständigt översköld av kärlek.

Hon har svårt att sätta ord på det som hände, men det var omvälvande och starkt. Tårarna forsade, men samtidigt höll hon känslan på avstånd.

– Kunde inte ta den till mig då. Det var obegripligt och skrämmande, jag stoppade ner allt djupt i mitt medvetande.

Åren gick. Så träffade hon Stefan,

som är prästson och har växt upp med det religiösa språket.

– Han blev inte rädd. För honom var Gud inte något konstigt. Det gjorde det möjligt att prata om tro och jag började förstå att man inte måste ha alla svar.

Just insikten om att tron inte behöver bevisas var viktig. Jenny berättar om ännu ett avgörande ögonblick i sitt andliga sökande. Hon stod vid bokhyllan i vardagsrummet med en av de där gamla dammsamlade husbiblarna, de som man hittar i nästan alla hem. Pärmens insida hade en inskription – Joh 15:4 ”Bli kvar i mig så blir jag kvar i er”.

– För mig blev det svaret på alla frågor. Om jag tror, så finns Gud där. Det är inte svårare än så.

Hon fick sen veta att bibelcitatet gavs till Stefan på konfirmationen från hans pappa, kyrkoherde Westling i Köla.

– Varför kom detta till mig? Det måste finnas någon mening, att Gud vill något med det.

En okuvlig längtan efter att få lära mer och att få dela med sig hade fått fäste.

NAMN: Jenny Westling

ÅLDER: 50

BOR: Personligt i ett stort 1920-talshus på Herrhagen i Karlstad

GÖR: Studerar gammalgrekiska och tros- och livsåskådningsvetenskap, för att om tre år kunna vigas till präst

TIDIGARE YRKEN: Journalist, copywriter, egen företagare, lokalvårdare, vårdbiträde, programledare

FAMILJ: Stefan, Elof, Elmer, Joel och Abas

HÄMTAR KRAFT: I Gud och mina närmaste – samtal pågår ständigt

EN LEDIG DAG: Sover länge, läser mängder av dagstidningar och går i morgonrock

BLIR GLAD AV: Relationer, avklarade utmaningar och att plocka blommor

GÖR MIG ARG: Småsaker i vardagen, jag kan vara ganska explosiv

BEKYMRRAS AV: Ensamheten och vårt lands allt hårdare och polariserade klimat. Att människor är rädda för andra människor.

FAVORITFÄRG: Gul – som väskan, klänningen och den uppblåsbara giraffen i köket



– Det blev väldigt självklart. Jag ville bli präst. Och förkunna Guds kärlek.

Men var det inte en nästan galen tanke? Där hon stod som delägare i en framgångsrik reklambyrå med 20 anställda.

Jenny kontaktade stiftet. Hon var både välkommen och behövd som präst. Numera även godkänd. Men vägen var lång. Inte bara fem år av akademiska studier väntade, utan också att lära känna den kyrkliga organisationen och församlingslivet. Arbetsgivaren rekommenderade ett ideellt engagemang.

Jenny tog ett tydligt beslut, sålde sin del i företaget och blev student vid 47.

– Det värsta som kan hända är ju att det går åt skogen. Och hur farligt kan det vara?

För första gången i livet pluggar hon på universitet. Teologen är halvvägs. Nyfikenhet, men också en stark självkänsla, driver henne över gränser, en del ser hon knappt.

– Visst är det tufft ibland, jag kan känna mig okunnig många gånger, men det är också spännande och himla kul.

Lika oprövat var livet i församlingen. Uppdragen som kyrkvärd och förtroendevald gör kyrkan begripelig.

– Jag lär mig hela tiden. Och möter så mycket gemenskap.

Ett genuint intresse för människor och språk finns där oavsett vad Jenny ägnar sig åt.

Söndagsklockan drar mot elva. Det är prästlös musikgudstjänst i Vikenkyrkan och hon står för värdskapet tillsammans med Viola Lundberg. Psalmsiffror ska upp, liturgiska färger bytas och besökare mötas med glädje.

Dagens tema: Trons kraft. ●

INTRESSERAD

av ett jobb inom kyrkan?

Läs mer på:

[www.svenskakyrkan.se/
karlstadsstift/kyrknytt](http://www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt)

Kontakta rekryteringsadjunkt

carl.wessmark@svenskakyrkan.se

054-17 24 21 eller 0704-18 84 21

Hon har varit programledare på tv och i radio, drivit reklambyrå och jobbat i hemtjänsten. Språket, nyfikenheten och intresset för människor är Jenny Westlings röda livstråd. Snart är hon präst.



Hur lite Gud är OK?

”Vi vill ha en kyrklig ceremoni men måste den handla så mycket om Gud? Och går det att byta ut psalmerna?” Svenska kyrkan uppmantrar sina medlemmar att sätta personlig prägel på dop, vigslar och begravningar.

Men det finns gränser.

Alla gudstjänster styrs av en demokratiskt fastställd ordning. Hur vigsel, dop och begravning ska gå till framgår av kyrkohandboken, alltså den regelbok prästerna har att rätta sig efter och som de förtroendevalda i kyrkomötet (kyrkans riksdag) beslutat om.

Vissa formuleringar och böner ska finnas med vid de olika riterna, medan andra är förslag. Flera alternativ finns ofta och tillsammans med prästen väljer man det som passar bäst. Att utöka med egen musik, läsa en dikt eller på annat sätt forma gudstjänsten är alltid möjligt. Generellt sett är det lättare att lägga till än att ta bort moment.

Att till exempel inte ha några psalmer vid ett dop eller att gifta sig utan ringar går inte. Vissa symboler hör till den kristna ritualen. Det gör också Guds välsignelse och Bibelns ord.

Svenska kyrkan utan Gud är som Färjestad utan hockey. Det funkade inte. Det kristna budskapet är själva meningen med föreningen. Men det kan uttryckas på olika sätt.

Dop, vigsel och begravning i kyrklig regi utformas alltid i samråd mellan prästen och de som ska delta. Men prästen har det yttersta ansvaret. Även om hen följer ordningen i kyrkohandboken kan olika tolkningar göras om vad som får och inte får ändras. Därför kan ett nej hos en präst bli ett ja hos en annan. Om någon anmäler en präst för att inte ha följt kyrkohandboken prövas saken av domkapitlet.

För den som vill bestämma allt själv och inte ha kristna inslag i sin ceremoni finns borgerliga alternativ för namngivning, vigsel och begravning. ●

----- text HELENA SÖDERQVIST -----

Borgerlig vigsel i kyrkan? Eller en modern präst?

INGBRITT KARLSSON, administratör i Domkyrkoförsamlingen, har fått frågorna. Svaret på den första är nej. I kyrkorummet hålls kristna ceremonier som är öppna för allmänheten. Däremot kan församlingshem hyras ut till privata sammankomster av olika slag. Varje pastorat har sina egna regler.

Ingbritt, som under många år tagit emot samtal för tidsbokning av dop, vigslar och begravningar, tycker att det blivit vanligare med personliga önskemål. Ibland också rena krav. Om inte gudstjänsterna får utformas helt fritt, finns det de som vill lämna kyrkan.

– Jag försöker förklara så gott det går att vi har regler och att vissa saker måste vara med i ritualerna. Det händer att en del blir irriterade.

Ingbritt hänvisar alltid vidare till den präst som ska hålla i gudstjänsten. Mycket kan lösas genom samtal. Men hon önskar att kyrkan kunde vara tydligare med vad som gäller, för att undvika missförstånd.

Att önska en specifik präst är också vanligt, särskilt vid dop och vigslar. Det är helt okej och möter inga hinder om det är praktiskt möjligt. Men diffusa anspråk av typen ”vi vill ha en ung och modern präst” är svårare att hantera. ●

SIGGE WIDEKÄRR, KYRKOHERDE I FÄRGELANDA FÖRSAMLING

– Det är ett handboksbrott men jag förstår tanken. Människan och situationen måste stå över våra principer. Kyrkorummet tål det mesta. Det är min erfarenhet.

Sigge berättar att han varit med om att ändra vigsellöftena vid två tillfällen. Första gången handlade det om en kvinna som var svårt sjuk. Hennes löfte blev ”så länge jag lever”. I det andra fallet var det ett par som ville ha en formulering de garanterat kunde lova varandra. Det blev ”tills livet skiljer oss åt”.

– Det viktiga med äktenskapet är att man gifter sig för livet, hur löftet formuleras är inte det avgörande.

Men det hanteras nog olika beroende på vilken präst man möter, tror Sigge.

– Och det är väl bra. Tron är individuell. Den går före läran. Men jag ställer alltid frågan ”Är det självklart att det är en kyrklig akt ni vill ha?”. Det öppnar för samtal om den kristna tron. ●

JOHAN BONANDER, KYRKOHERDE FRYKSÄNDE PASTORAT

– Jag har aldrig stött på att någon vill byta ut ”tills döden skiljer oss åt”, men spontant är jag tveksam. ”Tills livet skiljer oss åt”, njaa, det blir knepigt, då måste ordet livet definieras. Är det jobbarkompisen på firmafesten som kom emellan? Eller är det mannen som misshandlar, eller ett par som bara glidit ifrån varandra?

– Vigsellöftet är stort och i den stunden tycker jag att man ska vara beredd att älska varandra resten av livet. Formuleringen ”tills döden skiljer oss åt” visar att man menar allvar, sen kan man hamna i en situation då det måste revideras. Vid en skilsmässa behövs själavårdande samtal. ●

Skilda av livet...

ATT ÄLSKA I NÖD OCH LUST är ett vigsellöfte som de flesta gifta par klarar att hålla. Men fortsättningen – tills döden skiljer oss åt – gäller bara för hälften. Vartannat äktenskap slutar i skilsmässa. Och därmed ett brott mot det löfte som en gång gavs inför Gud och församlingen.

Spelar det någon roll? Svenska kyrkan fördömer inga skilsmässor.

Att byta ut ordet döden mot livet skulle göra löftet enklare att hålla: "Att älska i nöd och lust tills livet skiljer oss åt?"

Går det att utforma vigselgudstjänstens äktenskapslöfte på det sättet, för den som så önskar? Trots att det står "tills döden skiljer oss åt" i 2018 års kyrkohandbok?

Kyrknytt har testat valfriheten och ställt frågan till fyra präster i Karlstads stift. Så här svarade de...



IDA HALLSTRÖM ÅSMAN, KYRKOHERDE I ÖSTERÅKERS PASTORAT OCH NY CHEF FÖR KARLSTADS STIFTS PASTORALA ENHET

– När det gäller ord i riter behöver man inte förstå allt. Men om någon tycker att en formulering skaver måste prästen ta det på allvar.

Så kallade pastoral hänsyn kan alltid tas. Uppstår en sådan situation är det inget avsteg från handboken att ändra, bedömer hon.

– Det står att löften kan formuleras fritt i samråd med prästen och innehålla parets vilja att älska varandra i nöd och lust tills döden skiljer dem åt. Här ges möjlighet till samtal om ordens innebörd.

Livet är inte svart eller vitt och det är inte tron heller, säger Ida och lyfter olika perspektiv.

– Orsaken till varför vi är i kyrkan är viktigast. Två människor älskar varandra och vill gifta sig. Vem har då tolkningsföreträde över riten? Är det medlemmens eller kyrkans definition som gäller? Det finns både en teologisk nivå och en användningsnivå. De som ska gifta sig kanske inte tänker som prästen. Riten kan tolkas fritt av medlemmen oavsett vad jag som präst säger. Vi måste svara på människors behov och möta dem där de är. ●

THOMAS HOLMSTRÖM, KYRKOHERDE BRÅLANDA PASTORAT

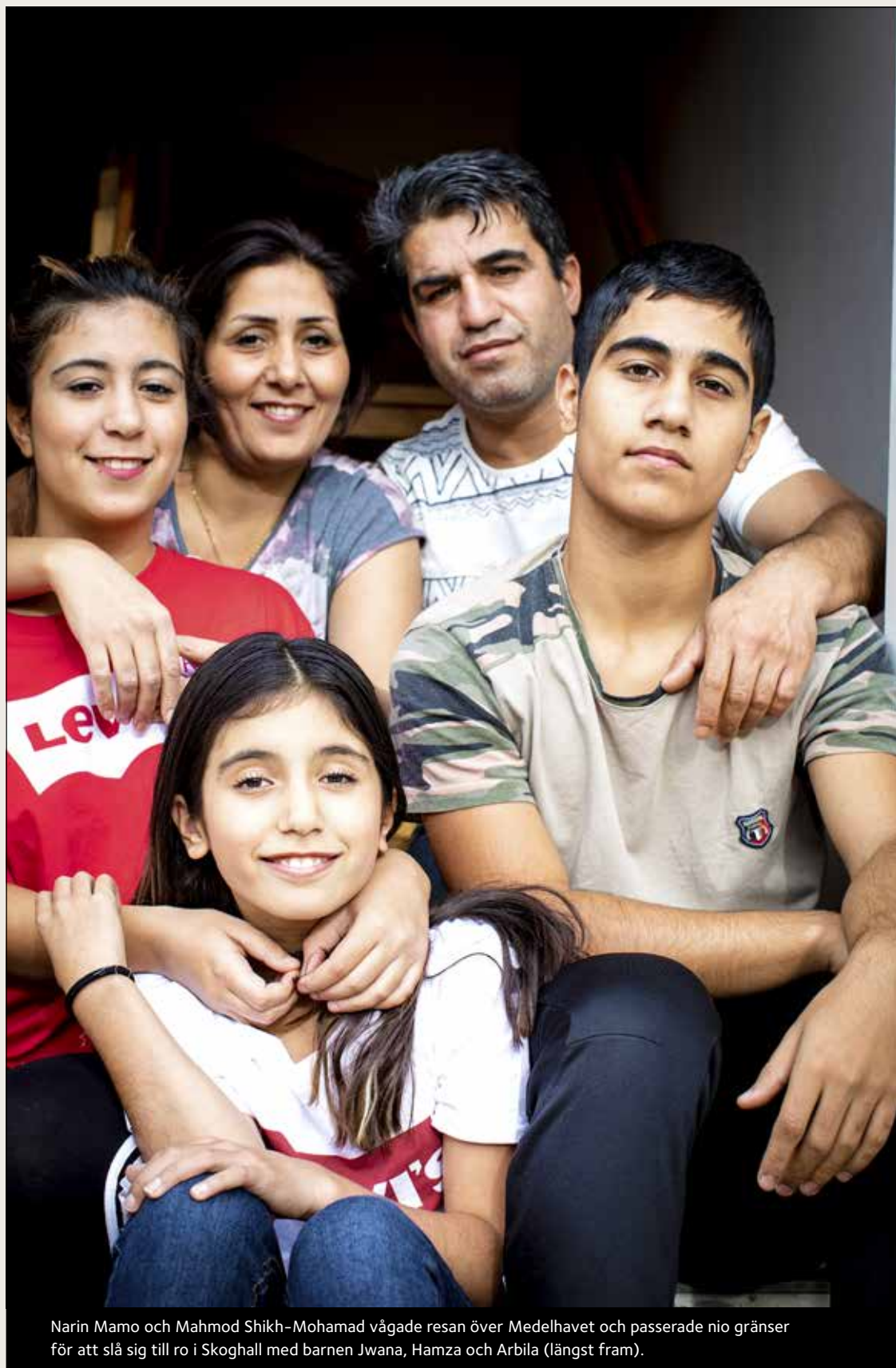
– Jag skulle inte vara med på att ändra formuleringen. Dels för att handboken inte medger det, men framför allt för att jag tror att äktenskapet är tänkt som ett livslångt förbund. Jag vet att detta ibland misslyckas. Men då bör vi hellre satsa på att stötta de par vi viger än att byta ut ord.

Thomas tycker att präster tar sig ganska stora friheter.

– Ibland känns det som att vi kör vårt eget race och det skapar osäkerhet. I vår individualistiska tid ska vi göra allt på vårt eget sätt. Jag tror också att präster kan styras av rädsla för att folk ska bli missnöjda.

Men egentligen är det inte formen utan teologin kyrkan bör slå vakt om, anser han.

– Att vi förkunnar olika budskap är ett större problem. Är Jesus enda vägen till Gud? Är han frälsare eller bara ett föredöme? Det borde vi diskutera istället. Som präst är jag inte satt att förkunna det jag tycker, utan att ge vidare kyrkans tro. ●



Narin Mamo och Mahmod Shikh-Mohamad vågade resan över Medelhavet och passerade nio gränser för att slå sig till ro i Skoghäll med barnen Jwana, Hamza och Arbila (längst fram).



Ett vardagsliv runt kaffebordet räcker långt för den som har flytt krig och förtryck.



Mobilerna är livlinan mellan det nya livet och dem som är kvar i Syrien.



Narin håller kontakten med sin mamma och övrig släkt genom bildsamtal.

Narin Mamo och Mahmod Shikh-Mohamad levde i syriska Kurdistan, ett liv där nationsgränser saknade betydelse och invånarna rörde sig fritt i regionen. För tre år sedan tvingades de passera nio gränser för att kunna bygga ett nytt liv i säkerhet.

Ett nytt liv har börjat

----- text MARGARETA JONILSON bild MARIA OBED -----

Det är fredag förmiddag och vi sitter i familjen Mamo och Shikh-Mohamads kök i Skoghall.

Om familjen hade varit kvar i sin hemstad Afrin hade Mahmud kanske varit på väg tillbaka från en tids arbete i Libanon, Narin hade haft helgstängt på sin egen frisörsalong och barnen varit lediga från skolan. De hade firat helg, men utan fredagsbön eftersom ingen i familjen är särskilt religiös av sig.

NUMERA FYLLS BÅDE Narins och Mahmuds dagar av plugg i svenska vid Tingvallagymnasiet i Karlstad, varvat med jobb på en frisörsalong för Narins del och en svetskurs för Mahmuds del. Den här dagen har de ändrat i sina scheman för att kunna ta ledigt när inte barnen Jwana 16 år, Hamza 15 år och Arbila 10 år, är hemma.

– Jag är så glad att vi kan sitta här och prata med varandra utan tolk, säger Narin en bit in i samtalet. Vi behöver inte att Arbila ska vara hemma och hjälpa oss!

Inom kort kommer Arbila, som bara var sju år när hon kom hit och har snappat svenskan så bra att hon nu pratar flytande och helt utan accent, att kunna avsluta sin roll som tolk. Bra.

För den här familjen har kommit för att stanna.

– Om kriget tog slut så skulle vi vuxna helst åka tillbaka, säger Mahmud. Men våra barn känner sig redan hemma här. Vi kan inte ta dem tillbaka till Syrien, det skulle inte vara rätt.

Narin håller med.

– Barnen har det bra här. Skolan är jättebra, de börjar få kompisar och vill inte åka tillbaka.

Det regnade inga bomber över Afrin när Narin och Mahmud be-

stämde sig för att ta sig till Europa. Läget var inte akut. Men de väpnade konflikterna närmade sig från flera håll.

– Afrin är huvudstad i den syrisk delen av Kurdistan, förklarar Narin. Själva staden har nästan 40 000 invånare och regionen Afrin har 360 000. Det är ungefär en halvtimme med bil till Aleppo, så många åker dit för att arbeta.

Det är också nära till Libanon, dit Mahmud periodvis har långpendlat och jobbat som svetsare och plattsättare några månader åt gången. Turkiet ligger ännu närmare och har varit ett kärt utflyktsmål.

Familjen har varit van vid att kunna röra sig fritt över stora ytor, och som kurder har de haft stora nätverk långt över de traditionella nationsgränserna i regionen. Men 2013, två år efter att den syrisk delen av den arabiska våren slogs tillbaka med brutalt våld av Syriens härskare Bashar al Assad, hade inbördeskriget utvecklats med full kraft och Afrin var pressat från flera håll.

– Isis var på väg in, regeringstrupper också, säger Mahmud. Alla vill åt oss kurder, så senare kom också turkarna.

NARIN HÖLL EMOT I DET längsta, men när Aleppo föll gav sig familjen, inklusive Narins bror Rostam Mamo, iväg till Turkiet för att i tid komma undan det som var på väg.

– Livet i Turkiet är inte bra för oss syrier, men jag ville ändå att vi skulle stanna där, säger Narin. Jag var så rädd för havet.

Men en resa över havet blev det. Då hade familjen blivit stoppad på sin väg till Istanbul och deras förare, den betalade människosmugglaren, slagits blodig av turk-

isk polis. Familjen sattes i förvar i en cell och skulle skickas tillbaka till Afrin.

Fast istället fick de i cellen kontakt med en ny människosmugglare som köpte loss dem och körde dem till en skogsdunge vid Medelhavets strand. Där blev de uppmanade att kliva i en alldeles för liten öppen båt, tillsammans med ett sjuttioal andra personer.

– Vi fattade ju att det inte skulle gå, men en kvinna med automatvapen pekade på oss och sa ”Hop- pa i båten eller dö!”

MOT ALLA ODDS klarade sig farkosten precis in över grekiskt vatten innan den kapsejsade och allt började flyta omkring. Alla pengar, mobiltelefoner, id-handlingar och små minnessaker försvann i havet. Några minuter innan båten försvann helt i havet kom den grekiska sjöpolisen.

– De ropade ”Baby, baby!” och letade först upp alla små barn som vi hjälptes åt att sträcka upp till dem.

Arbila, yngsta dottern, hann få i sig mängder av saltvatten i både magen och lungorna och hostade och kräktes blod i flera dagar efter räddningen.

– Vi var så rädda. Vi visste inte om hon skulle överleva.

Grekerna tog väl hand om flyktingarna. Volontärer förde de nöd- ställda till ett uppsamlingsläger där de fick värmefiltar, mat och senare kläder.

Narin var återigen den som ville

stanna, orkade inte se framför sig hur de skulle ta sig vidare genom Europa, men Mahmud framhär- dade:

– Jag ville till Sverige. Våra lands- män, kurderna, sa att Sverige var bäst. Här är demokrati och det har varit fred länge. Tyskland är också bra, men där har det varit krig.

Så de tre vuxna och de tre bar- nen började ömsom gå och ömsom åka tåg eller buss åtta-tio timmar per dag. Matstationer efter vägen ordnades av Röda korset och andra volontärer.

Vandringen gick från Grekland via Makedonien, Serbien, Bos- nien, Kroatien, Slovenien (eller Österrike) till Tyskland och sedan över till Malmö.

– Från Malmö blev vi körda direkt till Borås där vi bodde i ett fotbollstält i tio dagar. Där fick vi äntligen duscha för första gången på en månad, vi fick mat och det var snälla människor där som lekte med barnen.

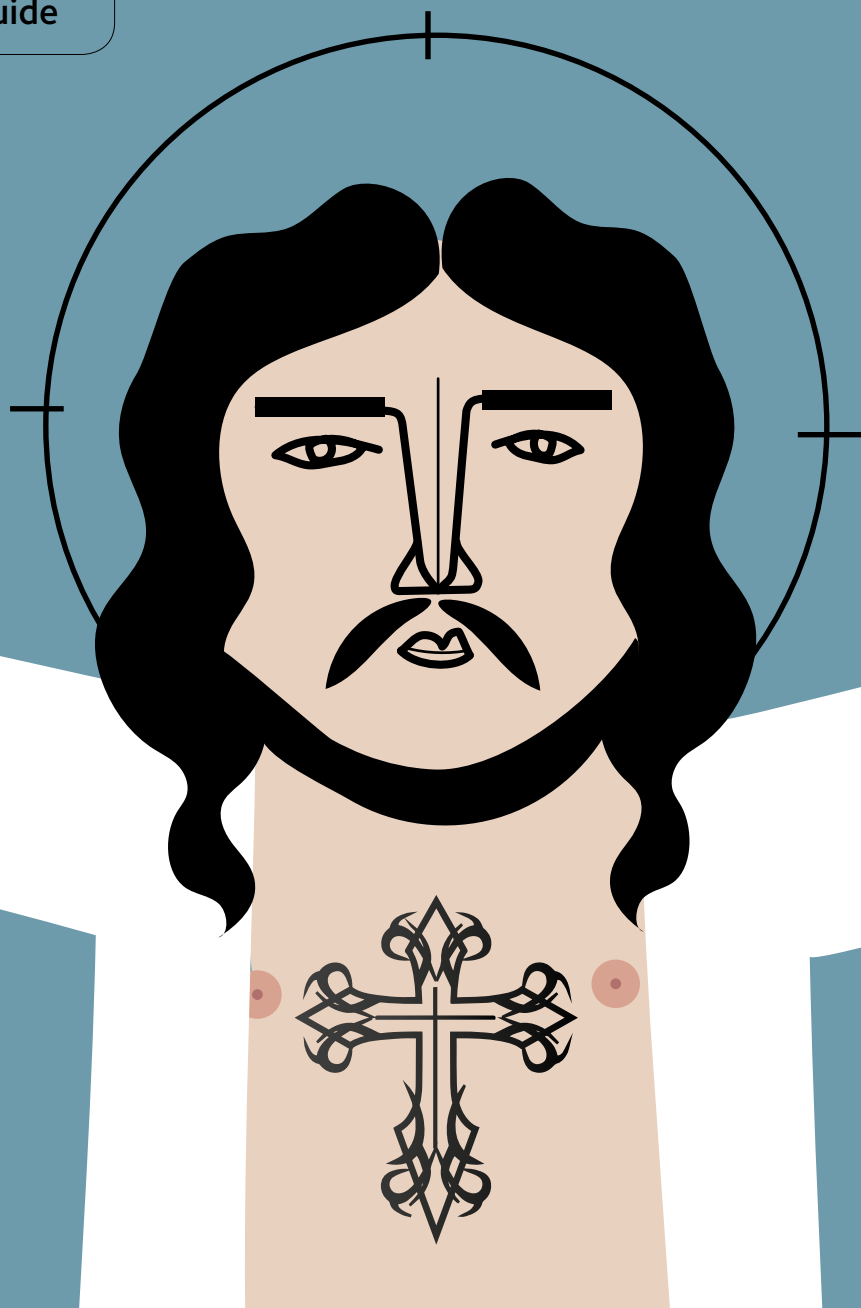
DEN 23 NOVEMBER 2015, under den mest pressade hösten sedan andra världskriget vad gäller asyl- sökande i Sverige, kom familjen Mamo & Shikh-Mohamad åkan- de med Migrationsverkets buss till Sätterstrands vandrarhem på Hammarö. Med sig hade de varsin ljusblå kasse med Migrationsver- kets standardomgång med säng- kläder, i övrigt bara kläderna på kroppen.

Ett nytt liv tog sin början. ●

Läs mer

Över sju miljoner syrier har flytt från sina hem. På Världskulturmuseet i Göteborg hörs deras röster året ut.

Se www.varldskulturmuseerna.se/varldskulturmuseet/aktuella-utställningar/aswat



Läs mer av biskopen på www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/biskopen-svarar

Vem var Jesus – egentligen?

Han växte upp och levde sitt liv i en obetydlig stad i en perifer utkant av det romerska imperiet. Han valdes aldrig till något ämbete, och skrev aldrig någon bok. Han reste aldrig mer än ett trettiotal mil från sitt eget hem.

Han retade etablissemangen, lyfte upp de små och svaga och slutade – kanske just därför – på ett kors.

När han dog, runt år 30, hade han ett 20-tal anhängare som drygt 300 år senare blivit 30 miljoner.

I dag är hans berättelse centrum i världens största religion. Vem var han?

----- text SÖREN DALEVI bild ISABELLE SÄLLSTRÖM -----

Ja, vad vet vi, egentligen, om Jesus från Nasaret? Har han överhuvudtaget existerat? Och vad vet vi i så fall om hans budskap? Det är frågor som är svårare att besvara än man vid första anblick kan tro.

Att det står mycket om Jesus i de bibliska källorna är självklart. Men de är, just därför, partiska vittnesmål. Låt oss därför börja med de källor som finns utanför Bibeln, hos romerska och judiska historiker. Vad säger de om Jesus? Påtagligt lite, tyvärr. Men det är inget att i sig vara förvånad över. För romarna var Jesus bara en i raden av patetiska och misslyckade judiska messiasgestalter, som fick smaka på döden genom att korsfästas. En nolla, knappast värd att ägna en tanke. Därför är det först när kristendomen börjar spridas som religion som Jesus omnämns.

PÅ 100-TALET skriver den romerska historikern Tacitus historien om kejsar Nero, och kring frågan om de bränder som anstiftades i Rom: "...utpekades som skyldiga en grupp av personer, avskydda för sina lasters skull, vilka folket kallade kristna. Kristus, upphovsmannen till namnet, hade lidit dödsstraffet under Tiberius regering genom dom av prokuratorn Pontius Pilatus. Den lömska vidskepelsen hölls under kontroll för en tid, bara för att bryta ut en gång till, inte bara i Judéen, hemorten för denna sjuka, utan också i själva huvudstaden, där allt avskyvärt och skamlöst i världen samlas och blir till mode."

Det intressanta här är att Tacitus omnämner Jesus, att han korsfästes under Pilatus (som för övrigt har fått fel titel av Tacitus – Pilatus var prefekt, inte prokurator).

En annan romersk källa där vi stöter på namnet Jesus är från år 112, då en guvernör vid namn Plinius skriver till kejsar Trajanus för att fråga hur han ska hantera dessa kristna, som följer en viss Jesus som de anser vara Gud. Även om det i denna källa är de kristna som står i centrum, och inte Jesus, är det för vår del intressant att Jesus nämns. Kejsar Trajanus konstaterar för övrigt, som svar på Plinius brev om de kristna, att: "De bör inte letas upp, men om de anklagas och överbevisas måste de få sitt straff".

Men det kanske starkaste historiska dokumentet kommer från den judiske historikern Josefus. Josefus skriver om Jesus och omnämner hans bror Jakob. Men han skriver också en hel del om Johannes döparen (som verkar vara den av de tre som Josefus är mest intresserad av). Josefus omnämner Jesus i en lista över de oroligheter som störde de judiska förbindelserna med Rom under Pilatus tid som guvernör (år 26-36). Josefus skriver: "Pilatus

som hade hört beskyllningar mot honom från män med högt anseende hos oss...dömde honom till att korsfästas."

Utanför Bibeln är detta några av de främsta källorna kring Jesus. Det säger inte speciellt mycket om hans budskap (ingenting, för att vara ärlig) men är tillräckligt med belägg för att vi med säkerhet ska kunna säga att han existerat. För att komma närmare hans budskap har vi dock inga andra källor att tillgå än de skrifter som finns i Nya testamentet och då främst de fyra evangelierna: Matteus, Markus, Lukas och Johannes.



OM DET ÄR NÅGOT som en noggrann läsning av speciellt de tre första evangelierna visar, så är det att Jesus på ett verklighetsnära sätt skildras som en jude av sin tid.

Hans föräldrar var av allt att döma fattiga, fromma judar. Att de var fattiga förstår vi av Lukas, där det berättas att hans föräldrar offrade två duvor i templet efter att Jesus fötts. Rika judar hade gett mer exklusiva offer än två billiga duvor, till exempel ett lamm och en duva. Att de var fromma förstår vi av det faktum att de vallfärdade till templet i Jerusalem för att göra detta offer. De hade annars kunnat göra denna akt hemma i Nasaret.

Föräldrarna gav honom namnet Jesus, kanske för att namnet Jesus på den tiden användes ställföreträdande för Mose. Namn som Mose, Aron, David och Salomo var nämligen tabu att ge till ett barn. Dessa namna tillhörde hjältarna i forntiden, och inga andra.

Jesus växte upp, och var enligt traditionen snickare. Snickarna ansågs på den här tiden vara lärda män, och när man dryftade svåra frågor brukade man säga: "Finns här någon snickare, eller son till en snickare, som kan lösa problemet åt oss?" När han börjar sin offentliga verksamhet kallas han ofta vid tilltalsnamnet "Rabbi". Rabbi användes vid denna tid fram-

förallt för kännare av och lärare i den judiska läran Toran.

Men vilket var den judiske Jesus budskap? Vad förkunnade han? "Tiden är inne, Guds rike är nära. Omvänd er och tro på budskapet." (Markus, 1:15)

Detta är något av det första Jesus säger i Markus evangelium, och många forskare menar att vi här har en sammanfattning av det som Jesus stod för. Ordet "omvändelse" kan också översättas "tänk annorlunda!". Översätter vi det så kan Jesus budskap ha varit: Bryt med systemet! Följ inte strömmen! Tänk annorlunda! Jesus skulle nog hålla med Bono, sångare i U2, när han säger: "Om du är kristen och inte rebell, så är du en ganska utslätad människa." Eller som Martin Luther konstaterade redan 1517: "Kristus går alltid mot strömmen".

SÅ HÄR I JULETIDER är det ju annars lätt att tänka på Jesus som det lilla söta barnet i julkrubban, med en helgongloria över huvudet. Det är svårare att ta till sig den judiske rebellen, som rensar templet från krämare, som ber det religiösa etablissemangen dra dit pepparn växer, och som varhelst han rörde sig knappast lämnade någon människa oberörd.

Typiskt för hans sätt att förkunna verkar vara de så kallade liknelserna, av vilka många är bevarade i evangelierna. I liknelser som den barmhärtige samariern eller den förlorade sonen anar vi en genialisk och duktig berättare. Påtagligt är att Jesus aldrig förklarar sina liknelser. Han verkar lite på att lyssnaren själv kan tolka och ta till sig berättelserna på det sätt som passar lyssnaren bäst.

Kanske kan vi rentav i dessa berättelser hitta ideal att leva efter?

En sak är i alla fall säker: det är texter som talat till människor i snart 2000 år. Och att på Jesus död följde uppståndelse. ●

Fem läsvärda texter om Jesus

- **Julevangeliet**
Lukas kapitel 2, vers 1-21
- **Jesus och äktenskapsbryterskan**
Johannes kapitel 7, vers 58 –
kapitel 8, vers 11
- **Den barmhärtige samariern**
Lukas kapitel 10, vers 25-37
- **Liknelsen om den förlorade sonen**
Lukas kapitel 15, vers 11-32
- **Den gyllene regeln**
Matteus kapitel 7, vers 12



**LÄS
MER**

Fler bilder och en längre variant av texten finns på:
www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

De fixar hem åt hemlösa

I Sunne blir frasen "öppna era hjärtan" verklighet när frivilliga aktivister och Svenska kyrkan hjälper ensamkommande ungdomar att hitta någonstans att bo så de kan gå i gymnasiet.

o----- *text* BÖRGE NILSSON/TEXTRA *bild* MARIE LUNDSTRÖM -----o

Den här kvällen är läget akut. Om tre dagar stänger flyktförläggningen på Selma för gott. Tolv ensamkommande ska flyttas härifrån till Kristinehamn.

– De går i skola i Sunne och har chansen att ta sig in på gymnasiet. Då kan de söka uppehållstillstånd genom den nya gymnasielagen. Men om de följer med bussen kanske de aldrig

får chansen att gå i gymnasiet, säger musikpedagogen Caroline Eriksson Waerme på Sunne pastorat när hon förbereder kvällens "öppet hus" i församlingshemmet i Sunne.



Utan gymnasieskola riskerar de ensamkommande utvisning.

I Sunne leder hon en samverkansgrupp där 18 deltagare hjälpts åt för att hitta boende och nu fylls lokalen av volontärer från olika föreningar. Åtta ungdomar bor i fadderfamiljer, det bästa sättet att integreras och det som volontärerna letar efter i första hand.

– Men det är inte lätt att hitta familjer.

Caroline lämnar över en akutlista till volontären och kommunpolitikern, M, Kerstin Johansson.

Där finns 34 namn på unga som inte har boende ordnat mer än tillfälligt.

– Vi måste kartlägga behovet, säger Kerstin innan hon börjar gå runt och pricka av: Har du någonstans att bo? Och du?

FLERA ÄR AKUT HEMLÖSA. Läget ser hopplöst ut.

– Jag vill vara ärlig mot er och just nu har vi ingen bra lösning, säger Caroline Eriksson Waerme.

Det har varit lättare att samla in pengar för att betala hyror där pojkarna kan bo, än att hitta fadderhem.

Då kommer Gunnel Andersson in i rummet och ser lite hemlighetsfull ut.

– Precis nu kom det nog in en lägenhet som tre, fyra, fem kan bo i. Men vänta, det är inte riktigt klart än.

Strax efteråt öppnar hon dörren igen.

– Nu är det fixat! Ni kan flytta in på måndag, säger Gunnel glädjestrålände.

Någon minut senare berättar Kerstin Johannesson att två killar får bo kvar gratis i en annan lägenhet som inte gått att hyra ut.

På tre minuter har volontärerna i Sunne ordnat lägenhet till sex hemlösa killar.

Inte bara i Sunne öppnar frivilliga sina hem och sina hjärtan. Kil, Torsby, Kristinehamn, Karlstad, Hammarö och Arvika är orter som länge haft fadderfamiljer där unga får bo.

Parallellt driver nystartade nätverket Världen i Värmland en Facebookgrupp med 1 100 medlemmar. Att sätta upp tält på stan och öppna en dialog med kommunerna har gett resultat.

– Men vi behöver verkligen fler frivilliga familjehem i hela länet. Killarna behöver också stödfamiljer som kan gå in vid behov, säger Klara Patzauer som är en av initiativtagarna. ●

9 452 flyktingar lever utan stöd i Sverige

9 452 asylsökande var den 15 oktober 2018 utan såväl boende hos Migrationsverket som dagersättning. Av dem var 4 298 afghanska medborgare. I siffran ingår personer som under 2017 och 2018 har avvikit/är eftersökta, är inskrivna hos Migrationsverket, är utskrivna utan uppehållstillstånd med eller utan svensk adress, samt övriga, däribland unga som sökt uppehållstillstånd enligt den nya gymnasielagen.

Källa: Migrationsverkets presstjänst



Krigets Afghanistan. Bröllopet med mannen som nu är död. I broderiet Flyktingtapeten berättar kvinnor med hjälp av nål och tråd om sina upplevelser.



Den osäkra flykten över Medelhavet har satt djupa spår hos alla som varit med om den.



Sjödjuren gråter när de ser treåriga Alan Kurdi liggande död på stranden, förklarar Shiba Mohseni sitt broderi. Fotografiet av pojken fick många att öppna sina hjärtan.

Bygden som minns med brodyr

De vandrade över bergen, åkte gummiflotte över Medelhavet och kröp under Europas taggtrådsstängsel. I Dalby kyrka hänger bonaden som berättar. Och en dryg mil norrut sitter kvinnorna som broderade berättelsen. ----- text & bild BÖRGE NILSSON/TEXTRA -----

Många försvann längs vägen under flykten.

– Alla tänker på det. På hur rädda vi var, på hur hemskt vi hade det och på hur mycket vi har gråtit, säger Shiba Mohseni.

Hon har skapat bilder med nål och tråd, bilder att minnas. Som broderiet där havets vilda djur gråter när de ser den döde pojken Alan Kurdi där han ligger på stranden. Eller bilden på kvinnan på stranden. Hon som väntar på sitt barn som fortfarande är på väg upp ur vattnet.

Kvinnan är Shiba. Runt hennes fötter ligger flytvästar från dem som kommit i land.

– Att brodera det hemska gör att det känns bättre, säger hon.

De började den 24 november 2016, exakt ett år efter att Sverige dramatisk stramat åt sin flyktingpolitik, och de höll på hela 2017. Totalt har kvinnor av 15 olika nationaliteter lagt ner 1 530 timmar i integrationsprojektet Vägen hit.

Sedan januari i år övar de istället på svenska språket. Broderandet har de fortsatt med på egen hand, särskilt de afghanska kvinnorna som nu dominerar gruppen.

Kyrkoherde Birgitta Halvarsson, som kom med idén, är inte förvånad.

– Det visade sig att många hade jobbat med sömnad, men det visste ju inte vi när vi satte igång det här.

Flyktingtapeten bygger på lokal tradition. På 1990-talet sydde arbetslösa kvinnor i Övre Klarälvsdalen den fyrtio meter långa Pilgrimstape-

ten som ett arbetsmarknadsprojekt. Den berättar också om besökare på vandring. På medeltiden följde pilgrimer från kontinenten älven upp till helgedomen i Nidaros, dagens Trondheim. De var också långväga, fattiga och många.

– Sen var det finnarna som kom för att hitta mark att odla. Och när det kom 120 flyktingar till Höljes, där det bor 150, så tyckte jag att det här får inte glömmas bort, det måste dokumenteras, säger Birgitta Halvarsson.

INGEN VÅGAR HOPPAS att sömmerskorna runt bordet ska bli bofasta här. Men de 2 950 fastboende i Övre Älvdals församling blir kvar och de får genom Flyktingtapeten en ny händelse att minnas.

– Vi har alltid kommit och gått. När det var nödår och vi inte kunde försörja oss på annat sätt så reste vi till Amerika. Det är samma sak nu, säger Birgitta Halvarsson och fortsätter:

– Men jag hoppas också att det ska kunna skapa en stolthet i bygden över att vi var många som försökte göra något. Och om det händer en liknande katastrof igen, så vet vi att vi fixar det. ●

**LÄS
MER**

Fler bilder och en längre variant av texten finns på:
www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt



Ett fastighetsregister för alla församlingars byggnader ska vara klart den 1 januari, det bestämde kyrkomötet för några år sedan. Att ha rätt lokaler och lagom kostnader har blivit en mycket viktig fråga i Svenska kyrkan.



"Domkyrkan på Dal" i Högsäter är 53 meter hög. Vid invigningen 1902 fanns plats för 700 av de 3 000 invånarna. I dag känns den stor och dyr för de cirka 1 200 invånarna.

14 kyrkor eller 1?

----- text ULRİK SCHELLER -----



Församlingarna i Karlstads stift äger 973 byggnationer: kyrkor, hus, murar, klockstaplar, jordkällare med mera. Med hjälp av stiftskansliet har nu församlingarna genom den nya registret bra koll på vad de rör om. De som har mest att sköta är:

- Säffle pastorat med ansvar för 13 kyrkor och ett kapell bland sina 80 byggnader.
- Arvika pastorat med 10 kyrkor, 2 kapell och totalt 65 byggnader att sköta om.
- Stiftsstadens Karlstad med 12 kyrkor och totalt 58 byggnader.

Tre av stiftets pastorat har bara en kyrka vardera:

- Frändefors med 6 byggnader att vårda.
- Lysvik med 7 byggnader att underhålla.
- Grava med 9 byggnader att ta hand om.

IHAMMARÖ PASTORAT med två ganska små kyrkor och 12 000 medlemmar blir årskostnaden för underhåll av kyrkorna långt under 100 kronor per medlem. I Högsäters pastorat med 2 000 medlemmar och fem kyrkor, bland annat den mäktiga "Domkyrkan på Dal" blir årskostnaden för kyrkunderhållet närmare 1 200 kronor per medlem. Även om kyrkan

har ett utjämningsystem som gynnar de mindre församlingarna blir kostnaderna för att hålla kyrkor och andra lokaler på många håll väldigt kännbara.

Nu ska församlingarna upprätta underhålls- och lokalförsörjningsplaner. Det gäller att ha de lokaler som framtidens verksamhet inom församlingarna behöver! Många kyrkor och församlingshem, som en gång låg perfekt till och fungerade bra känns nu ocentrala eller olämpliga.

TRADITIONELLA KYRKORUM är bra för gudstjänster, men i dag är kyrkan så mycket mer. Kanske behövs i framtiden helt andra typer av lokaler än dagens?

Förr fanns som exempel en prästgård i varje församling. Ursprungligen var prästgården med jordbruksmark grunden i prästernas försörjning och en församling fick vanligen inte bildas om inte någon skänkt mark och hus till en prästgård.

Eftersom många församlingar på landsbygden slagits ihop när befolkning och medlemsantal minskat har de flesta prästgårdar sålts av. Dessutom vill dagens präster och deras familjer välja bostad själva.

I dag äger de numera 85 församlingarna i vårt stift totalt bara 14 prästgårdar. ●



Både Hammarö och Skoghalls kyrka ligger nära stora bostadsområden. Med 250 respektive 300 sittplatser är de ofta lagom i en församling med 16 000 invånare.

Kyrkliga bin?

SOCKENGRÄNSERNA var länge viktiga för människorna i Sverige. De styrde var en betalade sitt tionde (= skatt), döptes och begravdes. Nu vet många inte ens vilken församling de tillhör. Men för bin gäller fortfarande församlingsgränserna. Biodlare måste nämligen registrera i vilken församling bina bor. ●

Kyrkstallar och gapskjul

VID TÖFTEDALS KYRKA nära Dals-Ed, Bro kyrka utanför Säffle, vid Töcksmarks kyrka inte så långt från Årjäng och i Ekshärad norr om Hagfors finns det bevarade kyrkstallar, där kyrkobesökarna förr kunde ställa in sina hästar medan de gick i kyrkan.

I Ekshärad finns också stiftets enda gapskjul, jo, det är registrerat så enligt lokalt språkbruk. De flesta av oss kanske skulle kalla det för carport. ●



Kyrkstallarna i Töcksmark.



Kyrkogårdsgränser...

...markeras väldigt ofta av stenmurar. I Karlstads stift finns ungefär 150 stenmurar som tillsammans är cirka fem mil långa kring kyrkor och kyrkogårdar. Bland de mäktigare är muren runt Fryksände kyrka i Torsby. ●

Färre kyrkor

ANTALET KYRKOR i stiftet minskar. Långsamt. Någon ny kyrka har inte tillkommit sedan 1993 när Rudskyrkan i Karlstad invigdes. I år såldes Edane kapell öster om Arvika och Nygårdskyrkan i Åmål ska byta skepnad till begravningskapell utan de kristna symbolerna.

Säffle pastorat förbereder i sin tur Millesviks kyrka för att kunna ge den till Svenska kyrkans nationella nivå, medan Huggenäs kyrka skänks till en ideell förening.

I Karlstads pastorat har kyrkofullmäktige nyss beslutat att stadsdelskyrkorna på Rud och Herrhagen ska avvecklas inom något år.

I dag finns 171 kyrkor i stiftet. Av dem är 152 "k-märkta" för att både exteriör och interiör ska bevaras. Ska något ändras krävs tillstånd från Länsstyrelsen. De flesta ligger också i anslutning till begravningsplatser, vilket gör det nästan omöjligt att sälja dem.

Staten skjuter till pengar till underhållet av kyrkoantikvariskt värdefulla kyrkor. 18 miljoner kronor för 2019 räcker till ungefär en fjärdedel av stiftets kyrkunderhåll.

– Kyrkorna är i och för sig i bättre skick än de varit, men vi får kanske sänka ambitionerna i framtiden, säger stiftsingenjör Eva Hedenskog. Det ser inte så ljus ut om vi inte får mer pengar från staten. ●

47 000

hektar jordbruks- och skogsmark ägs av Karlstads stift.

Läs mer på:

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Klicka dig till kloka klappstips!

Vår alternativa adventskalender ger tips på gåvor till dig själv och andra. I luckorna hittar du filmer, ljudfiler och överraskningar som är eller blir till fina klappar. Se svenskakyrkan.se/karlstadsstift/adventskalender

16

Titta på stjärnorna

15

Lyssna på en berättelse

24

Njut av julens mirakel och minns, ett barn kan förändra världen

18

Försök att uppskatta saker du tar för givet

7

Tillverka något med händerna

20

Fördjupa dig i vad advent egentligen handlar om

11

Be en bön för någon

23

Möt dig själv i spegeln och säg något snällt

19

Läs om kyrkoherdarna i Berlin som kämpade för förtryckta

13

Skicka ett julkort till någon som är ensam

8

Ta en sinnespromenad

3

Lyssna på vacker musik

6

Färglägg en bild

14

Besök en kyrka och upplev stillheten

9

Tänd ett ljus för någon

22

Sortera ut något du kan ge vidare

4

Skriv en uppmuntrande kommentar på nätet

12

Tänk på ett härligt minne

2

Prata med Gud

21

Ring någon som blir glad att höra av dig

5

Plocka upp skräp på marken

10

Skratta gott åt något läst eller sett

1

Skriv ner tre saker du är tacksam över

17

Dansa till en riktigt bra låt