

KYRKNYTT

Tidningen om

LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO

från Svenska kyrkan i Karlstads stift



Livet & PERFEKTION

SLAPPA I SOFFAN MED CHIPS?

Josefine vill att vi slutar jaga det perfekta livet

NÄR VARDAGEN SNOR ALLT AV VÄRDE

Då är det dags att gå på PREP-kurs

4

2019

En del strävar efter ett så fläckfritt liv att de får ett rent helvete.



Bild: Hans Kvarnström

Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen <http://universitetskyrkankarlstad.blogspot.com> om du vill se fler.

Livet är inte perfekt, säger vi, och visst är det så. Allt för mycket i vårt samhälle och i våra liv är trots allt halvdant. Ändå vill vi hemskt gärna ge intryck av att våra liv är lite bättre än de verkligen är.

Är inte det mycket av poängen med vissa sociala medier, att visa upp sig själv i så god dager som möjligt? "Så här roligt har jag, så här snygg är jag, se, visst duger jag?!" Och för att uppnå allt det vi vill visa upp stressar vi oss ibland olyckliga.

Det kristna evangeliet har i sin kärna att jag duger som jag är. Vi är trots allt Guds avbild, både du och jag. Allt är oss givet i dopet, och jag kan inte göra något för att förtjäna vare sig Guds eller människors kärlek. I botten av oss själva finns Guds röst, som säger: "Du är älskad". Lyssna riktigt noga, så hör du den.

Däri ligger också julens budskap: Guds son kommer till oss underifrån. Värnlös och liggande i en krubba.

Det var sannerligen inget att skryta med på sin tid. Det var rentav så långt bort från perfektion som man kunde komma. ●



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 webbplatsare.

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 sök-rutan till exempel medlem, dop, sorg, begravning.

RING

Karlstads stift 054-17 24 00

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

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.

Svenska kyrkan

För alla flickors rätt till ett värdigt liv

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp. 30 000 flickor under arton år blir som exempel bortgifta och 10 000 flickor könsstympas – varje dag. Dessutom är 2/3 av de 780 miljoner människor över 15 år som inte kan läsa flickor och kvinnor. Act Svenska kyrkans julinsamling stödjer humanitära insatser och projekt över hela världen för att stärka flickor och kvinnors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv.

Insamlingen pågår 1/12 – 6/1

Swisha din julgåva till 900 12 23

Pr: 900122-3



BILD: JESPER WAHLSTRÖM / IKON

JULKLAPPSTIPS för barnen

Biskopens bilderbok om den allra första julen – Barnens Bästa Bibel

NÄSTA ÅR KOMMER biskop Sörens barnbibel *Barnens bästa bibel* ut i sin helhet. Men redan till jul delas den inledande berättelsen ut i kyrkans barngrupper, krubbsamlingar och vid flera andra tillfällen.

I boken, med illustrationer av Marcus-Gunnar Pettersson, berättar biskopen om Marias möte med ängeln Gabriel, vandrigen till Betlehem, Jesusbarnets födelse, familjens möten med herdarna, änglakören och de vise männen samt flykten till Egypten.

Den som inte får tag i julkboken via sin församling kan köpa den på adlibris.com eller i sin bokhandel. ●



JULKLAPPSTIPS för själen

PILGRIMSKRANSENS sju olika färgade pärlor vill hjälpa oss att leva enklare genom att påminna om pilgrimens sju nyckelord: Frihet – vit, Enkelhet – lila, Tystnad – blå, Bekymmerslöshet – grön, Långsamhet – gul, Andlighet – orange, Delande – röd.

Beställ via: www.pilgrimscentrum.se eller direkt av bjornjonasson@telia.com

När du köper armbandet stödjer du arbetet med pilgrimsleder men också de ofrivilliga pilgrimerna (flyktingarna) då behållningen går till pilgrimsdiakoni och till UNHCR:s flyktingarbete. ●



Jourhavande präst

I ADVENTS- OCH JULTIDER upplever många ensamhet och ångest. Nattetid kan det vara extra jobbigt och att då få dela sina tankar med någon som lyssnar medkännande och utan att berätta vidare kan göra stor skillnad.

Svenska kyrkans Jourhavande präst finns i hela landet och nås mellan klockan 21-06 via larmnumret 112.

Den som hellre uttrycker sig i skrift kan skicka in ett digitalt brev och söndag till torsdag finns dessutom möjligheten att chatta mellan klockan 20-24. ●

Läs mer på:

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

En annorlunda adventskalender



UNDER DECEMBERS 24 första dagar kan du följa Adventskalendern Stjärnan på www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/stjarnan-adventskalender

Berättelsen, som du både kan lyssna till och läsa själv, är en fri tolkning av vad som skulle kunna skett vid tiden när Jesus föddes och är författad av domkyrkans församlingsherde Kristina Traulsen.

Varje morgon klockan 9 publiceras ett nytt avsnitt.

SAMTALSFRÅGORNA i kortleken *Frön till Livsmod och livsglädje* hjälper oss att bli medvetna om våra förhållningssätt: hur vi tänker, känner och handlar i livet – och inspirerar till att ta vara på livets glädjeämnen.

Frågorna utgår från naturen som plats för återhämtning och personlig utveckling. Kortleken innehåller dessutom övningar att göra ute i naturen. ●

Läs mer på: www.sv.se/vastmanland

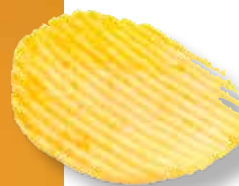
Beställ via: vastmanland@sv.se eller tel 021-12 80 85



Regelbundna träningspass, den senaste specialkosten, karriär och självförverkligande, stilmedveten dansk inredning hemma, Instagrammässig dukning på fredagskvällen – och självklart rätt aktiviteter och rätt skolval till barnen. Trodde du att kravlistan tog slut där? Nix.

– Och så undrar människor varför de inte får ihop livet. Själv undrar jag när projektet "jag" ska komma till vägs ände, säger Josefine Arenius som längtar efter en vändpunkt.

----- text JENNY HOLMBERG bild ULLA-CARIN EKBLOM -----



Hon har skrivit och talat om det i tidningskrönikor, bloggar och sociala medier – om 2010-talsmänniskans jakt på det perfekta livet. Det där färgsynkade, gärna i vitt och beige, som gör sig så bra på Instagram. Utan skavanker och brister. Utan ångest, missar och misstag. Där ensam är stark, där man tror på sig själv, lär sig att sätta sig själv först och där det mesta går att lösa med mer träning, rätt kost och en genomtänkt projektplan.

För då kan ingenting gå fel. Eller?

– Jag är med i en Facebookgrupp för kvinnor med över 90 000 medlemmar och jag vet inte hur många inlägg jag har läst på temat typ "Hej, jag är en ensamstående mamma som studerar, kör fyra yogapass i veckan och engagerar mig i hemlösa katter i Honduras men känner att livet saknar mening. Vad ska jag göra?". Och så kommer svaren från de andra i gruppen om att hon ska yoga ännu mer, tro på det hon gör och inte låta någon annan person berätta för henne vem hon är – och jag tänker: Men vänta nu. Hur lever vi? Är det verkligen ett yogapass till som hon behöver?

– Ibland kan jag inte hålla mig och går in i de där dialogerna, men förstår att jag uppfattas som jobbig när jag ifrågasätter och inte säger det som förväntas.

JOSEFINES ANALYS är att jakten på kontroll och yta håller på att ta själva livet ifrån oss – bokstavligen. Försäkringskassan rapporterar att mellan 2010 och 2015 ökade antalet sjukfall med psykiatriska diagnoser med 57 000. Anpassningsstörningar och stressreaktioner stod för 66 procent av ökningen och det var

Hon vill att vi slutar jaga det perfekta livet

framför allt kvinnor som drabbades.

Utbrändheten märks även i Josefines närhet där det vanligaste svaret på frågan "Vad var det som hände?" är att man baxnat under pressen och all förväntan om hur det skulle vara.

– Det handlar om det där trycket från andra – verkligt eller självpåtaget – om det perfekta. Det finns en så stor ängslan. Många söker bekräftelse på att de är någon och för att få det, behöver man göra vissa saker. Man behöver ladda jaget, det egna varumärket, med rätt grejer och rätt beteende – till exempel vad man tränar och äter, vad man har på sig, vad man gör på fritiden. Och här har jag en teori om Gud, säger Josefine och börjar rita en triangel på en servett, med ordet Gud i toppen.

FÖRR VAR GUD och kyrkan det värdesystem som höll ihop livet för många människor, resonerar Josefine och ritar vidare. I basen eller botten på triangeln sätter hon människorna. Triangelns gränser är vårt ramverk. Våra koder, regler och uppfattningar om vad som är rätt och fel och hur man ska leva sitt liv.

– Sedan kapades Gud bort, säger Josefine och drar ett streck så att triangelns topp försvinner.

En mer sekulariserad värld växer fram. Kvar finns fortfarande en ram och kvar i botten lever människorna vidare, men toppen är platt. Någon kanske skulle säga att den här varianten innebär större frihet, medan Josefine istället är inne på att den avkapade toppen

innebär precis det som skissen visar. Att det blivit lägre i tak. I alla fall andligt sett.

– I den här nya världen har vi kvar regler och uppfattningar om vad som är rätt och fel och hur vi ska leva våra liv. En sådan regel i dag kan till exempel vara att man inte ska äta socker, det har blivit en viktig livsprincip för en del personer. Men problemet är, att när vi kapade toppen och tog bort Gud – så tog vi också bort nåden. Kvar finns skuld och dom.

– Vi dömer när vi tycker att vi själva eller någon annan lever eller agerar fel och det finns ingen nåd.

Resultatet? Tja, bland annat ett väldigt högt och tvärsäkert tonläge, tycker Josefine – till exempel i Facebookgrupper där människor diskuterar barnuppfostran och livsstil. Eller i kontakterna med vården och förskolan. Varför känna tillit till en läkare när man kan googla sig fram till en egen diagnos? 2010-talsmänniskan är minsann påläst och har koll.

PÅ PRESSBYRÅN säljs tidningen *Träningsbibeln* vilket är nästan omättligt ironiskt tycker Josefine, som kallar träning för vår tids religion.

– Att inte träna är nästan hädiskt. Man har rätt att se ner på den som inte tränar.

Just det är kanske själva springpunkten – man har rätt. Rätt att ställa krav, rätt att förvänta sig saker, rätt att få.

– På förskolan blir personalen utskäld för att ett barn har på sig

fel strumpor vid hämtningen. Nu var ju visserligen inte strumporna märkta med barnets namn, men ändå? Att personalen springer runt och sorterar strumpor, det har man väl som förälder ändå rätt att förvänta sig? På föräldramötet framförs åsikten att mattiderna på förskolan borde anpassas efter hur den egna familjen äter på helgerna. I ett samhälle där människor talar otroligt mycket om sina rättigheter och väldigt sällan om sina skyldigheter, har det blivit fullt rimligt att jaget och individen alltid går före gruppens bästa.

DÄRFÖR LÄNGTAR Josefine efter vändpunkten. En vändpunkt där fler lyfter blicken från jag, mig och mitt och upptäcker det stora i att höra ihop med andra. Att det kanske inte är så att ensam är stark.

Första steget? Att släppa kontrollen, att sluta jaga det perfekta livet.

– Vem har intalat oss att allt är möjligt att styra? I den ständiga jakten på kontroll, tappar vi i öppenhet inför det som händer runt omkring oss. Vi går miste om livets roliga överraskningar när vi bara rusar på.

Och vad är nästa steg? Kanske att oftare stanna upp och säga tack. Att känna glädje över all det som faktiskt är bra i livet.

– Ju mer vi säger tack, desto lättare blir det också att säga förlåt.

Att "fulslappa" är också ett av Josefines mer oväntade tips på vägen.

– Vi lever i en kultur där det inte är okej att ha lite tråkigt. Barn ska aktiveras och när vuxna ska koppla av, ska det vara på ett Instagramvärdigt vis med rätt kläder och yogamatta. Men kanske är det inte

det jag behöver. Kanske behöver jag bara få ligga i soffan med lite chips och glo? Göra ingenting – fulslappa.

Det sista steget handlar om samtalet, ärligheten och nyfikenheten. Att ge sig in i ett samtal utan att på förväg veta om det "ger något". Att våga fråga hur grannen mår efter skilsmässan och ta sig tid att faktiskt lyssna på svaret. Att själv våga visa sig skör och sårbar. Att våga be om hjälp.

JOSEFINE FINGRAR LITE efter servetten igen, den med skissen av den avkapade triangeln.

– Det blir fel ibland och vi människor gör misstag. Det hör liksom till. Jag önskar att nåden, den där kärleksfulla nåden, fick större utrymme. Att fler människor kunde känna att det finns förståelse och förlåtelse. Att även när vi misslyckas, så är vi oändligt älskade. ●

NAMN: Josefine Arenius

ÅLDER: 42

FAMILJ: Maken Johan, barnen Signe och Nils

GÖR: Utbildar och föreläser för chefer och ledare, företagare, författare och krönikör.

JULEN FÖR MIG: När jag var barn så var julhelgen de dagar vi stängde in oss, hade mysbyxor och spelade spel medan vi åt knäck och lyssnade på Povel Ramel. Då jag varken är så intresserad av mat eller pynt försöker jag i dag få tid för att vi bara ska vara tillsammans och också fundera på julens budskap.

”Alla vill ha hälsa, tid och pengar för ett bra liv.
I Sverige räcker tiden bara för den lilla familjen.”

NAMN: Kholod Almoalem

ÅLDER: 45

BOR: Karlstad,

FAMILJ: Man och två barn,
sysstrar och föräldrar

KOMMER FRÅN: Syrien

KOM TILL SVERIGE: Med man
och dotter för sex år sedan

GJORDE TIDIGARE: Hemmafru i Damaskus

GÖR I DAG: studerar på gymnasienivå,
vill jobba med design eller it

RELIGION: Muslim, sunni



”Livet går så snabbt
här och alla jobbar
så mycket. Det finns
ingen tid att umgås.”

NAMN: Manal Abu Rashed

ÅLDER: 43

BOR: Karlstad

FAMILJ: Man, åtta syskon,
föräldrar

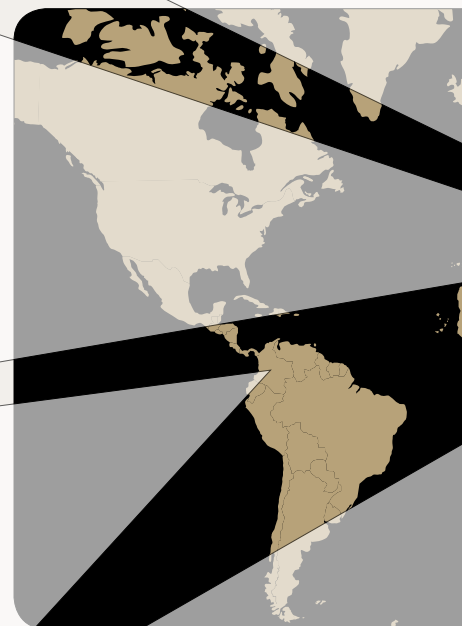
KOMMER FRÅN: Palestina

KOM TILL SVERIGE: Flydde för
fem år sedan från Syrien
via Egypten och Italien

GJORDE TIDIGARE:
Engelsklärare, jobbade för FN i
Damaskus

GÖR I DAG: Lärarassistent och
distanstudent vid universitetet
i Göteborg

RELIGION: Muslim, sunni



NAMN: Idalith León

ÅLDER: 55

BOR: Karlstad

FAMILJ: Man, dotter, bonusbarn

KOMMER FRÅN: Colombia

KOM TILL SVERIGE: Med sin
svenska man för 17 år sedan

GJORDE TIDIGARE: Undervisade
i spanska på universitetet i Bogotá

GÖR I DAG: Har doktorerat i
spanska och undervisar på
högstadiet och gymnasiet

RELIGION: Kristen, katolsk uppväxt



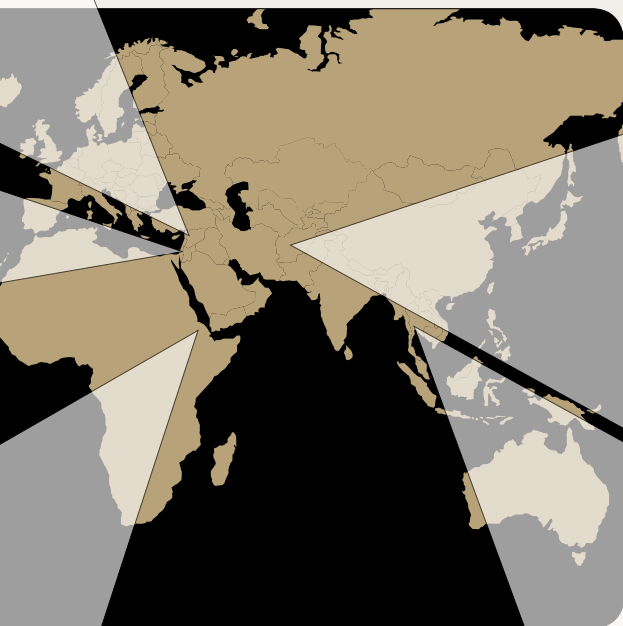
”Att bli accepterad som man är, det sägs som ett
ideal, samtidigt strävar alla efter att passa in och
vara perfekta för att accepteras, det går inte ihop.”



Att vara en perfekt svensk

Att klara sig själv och jobba mycket, träna och passa tider. Det är viktigt här. Familjen är viktigare där. Krav och förväntningar finns överallt, men i olika former. Sex värmlänningar med rötter i andra kulturer delar med sig av sina erfarenheter.

----- text HELENA SÖDERQVIST bild MARIA JANSSON -----



"Alla gör lika i lika ålder. Och jämför sig med varandra."

NAMN: Farzad Askarzadeh

ÅLDER: 21

BOR: Skoghall

FAMILJ: Föräldrar och tre syskon i Teheran

KOMMER FRÅN: Afghanistan

KOM TILL SVERIGE: Ensam för fyra år sedan

GJORDE TIDIGARE: Jobbade som snickare

GÖR I DAG: Studerar på grundskolenivå, vill bli läkare

RELIGION: Muslim, shia

"Här finns frihet och ändå är alla så jättelika."

NAMN: Helen Tekle

ÅLDER: 41

BOR: Karlstad

FAMILJ: Man och två barn här, mamma, sex systrar och tre bröder i Eritrea

KOMMER FRÅN: Eritrea

KOM TILL SVERIGE: Över Medelhavet med man och barn för fem år sedan

GJORDE TIDIGARE: Militär och städerska

GÖR I DAG: Studerar på grundskolenivå, vill bli undersköterska

RELIGION: Kristen, ortodox



"Hemma tänker vi familj."

NAMN: Wanwisa Kongnork

ÅLDER: 38

BOR: Skoghall

FAMILJ: Man, mamma, bonusbarn, svärföräldrar

KOMMER FRÅN: Thailand

KOM TILL SVERIGE: Med sin svenska man för sex år sedan

GJORDE TIDIGARE: Servitris på café i Bangkok

GÖR I DAG: Studerar på grundskolenivå, vill bli undersköterska

RELIGION: Buddhist, theravada

Idalith, Wanwisa, Kholod, Farzad, Helen och Manal kommer från olika delar av världen och har bott olika länge i Sverige. Deras livssituation skiljer sig åt på många sätt – ålder, socialt, religiöst, ekonomiskt – ändå är deras iakttagelser rätt lika. De ser en svensk vardag fylld av individuella prestationer.

– Viktigast av allt verkar vara att klara sig själv, konstaterar de och fortsätter:

– Och att vara bra på många olika saker; sitt jobb, på sport, tjäna bra, vara utbildad, se bra ut, träna, ha ett fint hem, ha snygga kläder, skaffa familj – allt ska vara toppen.

Folk blir stressade och mår dåligt. Även sånt man gör för att koppla av ska vara perfekt, upplever Idalith. Hon tar sång och dans som exempel.

– Det organiseras och man går gärna en kurs för att lära sig ordentligt. Det spontana försvinner när kraven på perfektion tar över. Du tappar glädjen.

STRÄVAN EFTER självständighet gör också att man inte njuter av att dela, tycker Helen.

– Var och en ska betala för sig, fast att man tjänar bra och har råd. Inte ens fika bjuder man varandra på.

Samtidigt som det är viktigt att klara sig själv finns en utbredd rädsla för att inte passa in.

– Man väljer samma. Fast var och en för sig. I ett land där man får göra som man vill.

Helen skakar på huvudet. Hon har flytt från en diktatur och förstår inte varför man frivilligt vill vara som alla andra.

– Jag tror att det finns en oro för att göra fel och verka dum. Man vill inte sticka ut, säger Idalith.

I hennes hemland är det tvärtom. Den som inte sticker ut får det svårt.

– I Colombia måste man kämpa för att överleva. Och familjen måste hålla ihop. Att be om hjälp är naturligt.

Här är beroende snarare ett tecken på svaghet. Generationer ska



”Att vara perfekt är viktigt här. Ja. Och helst inom många olika områden.”

Det är Wanwisa Kongnork, Farzad Askarzadeh, Helen Tekle, Manal Abu Rashed, Idalith León och Kholod Almoalem överens om.

dela upp sig och bo var för sig. Att prioritera föräldrar och släkt är nästan lite suspekt, uppfattar Wanwisa som har daglig kontakt med sin mamma.

– Man tänker först på sig själv. Hemma tänker vi familj, säger hon.

JOBBA OCH TJÄNA pengar är en viktig drivkraft, inte främst för egen skull utan för familjens.

Alla kommer från länder där det sociala skyddsnätet är dåligt eller obefintligt. Att visa omtanke genom handling och hålla kontakten med sin släkt förväntas. Det är också en form av perfektion, menar kvinnorna.

– Att ta hand om sin familj är jätteviktigt. Vi delar vad vi kan, och vi litar på varandra.

Manal säger att hon inte skulle klara sig utan sina systrar.

– Vi pratar varje dag. Om allt.

Det finns en tydlig samsyn om den större familjens betydelse – dit svärföräldrar, kusiner, föräldrars syskon med flera hör, och dit även grannar kan räknas. Kholod uppfattar att i Sverige räcker

tiden bara för den lilla familjen. Eftersom alla yrkesarbetar och har långa dagar finns heller inte så mycket tid för att umgås.

Sen tar självet stor plats. För stor, tycker de. Många blir ensamma.

– Att inte ha familj, att vara helt ensam, det är fruktansvärt dåligt, säger Farzad. Människor är inte gjorda för det.

Han tycker om friheten att få bestämma själv. Planering och svensk tidspress har han heller inget emot, men ensamhet – nej, det priset är för högt. Familj vill han ha.

– Lite ensam och ibland, det är bra, men inte att bo själv. Vi behöver dela känslor och tankar. Vi behöver kärlek, säger Kholod.

VÄNNER KAN ersätta familj. Men tilliten blir inte den samma, tror de. Fast familjelivet kan också vara krävande. Det ger trygghet att vara många men förutsätter anpassning. Den som är äldst har mest att säga till om och könsrollerna är tydliga.

– I Syrien har kvinnorna ansvaret för att fostra barnen, männen för att försörja familjen. Många kvin-

nor jobbar också utanför hemmet om de vill, men de behöver inte. Fast kriget har ändrat mycket, alla måste hjälpas åt, säger Kholod.

IDALITH BERÄTTAR om hur det i den katolska kulturen finns förväntningar om att passa in i givna familjestrukturer.

– Det är svårt att bryta mot dem, om man nu skulle vilja det, säger hon.

Det kan till exempel gälla traditioner om utbildning, eller att föräldrar offrar allt för att barnen ska studera.

– I många länder är utbildning det enda som tar dig framåt. Att då bryta med familjens önsknings är nästan omöjligt.

RELIGIONEN STÄLLER också krav. Alla sex kommer från länder där religion är en självklar del av livet. Samtliga är troende, olika starkt visserligen, men de upplever att religiösa regler format dem.

– Jag tror det är lättare att leva om man tror att det finns en Gud som ser hur man lever, säger Kholod. Att det jag gör har betydelse inte bara nu utan för framtiden, att det finns en fortsättning.

Wanwisa, som är buddist, tänker i liknande banor. Handlingarna i det här livet påverkar hur det blir i nästa.

– Att tänka på andra, hjälpa och dela med sig kan jag se som en positiv kraft från religionen, säger Idalith. Människor blir inte lika själviska.

Men att tro på en högre makt innebär också kontroll. Moraliska regler. Rätt och fel. Fast förlåtelsen finns.

– Ingen är felfri.

Farzad slänger träningsväskan över axeln och drar vidare.

– Jag är på väg till gymmet. Är lite tjock. Ska bli perfekt.

Han skrattar högt och klappar sig på magen.

Så var det där med tiden också. Den som måste passas. ”Museet stänger om fem minuter.” Idalith tömmer koppen i hast. Ingen trossar högtalarrösten. Och ytterdörren, den är redan låst. ●

”Varje mänska har nåt att dela med sig av, ingen är den andra lik. Vi är glada att vi har dig”, sjunger Må bra-kören på Skoghall.

– Andas in långt ner i magen, koppla på stödet och sjung: ”Vi är gla-a-da att vi har dig”, långa vokaler! instruerar kantorn Anna Karin Högberg, och kören följer: ”Vi är gla-a-da att vi har dig”.



Veckans höjdpunkt

----- text ANNIKA N LINDQVIST bild JOCKE LAGERCRANTZ -----

Må bra-kören övar inte för något framträdande.

– Vi är med någon enstaka gång på gudstjänster för att förstärka i psalmsången, men annars framträder inte den här kören. De ska inte ha den pressen, förklarar Anna Karin Högberg.

Inga inträdesprov görs, och det är inget närvarokrav. Det är bara att dyka upp när det passar, alla är välkomna.

Tio personer har kommit till musiksalen i Skoghalls kyrka denna tisdagsförmiddag. De börjar med att få igång andningen; sträcker händerna högt upp mot taket och tänjer ännu lite mer, och släpper ut luften i ett pys: ”pyysch, pyysch”.

Kören summer på mmm... och nnn... med avslappnade ansiktsmuskler, och efter uppvärmningen plockar Anna Karin fram texten till *Anti Jantesången*.

”Du har något ingen annan har, du är helt unik. Varje mänska har nåt att dela med sig av, ingen är den andra lik. Vi är gla-a-da att vi har dig”.

Förkunskaperna varierar. Flera är vana sångare, medan andra aldrig har sjungit förut.

Men även om kören inte har pressen att framträda för andra vill kantorn att varje sångare ska få utvecklas.

– Tänk dig att du har en svans. Dra in svansen under kroppen, då orkar du hålla tonen längre, demonstrerar Anna Karin, och på tavlan beskriver hon några grunddrag i notskrift.

Hon är djupt engagerad, stryker under med armrörelser och grimaser, och kören suger i sig.

Pirjo Kapanen är med för första gången.

– Jag har sjungit i kör förut, i olika konstellationer. Nu är jag sugen på att börja igen.

Grannen Cecilia Engström har dragit med henne hit. Hon har varit med nästan sedan starten för tre år sedan.

– Jag har alltid tyckt det var roligt att sjunga, men trodde inte att jag kunde. Mina barn sa att jag inte kunde sjunga. Men så såg jag anslaget om den här kören och tog mod till mig. Det stod ju att man inte behövde kunna.

– Det är veckans höjdpunkt. Jag lär mig så otroligt mycket!

Kören sjunger Sven-Ingvars *Vid din sida*, Åsa Jinders *Stilla ro och nära* och Tove Janssons *Höstvisa* och avslutar med *In Christ alone*.

Sången vidgar struparna och fyller hela salen, innan klockan blir halv tolv och det är slut för den här tisdagen.

Anna-Britta Andersson ler fortfarande när hon tar rollatorn hemåt.

– Hon är så bra, Anna Karin. Hon låter oss sjunga sånt som är lite svårt också. Hon vet väl att vi kan, egentligen. ●

Sjung!

Att sjunga i kör ger glädje och gemenskap. Nyttigt är det också.

Flera olika studier har visat mätbara hälsoeffekter.

Se: www.svenskakyrkan.se/sjungaikör

**LÄS
MER**

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

FAKTA PREP

- PREP är en kurs, inte terapi.
- Kursen är kostnadsfri, livsåskådningsneutral och öppen för alla par som får plats.
- Namnet står för Prevention and Relationship Education Program, vilket kan översättas till: ett förebyggande pedagogisk program för parrelationer.
- Programmet har sedan 1970-talet utvecklats av forskare på universitetet i Denver, USA.



Några månader efter kursen kommer två kärleksbrev på posten, de fick vi skriva till varandra under sista dagen. Som en påminnelse om vad vi lärt oss och vad vi kände.

Jag inser hur lite jag egentligen hör när jag måste upprepa vad Nichlas säger. Vi sitter i soffan på kursen och har fått tydliga instruktioner. Till slut börjar jag höra vad han faktiskt säger.

– Det känns som att du fortare förstår vad jag känner, säger han.

När vardagen snor allt av värde

o----- text & bild JESSICA SEGERBERG -----o

Jag stirrar på honom. Sen skriker jag på människan jag älskar att det inte spelar någon roll om diskbänken är ren innan man lagar mat. Att jag skiter i det. Att jag faktiskt skiter i honom och varför gör vi inget spännande längre, varför står vi bara i det här köket, varför står vi bara här och skriker och hackar lök och gör köttfärssås och kokar pasta. Hör du vad jag säger? Varför står vi bara här!

Nichlas blänger på mig.

– Vi har inte ätit, jag kan inte prata med dig just nu, säger han och avbryter sin egen utandning. Jag nickar. Vi går iväg och försöker svalna av. Det är tre veckor kvar till kursen och jag hör hur han blåser luft genom näsan i rummet intill.

VARDAGEN ÄR EN INBROTTSTJUV. Den bryter sig in, snor allt av värde. Lämnar saker som tvättstuga och storhandling på Willys och drar vidare med siktet inställt på nyförälskade par. Det är inte lätt för någon en vanlig tisdag. Och Nichlas är nervös. Han säger det i vardagsrummet fem dagar innan kursen börjar.

– Det känns så stort. Jag vet inte vad det är vi ska göra, jag har inte sett något exempel på en uppgift. Det känns jobbigt att inte veta, säger han.

På hemsidan står det att inga samtal mellan paren genomförs i grupp utan sker parvis. Vi ska alltså inte blotta oss för främlingar, skönt. Vi andas ut.

I Vikenkyrkans lokaler sitter vi i rummet med fönster på sidorna. Mariebergsviken utanför, joggare som bryter horisonten innanför fönsterkarmarna. Från fredag kväll till söndag eftermiddag ska vi och sex andra par, ja om vi ska förenkla det hela, prata med sin partner. Vi får en bok med olika kapitel och en introduktion av varje del; ledarna Åse, Gunnar och Elisabet är som livbojor i periferin. Men den jag kommer lära mig mest av är Nichlas.

KURSEN BÖRJAR DÄR MAN SKA, i förälskelsen.

Min och Nichlas relation startade med ord, efter långa mejl och en Stockholmsresa sågs vi. Åt sushi på ett berg, drack folköl i hans grå soffa och fastnade för varandras motsatser, visar det sig. Jag för hans trygga lugn, han för min nyfikna energi. Det är en fin upptakt att börja helgen i det här samtalet. Att i ett avskilt rum titta varandra i ögonen och beskriva hur pirret blev starkare,

hur vackert allt var. När vi väcker de första rena känslorna gör det oss tryggare i andra ämnen.

– Man diskuterar så många olika känslor och problem så det gör att det inte är jobbigt att ta upp nåt. Jag har ett annat lugn att lyssna, säger Nichlas.

Under de vanliga veckorna finns inte tid att prata om konfliktmönster, eller hur man ska hantera stress i en relation. Men nu lurar vi tiden, brer ut en helg av timmar bara för oss.

I rummet bredvid sitter paret som varit gifta i över femtio år, då och då hör vi ett asgarv genom väggarna. Vi ler mot varandra, skrattar till vi med.

Visst kännervi igen de andra paren till utseende när vi möts på lunchens promenad vid vattnet, och namnen kan vi om vi läser papperslappen som står framför deras plats vid genomgångarna. Men något utbyte har vi inte. Jag har knappt tittat på dem.

Det är lite för små stolar i barnens målarrum. Vi sleva i oss carbonara från en micrad plastlåda samtidigt som vi pratar om lunchens tema: sex. Ryggarna är onaturligt raka, allt är färgglatt och benen är böjda upp till fotstödet. Frågan är: vad väcker och sänker vår lust? Efter fyra år upptäcker vi nya saker genom att ömsom äta spaghetti och ömsom besvara frågan.

PREP HAR VECKLAT UT SIG till en hel värld. Vi får femton timmar på oss att kliva in i den och i vissa fall känns det som att vi rusar.

– Jag blir mätt på information, säger Nichlas på lördagskvällen. Jag skulle vilja ha en månad på mig att testa allt det vi lär oss.

Det får vi inte, men en uppmaning om att ta fram vår bok och att fortsätta öva när vi kommit hem. Och sen breven såklart. Vi skriver dem de sista timmarna på kursen. Lämnar in till ledarna som fäster frimärken och postar dem om några månader. Kärleksbrev.

Några veckor senare håller jag ut bubbelvatten i vasken, jag behöver flaskan och ska rusa till tåget. Nichlas reagerar.

– Vi skulle ju ha vattnet till väfflorna, säger han irriterat. Jag tar sats. Herregud, det är väl ingen grej.

– Ah, nu håller vi på och trappar upp konflikten, säger Nichlas.

Jag kommer av mig. Tittar honom i ögonen. Ser oss som ovanifrån. Träparketten, vasken med några bubblor kvar. Två blonda huvuden bredvid varandra i ett kök. Tar ett djupt andetag, släpper ned axlarna. ●

– Vi vill normalisera och öka igenkänningsfaktorn i att leva i en relation. Och att skapa nyfikenhet och mod att fortsätta samtalen hemma, säger Elisabet Flyman.



PREP – friskvård för par

Det förebyggande programmet för parrelationer, PREP, vill lära par att stärka sin relation och minska destruktiva konflikter.

– Kursen är pedagogisk och lättillgänglig och varvar teori med praktiska övningar, säger diakon och familjerådgivare Åse Bernling.

Att känna igen konfliktmönster, få redskap att föra ett tryggt samtal och att stärka det som är gott i en relation, det är vad PREP handlar om. Åse Bernling, Gunnar Iverhagen och Elisabet Flyman är ledare för kursen på 15 timmar.

– Programmet har ett bra upplägg. Paren får tid att reflektera med varandra och göra övningar och vi finns hela tiden tillgängliga och hjälper till när det behövs, säger Åse.

Mycket av materialet utgår från den egna personen.

– Man får med sig en insikt i hur man själv fungerar i relationer överhuvudtaget.

Med sina arbetskamrater eller sina barn. Det finns mycket som går att använda sig av, säger Elisabet.

PREP LYFTER fram tre nycklar för att skapa ett bra förhållande. Den första är: Fatta medvetna beslut, flyt inte bara med. Den andra: Gör förhållandet tryggt både fysiskt och känslomässigt. Och den tredje: Gör din del i relationen.

– Om man ska jobba med problemlösning måste man ha en klar bild av hur relationen ser ut när den är bra. Alla par har självklart problem, men i det mindre problematiska förhållandet har man hittat metoder för att

komma vidare. I det mer problematiska förhållandet finns en risk att man fastnar i ett destruktivt mönster som mer befäster det problematiska, säger Gunnar.

BÅDE ÅLDER OCH ANTAL ÅR tillsammans varierar bland deltagarna i grupperna, vissa har varit gifta i 50 år, andra sambos i två.

– Det är friskvård för par som har en ganska god relation. Det ska inte vara par i kris, det ska finnas en grundtrygghet så att man kan ta in information och kunna jobba utifrån det, säger Åse.

I vanliga fall arbetar alla tre som familjerådgivare inom Svenska kyrkan. Åse och Elisabet i Karlstad och Gunnar i Munkfors. De kommer fortsättningsvis att erbjuda en helgkurs i PREP två gånger per år.

– Vi har fått jättefin respons från deltagarna. Utvärderingarna har i stort sett varit i topp och det tycker vi är roligt, säger Elisabet. ●

Att kunna ge en julklapp är lyx

"Att få den julklapp som toppar önskelistan eller att uppleva sånt som kompisar pratar om. Hemkörd pizza, en hockeymatch, eller en kväll på bio. Julänglarna gör att vi kan ge barnen något extra", säger Lena Nyängs och Anneline Nilsson.

----- text HELENA SÖDERQVIST bild JOCKE LAGERCRANTZ -----

De är mammor med ensam vårdnad om sina barn. Bidrag ger ekonomisk grundtrygghet. Men pengarna räcker inte.

– Vi i är fattiga, säger Lena.

Så här frammot slutet av året ökar alltid det ekonomiska familjetrycket. Julen är både dyr och fylld av förväntningar. Extra mat, julklappar, familjemys.

– Man vill så gärna att barnen ska ha det bra.

De senaste åren har både Lena och Anneline fått gåvor från Julänglarna.

– Det var diakonen som frågade om vi behövde nåt från Julänglarna. Gärna, sa jag.

Första gången fick familjen en matkasse och färdiga julklappar, nu är det presentkort.

– Det är bättre, tycker Lena. Att kunna gå ut och själv välja mat och presenter, att ge barnen något de önskar sig.

Anneline håller med men vänder på perspektivet.

– Att låta barnen få köpa en julklapp till sin mamma, det är också lyxigt. Eller att bara få unna sig en hemkörd pizza och ha det lite trevligt tillsammans.

I fjol skänkte företag, föreningar och privatpersoner en halv miljon kronor till Julänglarna.

Pengarna samlas in genom Svenska kyrkans konto och allt som skänks delas ut. Inget går till löner eller administration.

Vilka barnfamiljer som får del av julgåvorna vet bara kyrkans diakoner. De står som garant för integritet och trovärdighet.

Maria Stade är diakon i Kronoparkskyrkan, en stadsdel i Karlstad där ett 40-tal familjer får hjälp från Julänglarna. Hon ser stora behov

och tycker att fattigdomen ökar.

– Jag möter personer som har det extremt svårt, en del har inte mat för dagen.

Hon kallar presentkortet från Julänglarna för en "barmhärtighetsgåva".

– I övrigt tycker jag inte att vi ska ge pengar. Kyrkan får aldrig bli en alternativ socialförvaltning. Vi har olika roller och kompletterar varandra. Det är viktigt.

Att presentkortet kan användas fritt i mataffärer och köpcentrum ser Maria som en fördel. Visst kan förtroendet missbrukas men det är ytterst sällan, menar hon. Föräldrarna skriver dessutom under på att allt ska gå till barnen.

Men att kontrollera är inte aktuellt. Julänglarnas gåva är en kärlekshandling. Inte ett bidrag.

– Det skulle vara integritetskränkande att komma med pekpinar. Det kunde varit jag som plötsligt hamnat i en sån här situation, vilket bemötande skulle jag då vilja ha, frågar sig Maria.

Som diakon är hennes uppgift att se varje människas kraft och förmåga, och genom samtal stärka och mobilisera till självhjälp. ●

Julänglar i siffror

- **2008** startades ideella Julänglarna i Karlstad.
- **4** barnfamiljer fick matkassar första året.
- **16** kassar delades ut andra året.
- **70** stycken det tredje året.
- **500 000** kronor samlades in förra året.
- **180** barnfamiljer delade på summan.
- **450** barn fick julklappar, upplevelser och mat.
- **29 000** följer Julänglarna på Facebook
- **1,5** månad pågår årets insamling.
- **20** och **21** december delar kyrkans diakoner ut presentkort till utvalda familjer.



Lena Nyängs och Anneline Nilsson tycker det är svårt att få pengarna att räcka till. Julen är extra tuff. En tid då både förväntningar och utgifter är större än vanligt.



VILL DU GE EN GÅVA TILL JULÄNGLARNA?

SWISH: 123 421 98 53

BG: 5654-9819 Märk med "Julänglarna"

Läs mer på

www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/julanglarna

**LÄS
MER**

En längre variant av texten finns på:
[www.svenskakyrkan.se/
karlstadsstift/kyrknytt](http://www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt)



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



En helig Anda

Tanken att skapelsen är mer än en slump, att livet är mer än en märklig avart i universums utkant har nog ibland slagit många av oss. Kanske har vi då också haft känslan av att vara burna av något större, någon sorts omslutande närvaro. Vi har stött på något i tillvaron som når utanför den, något som verkar vara grundlagt i själva skapelsen – det vi kristna kallar för den helige Ande.

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



Många av oss har känt av Mysteriet. Vi kan ha stött på det i skapelsens skönhet, i ett konstverk, i en sång eller i en kärleksrelation – eller när vi fått barn. En erfarenhet av något som är större och visare än det våra vanliga sinnen förmedlar. En erfarenhet av Livet självt.

Kristna kallar ofta denna erfarenhet för den helige Ande. Men för att komma i kontakt med denna anda i tillvaron krävs att vi ibland stänger av allt brus vi omger oss med. Brus i form av yttre intryck, men också i form av inre tankar. Jag! Jag! Bara Jag-bruset eller Prestera! Prestera! Prestera-bruset eller Prylar! Pengar! Position-bruset är effektiva för att hindra kontakten med tillvarons djupare skikt. Dessa brus riskerar, om de får dominera våra liv, att göra oss ytliga och erbarmliga att umgås med.

Kanske kan det vara värt att ägna en stund kring vad det är som upptar våra tankevärldar. Är det positiva tankar? Är det uppbyggliga tankar, som är nyttiga för mig själv och för människorna omkring mig? Styr jag själv mina tankar, eller är det andra som styr dem?

OM VI ÖVAR OSS I ATT STÄNGA AV det yttre och det inre bruset i en kvart varje dag har vi stor chans att på sikt komma i kontakt med oss själva – och med den grund i tillvaron som vi kristna kallar för den helige Ande.

För de första kristna var det tydligt att Gud hade blivit människa i Jesus. Det gjorde att man talade om Jesus som Guds son. Men efterhand utvecklades även tanken på den helige Ande, en tredje person i gudomen, som allmänt kom att gå under titeln ”hjälparen”. Men vem var då denne helige Ande? Ja, det är det lite svårare att orda om; just eftersom det rörde sig om ett så diffust fenomen. Jesus själv jämförde anden med vinden, och vinden är som bekant ganska svår att greppa.

Kanske gör vi bättre i att tala om en Anda, en attityd eller livskraft som Gud lagt ned i tillvaron och som in-

spirerar, stöttar och utmanar oss? Denna Anda dyker upp vid de mest märkliga tillfällen i våra liv, och får oss att inse att livet är större och mer än vi tidigare anat.

Men är det bara vid dessa tillfällen som denna märkliga närvaro, som vi kan kalla för en Anda, finns i våra liv? Eller finns den där alltid fast vi inte bryr oss om, eller ger oss tid, att titta efter den?

Polarresenären Ernest Shackleton har i en av sina böcker berättat om en av de sydpolsexpeditioner han deltog i i början av 1900-talet. Han nämner en mycket märklig känsla som medlemmarna i expeditionen var med om upprepade gånger: känslan, upplevelsen, av att det var en extra medlem med i expeditionen, förutom de som faktiskt var där. En närvaro som var med under de olika strapatserna, även om den inte syntes. Diktaren T.S. Elliot hörde talas om detta, och skrev:

”Vem är den tredje som går bredvid dig hela tiden?
Räknar jag, är det bara du och jag tillsammans
men när jag ser upp längs den vita vägen
är det alltid en till som går bredvid dig.”

TÄNK OM DET ÄR SÅ att livet är mer än det vi ser, att det finns en närvaro, en Anda, som genomsyrar tillvaron och är med på våra strapatser genom livet? En spännande tanke, som varit en självklarhet för de kristna under årtusenden, och som man gett ett namn: den helige Ande, hjälparen.

Avslutningsvis finns det en sak till som är intressant med Shackletons berättelse: under själva expeditionen berättade ingen av deltagarna för varandra om känslan av en ytterligare medlem, eftersom ingen ville riskera att framstå som en däre. Det var först efteråt de vågade tala om det och fann att de haft en likartad erfarenhet.

Den helige Ande finns där. Det är bara upp till oss själva att våga se det. Och våga tala om det. ●

MEDITATION

I Karlstads domkyrka, alldeles nära julhandels alla köpa och uppleva-erbjudanden, har ett 20-tal personer slagit sig ner framför altaret för att meditera.

Precis som varje torsdag, sitter de här i tystnad för att finna den stillhet som redan finns inom dem.

”Och som längtar efter dem!” utbrister Hans Kvarnström, präst som varit med sedan meditationen introducerades i Domkyrkan i slutet av 1990-talet.

Berätta, vad gör ni?

”Jag brukar säga att vi tar en sittstrejk. En strejk som påminner oss om att världen inte går under även om vi inte hela tiden håller på och är aktiva och duktiga, fantiserar och planerar, styr och ställer. Att meditera är ett tillfälle att lämna både det yttre presterandet och allt det som pågår inom oss hela tiden och försöka vara närvarande här och nu, utan att följa varje idé och impuls. Vi skulle också kunna säga att vi, när vi är stilla och håller mun, låter Gud komma till tals på ett icke verbalt vis.”

Hur menar du?

”När vi börjar meditera märker vi hur lätt vi fastnar i tankekedjor, som kan fungera ungefär så här: Han har en snygg tröja, den ser varm ut, kanske jag ska köpa en sån i julklapp till min bror, var ska vi förresten fira jul, ska vi vara hos mig måste jag städa osv, osv.

Efter en tids regelbundet övande blir man mer medveten om alla såna tankeprocesser och börjar upptäcka att tankarna klarar sig själva en stund.

Kanske börjar man också ana grunden i sig själv, en grund bortom tankar, önskningar och rädslor och att vi alla befinner oss i något större, en närvaro som vi i kristen tro kallar Gud och helige Ande. Det ger en tillit och närvarokänsla som i sin tur kan väcka en enorm glädje över att få finnas till som just den person man är!

Måhända går det att jämföra med då man ibland åker skidor eller cyklar – plötsligt bara skidar man, plötsligt bara cyklar man. Eller som när man älskar, plötsligt bara älskar man.”

Det låter ju härligt, så man mediterar främst för att må bra?

”Nej, vi mediterar inte bara för vår egen skull. Att sitta i tystnad innebär ett djupt arbete på ett inre plan, oavsett om man är medveten om det eller inte. På sikt kan meditation därför ge tillgång till större närvaro, frihet och kvalitet i våra handlingar ute i livet. Vi upptäcker så småningom en inre förnyelsebar aktivitet, en hållbar lust att handla och vara verksamma – något som verkligen behövs i dessa tider. Det är som med all sann andlighet, den drar oss till det här livet istället för bort ifrån det.” ●

----- text & bild CECILIA HARDESTAM -----

Läs mer om hur meditationen i Karlstads domkyrka går till och ladda ner material av prästerna Hans Kvarnström, Pelle Bengtsson och före detta ärkebiskop KG Hammar på:

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/KARLSTADSSTIFT/KYRKNYTT