

Örebro

Mitt i livet

NR 1 2020

Tema:
Ut ur mörkret

3

viktiga dagar
– *därför firar
vi påsk*

Kolla in hyllad
klimatekonomi
på kyrkogården

Mia Rosengren om att leva
i en misshandelsrelation:

**”Ingen runt omkring
anade vad som pågick”**

Svenska kyrkan 

Ut ur mörkret

SÅ SKÖNT ATT det är ljusare på dagarna – och att fåglarna sjunger! Det sa vi till varandra i februari. Vi var glada över ljuset, men ändå kändes mörkret närvarande. Många funderade: Är det naturligt att vintern är så mild? Det var svårt att vara glad över att koltrasten sjöng i januari. När du håller denna tidning i din hand är vårljuset här för att stanna, men inom oss kan mörker och ljus ändå skifta.

”BÄR OSS GENOM MÖRKRET”: Dessa ord från en bön för långfredagen bär på vår längtan efter ljus. Vi vill inte stanna i mörkret och vi ber om hjälp att komma ur. I detta nummer av *Örebro – Mitt i livet* möter du Mia Rosengren, som själv mött mörkret på nära håll – och som kommit ur med livet i behåll. Nu föreläser och bloggar hon om sina erfarenheter och du får ta del av hennes berättelse på sidorna 4–7 i tidningen.

”UT UR MÖRKRET” sammanfattar också påskens budskap. Tre dagar av oro och lidande – men också glädje och triumf. Välkommen att uppleva påskens drama via skärtorsdagens och långfredagens lågmälda gudstjänst och kala altare till påskdagens orgelbrus och stormande glädje.

Glad påsk!



Ewa Selin

EWA SELIN,
kyrkoherde

Drop in-dop – för dig eller ditt barn

HAR DU FUNDERAT PÅ dop, för dig eller för ditt barn? Ett drop in-dop är enkelt, nära och du kommer precis som du är. Ingen bokning behövs. Kommande drop in-tillfällen i Örebro är i S:t Nicolai kyrka lördagen den 25 april och i Adolfsbergs kyrka lördagen den 10 oktober. Nyfiken? Följ Svenska kyrkan i Örebro på Facebook eller prenumerera på vår Youtube-kanal Svenska kyrkan Örebro pastorat. Du som hellre vill boka ditt dop kan förstas kolla lediga doptider, kyrkor, lokaler för dopkalas, dopklänningar och boka direkt på svenskakyrkan.se/orebro/dop.

I detta nummer:

- Vägen ut ur en våldsam relation. Intervju med Mia Rosengren s 4–7
- Kyrkor och moskéer på studieresa – möt ungdomarna Kajsa och Bilal s 8–10
- Spelklubb utan åldersgräns s 11
- Hyllad miljöinvestering på kyrkogården s 13
- Tävla och vinn biobiljetter s 14



”Diakonen hjälpte mig förstå och sätta ord på det som hände i mitt liv”.

Mia Rosengren om normaliseringsprocessen.

sid 4–7



örebro

Örebro – Mitt i livet ges ut av Svenska kyrkan Örebro pastorat och delas ut fyra gånger per år till alla hushåll i de åtta församlingar som ingår i pastoratet: Adolfsberg, Almby, Edsberg, Långbro, Mikael, Mosjö-Täby, Nikolai och Olaus Petri. Nästa nummer utkommer 12 juni 2020.

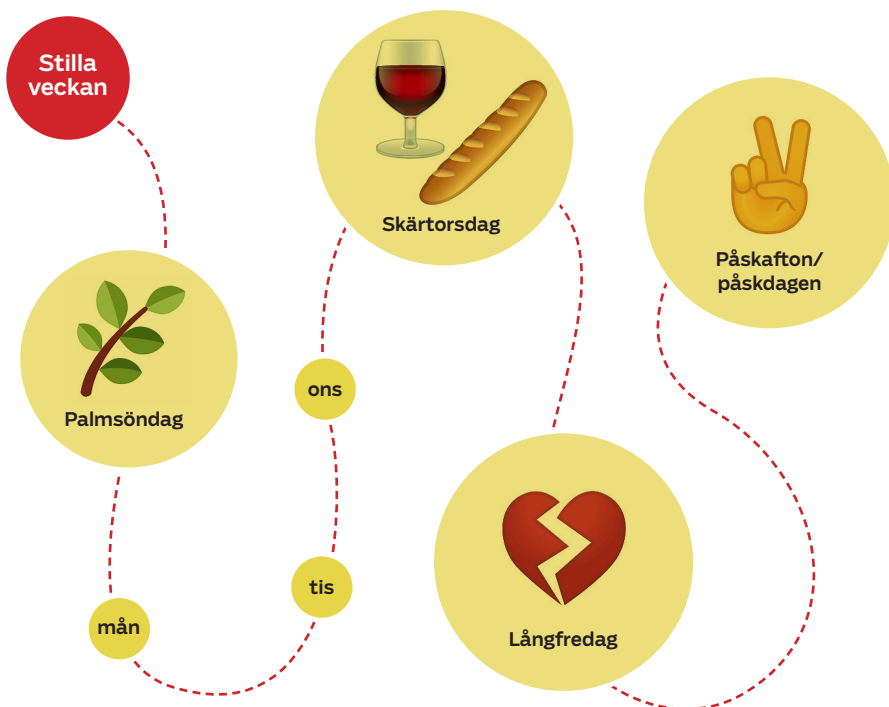
Redaktion för detta nummer:

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

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



Svenska kyrkan



Därför firar vi påsk – guiden till tre viktiga dagar

Påskan är kristendomens största högtid. Fast den som inte är stammis i kyrkbänken, kan ibland tycka att Stilla veckans dagar och gudstjänster är svåra att greppa. Här kommer hjälp på vägen!

SKÄRTORSDAGEN

Handling. Jesus äter tillsammans med sina lärjungar för sista gången – detta är den första nattvarden. Under natten grips Jesus av romerska soldater. Han har blivit förrådd av en av sina lärjungar. Såld för 30 silvermynt.

Känsla/tema. Blandat. Dels glädje (den första nattvarden), dels svek, lögn, feghet (Jesus blir förrådd och utelämnad). **I kyrkan.** I början feststämning, men festen övergår i svek. Mot slutet tas ljus, blommor och textilier bort från altaret, kyrkan släcks ner.

LÅNGFREDAGEN

Handling. De romerska soldaterna för Jesus till förhör hos Pontius Pilatus där han döms till döden. Jesus får själv bära

sitt kors till Golgota där han korsfästs och dör.

Känsla/tema. Sorg, smärta, lidande, död, hopplöshet.

I kyrkan. Avskalat. Kyrkklockorna ringer inte, inga instrument. På altaret: fem röda rosor som symboliserar de fem sårerna på Jesus kropp (händerna, fötterna och i sidan).

PÅSKAFTON/PÅSKDAGEN

Handling. Jesus ligger i graven och lärjungarna gömmer sig. När en grupp kvinnor kommer till Jesus grav är hans kropp inte där. Jesus har uppstått från döden, lidandet byts ut till fest.

Känsla/tema. Först sorg. Efter påsknattsmässan och framåt: Hopp, det är aldrig kört – ljuset segrar över mörkret. **I kyrkan.** När påsknattsmässan startar är kyrkan mörk. Alla i bänkarna har fått var sitt ljus. Det stora påskljuset tänds och alla ljus tänds successivt, ett efter ett – väldigt vackert! Vid mässans slut har påskafton övergått till påskdagen.

VILL DU VETA MER? Kolla in svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/stillaveckan.

GRAFIK: FREDRIK SWAHN

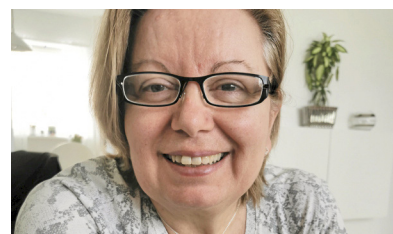
vi 4

Vilka ljuspunkter finns i ditt liv?



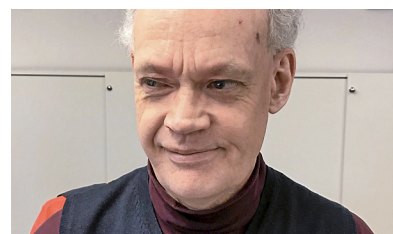
Levi Rönnerberg, 17 år:

– Att få jobba med konfirmander är min ljuspunkt. Att få vara med och vägleda ungdomar i sin tro och skapa minnen och skratt för livet.



Dragana Cancar, 58 år:

– Mina två barn är mina ljuspunkter i livet. De finns alltid vid min sida.



Tor Eriksson, 59 år

– Att få ägna mig åt mina intressen som är historia och arkeologi. Och att få resa till historiska platser.



Anna Jansson, 62 år:

– Vara med mina barnbarn – ögonblicket när jag släpper cykeln och de kan cykla alldeles själva.

ENKÅT: ANNA ANGLEVÄG,
SARA NÄSSELQVIST M.F.L.

**Mia
Rosengren**

Ålder: 33 år. **Gör:** Arbetar som fritidsledare och föreläser om våld i nära relationer. Driver bloggen *Jag vill säga en sak* och agerar också på Facebook och Instagram under namnet *När ingen ser*.

Mörker för mig: "När det inte går att se ett slut. Det kommer ju jobbiga perioder då och då i livet, det kanske händer något på jobbet till exempel, och vet man bara att den här perioden har ett slut så är det en hjälp. Men när man inte ser slutet på det svarta – det är riktigt mörker för mig."

Mia bloggar om våld i nära relationer

Gradvis sänkte sig skymningen över Mia Rosengrens liv, utan att hon själv var medveten om det. Så kom kvällen när mörkret tog över helt – sambon skallade Mia så att hon svimmade.

En diakon i Svenska kyrkan hjälpte henne att hitta vägen ut.

TEXT: JENNY HOLMBERG FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

DAG ÄR MIA 33 år och vid sidan av sitt ordinarie arbete som fritidsledare föreläser och bloggar hon om våld i nära relationer.

– Diakonen som jag gick i samtal hos, lärde mig förstå normaliseringsprocessens olika faser, alltså hur en misshandelsrelation börjar. För att ta ett exempel: vid mina och diakonens första samtal, kallade jag det som min sambo gjorde mot mig för ”olyckor”. Men så var det ju inte, det handlade inte om några olyckor. Diakonen hjälpte mig förstå och sätta ord på det som hände i mitt liv.

Den resan var jobbig. För i en sådan här livssituation hade Mia verkligen inte tänkt att hon skulle hamna. Det var det väl andra kvinnor som gjorde, sådana som inte var lika starka och utåtriktade? Hur blev det så här?

– Jag är en person som både syns och hörs, jag har ingen



”Jag är en person som både syns och hörs, jag har ingen svår bakgrund och utåt sett var min sambo en jättebra kille.”

svår bakgrund och utåt sett var min sambo en jättebra kille.

Flera saker går igen i misshandelsrelationer, konstaterar Mia. Det är till exempel vanligt att alltihop börjar som en stor, himlastormande förälskelse och så var det även för henne.

– Vi var upp över öronen förälskade och min sambo verkade vara världens snällaste, han var så trevlig och kärleksfull. En charmör. Det var perfekt.

POJKVÄNNEN LÅG TIDIGT på om att de borde flytta ihop och så blev det, även om Mia tyckte att det gick lite väl fort. Ganska snart började det komma små tips från sambon om hur olika saker kunde eller borde göras – till exempel hur man bäst packar en matkasse eller diskar.

– Det var lätt att uppfatta de här kommentarerna som just tips, nästan som små gester från någon som vill en väl. Jag har alltid gillat kläder och att klä upp mig, men började mer och mer gå runt i mjukiskläder för han sa att han tyckte lika mycket om mig nerklädd som upklädd. Det var det några vänner reagerade på: ”Du som brukar vara så piffig”.

Sambon tappade ofta humöret och blev aggressiv när han drack alkohol, så då slutade Mia med det också.

– Båda upphörde med att dricka alkohol, trots att jag alltid har gillat att då och då gå ut och ta ett glas vin med mina vänner och dansa. Jag förklarade den förändringen med att jag satsade på träningen istället.

Men diskussioner tenderade ändå att övergå i tjafs och sambon tappade ofta snabbt kontrollen över sitt humör.

– Vid bråk hotade han ofta med att lämna mig och det ville jag inte. Jag var otroligt förälskad.

MIA VISSTE DET INTE då, men den psykiska misshandeln var i full gång. När sambon och hon var oense blev hon kallad bland annat idiot och dum i huvudet. Språket blev successivt allt grövre och Mia, i sin tur, flyttade steg för steg fram sina egna gränser för hur livet och kärleken borde vara, till något hon egentligen inte stod för. Det är det som kallas normaliseringsprocessen – ”små, små, fina portioner av flyttningar”, som Mia säger.

Hon försökte parera olika ämnen och situationer, så att sambon inte skulle få utbrott. Men den psykiska misshandeln trappades upp och landade efter ett tag rent fysiskt på Mias kropp. Puttar, knuffar, saker som kastades efter henne, en sambo som



Mias blogg heter *Jag vill säga en sak*. Hon finns också Facebook och Instagram under namnet *När ingen ser*.

tog tag i henne och skrek, hon blev uppträckt mot väggen.

– Precis efter att något sådant hänt var han duktig på att ta på sig skulden för det han gjort. Han skämdes och bad om ursäkt och köpte blommor eller kläder, gav mig hotellnätter eller mitt favoritgodis. Det är väldigt vanligt i sådana här relationer.

– Men efteråt kom också det här med att om inte jag sagt det eller det, eller gjort så och så, så hade ju inte han behövt putta eller knuffa mig. Han vände på situationen och fick det till att hans handlingar egentligen berodde på mig. Det som hänt var mitt fel.

Det som blev början till vändpunkten var när sambon skallade Mia så hon svimmade av. Då blev både polisen och Universitetssjukhuset inkopplade och den polis Mia talade med samma natt som misshandeln skett, lade grunden till Mias väg ut ur relationen.

– Han var väldigt tydlig och bestämd med att jag måste lämna. Jag blev irriterad över det och tyckte att han visste ju ingenting om vår relation – allt var ju faktiskt inte bara dåligt. Men han räknade upp sak efter sak och efter varje gång sa han: ”Har det här hänt?”.

– ”Har han hotat dig? Har han puttat dig?”. Det var som om han bara checkade av på en lista och allt han räknade upp, hade ju hänt. Han sa att allt skulle eskalera och att om inte jag lämnade nu, då skulle vi två ses igen – och nästa gång skulle det vara värre.

MIA VAR INTE redo att lämna. Hon skyddade sin sambo genom att vara tyst under de efterföljande förhören.

– Men det blev rättgång i alla fall och när den här polisen kom in och vittnade i rätten – åh, jag skämdes så. För han visste ju. Han visste vad som faktiskt hade hänt och han visste att jag fortfarande var kvar i relationen.

Tingsrätten dömde sambon till 50 timmars samhällstjänst för misshandel – och fröet som polismannen hade sått med alla sina frågor den där förfärliga natten, hade nu börjat gro. Mia förstod att det fanns saker hon behövde bearbeta och tog kontakt med en diakon, som hon träffat tidigare.

– Den gången var jag inte mottaglig för hjälp. Men jag hade sparat numret i min telefon och ringde upp.

UNDER SAMTALEN FICK Mia hjälp att förstå normaliseringsprocessen, vad hon varit med om och insåg nu själv att hon måste ut ur relationen.

– Det var tufft, för trots allt handlade det ju om en person jag älskat. Allt i relationen var inte dåligt, det är ju också därför

man stannar – för man vill tillbaka till de där topparna när allt är så bra. Men det går ju inte att 95 av 100 saker är bra hos en person, om de övriga fem är riktigt dåliga.

Känner du igen dig?

Örebro kommun har Centrum mot våld i nära relation. Kvinnohuset i Örebro, en ideell förening med mångårig erfarenhet av misshandelsrelationer, ger råd och stöd. Här finns också skyddat boende för hotade kvinnor. En annan förening som jobbar med frågan, är Örebro tjejjour. Mia fick samtalsstöd av en diakon. Diakoner kallas ibland för ”kyrkans socialarbetare” och våld i nära relationer är något som både präster och diakoner möter regelbundet i samtal med människor som behöver stöd och hjälp.

– **EN ANNAN JOBBIG** sak efter att jag lämnat honom var att jag fick ”lära om” igen, komma fram till vem jag är och hur jag vill leva mitt liv. Jag var inte längre van vid att bestämma. Han hade ju bestämt allt.

Mia gick i samtal och processade mycket av det som hänt genom att skriva på en låst blogg. När hon fick en fråga om att föreläsa åt Örebro kommun, valde hon att börja skriva publikt.

– Sedan tog det bara fart. Jag bloggar, föreläser och har fått jättebra respons. Jag har förstått att mina erfarenheter gör att andra känner igen sig och vågar be om hjälp och anmäla. Jag känner att jag ger tillbaka när jag pratar om det här och det finns en stor kraft i det.

I EFTERHAND SÄGER Mia att den psykiska misshandeln var värst.

– Den syns inte och är därför inte lätt att ta på eller upptäcka. Om man blivit slagen, så syns det i alla fall. Men det psykiska är något som ingen ser.

När ingen ser är också namnet på Mias Facebook-sida och Instagram-konto.

– Det här finns överallt omkring oss, det kan hända vem som helst. Det kan vara din kompis – mina kompisar hade ingen aning om vad det var som pågick. Men många kvinnor är tysta för att de känner skam och skuld. Genom att tala om det här offentligt vill jag visa att det inte är den som varit utsatt som ska känna skammen eller skulden. Vi äger inte problemet. ●



Bry dig om *En annan mamma* inför mors dag – insamling för tionde året i rad!

VARJE VÅR, INFÖR MORS DAG, sätter den lokala insamlingen *En annan mamma* fokus på våld i nära relationer. Kampanjen startades 2011 av kommunikationsbyrån Strateg och Svenska kyrkan har varit partner under alla år. Eftersom alla som engagerar sig i insamlingen gör det helt ideellt, går alla insamlade medel direkt till Kvinnohuset.

Förra året blev det rekord – då drog *En annan mamma* in över 120 000 kronor till Kvinnohuset. Årets armband börjar säljas i början av maj. Vill du stödja Kvinnohuset redan nu, utan att köpa armband? Swisha 123 589 74 91 – tack.

De upplevde Auschwitz tillsammans

Kajsa Ingvarsson är kristen, Bilal Nekach är muslim.
Tillsammans åkte de till koncentrationslägret Auschwitz-
Birkenau för att lära sig mer om Förintelsen – om det totala
mörker som fördomar och hat kan leda fram till.
– Alla människor borde åka dit, säger Kajsa.

TEXT: JENNY HOLMBERG FOTO: ULLA-CARIN EKBLOM

BAKOM RESAN stod Örebro
nätverk för religionsdialog,
Tro möter tro, som Svenska
kyrkan tog initiativ till för
14 år sedan. Nätverket har
även en ungdomsgrupp, där Bilal Nekach
är engagerad sedan en tid tillbaka.
Kajsa Ingvarsson är mer ny i Tro möter
tro-sammanhang. Hon fick höra talas om
den planerade resan via en ledare i S:t
Mikaels kyrka, där hon är scout, söndags-
skoleledare och konfirmandledare.
– Jag tyckte det lät som en bra idé att
våga gå över gränser och lära känna
andra människor och andra religioner
bättre, säger hon.

Totalt reste 23 personer från Örebro
iväg höstlovet 2019, varav 20 var ungdo-



mar – tio med kristen bakgrund och tio
med muslimsk. Innan resan hade grup-
pen några förträffar då de bland annat
såg en film, hade lära-känna-övningar
och skrivövningar.

I år är det 75 år sedan krigsslutet 1945
då Auschwitz befriades och det var en
viktig anledning till att resan genomför-
des, berättar ledaren Ola Frideblad:

– Det är viktigt att ungdomar får lära
sig om Förintelsen. Om vi inte känner
vår historia är vi dömda att upprepa
den. Att både kristna och muslimska
ungdomar får resa tillsammans är ett till-
fälle att lära känna varandra och öka för-
ståelsen för våra likheter och olikheter.
Förståelsen blir en motkraft mot farliga
förenklingar i vår samtid.

FOTO: MOSTPHOTOS

Tillsammans reste
de till mörkret. De
två 17-åringarna
Kajsa Ingvarsson och
Bilal Nekach besökte
koncentrations-
och förintelselägret
Auschwitz-Birkenau
inom ramen för Tro
möter tro ung.



”Det är varje människas ansvar att se till att detta inte händer igen.”

Kajsa Ingvarsson

Auschwitz-Birkenau. Det största av Nazitysklands koncentrations- och förintelsläger. Platsen där 1,1 miljoner människor miste livet. Besöket där var både jobbigt och krävande, tycker Kajsa och Bilal.

– Det fanns hår kvar från fångarna, säger Bilal. Massor av hår och fångarnas skor och kläder. Det var många djupa intryck som var svåra att ta in. Det var en hemsk känsla att vara där och samtidigt var det väldigt lärorikt.

– För mig tog det lite tid, säger Kajsa. Jag reagerade inte så mycket där och då. Mina reaktioner kom senare, efter något dygn, när jag hade processat det jag varit med om. Det är en helt annan sak att vara där, på plats, än att läsa om Förintelsen i skolan. Därför borde alla åka på en sådan här resa.

Ungdomarna i gruppen fick i uppgift att skriva en dikt eller betraktelse över det de upplevt och sista kvällen i

Polen läste de upp sina texter för varandra – starka, utlämnande texter om ”universums mörkaste plats”, som en av ungdomarna uttrycker det. ”Om vi i glömskan står. Är det också i deras aska vi går” skriver en annan. Och det är väl där någonstans som alltihop landar, tycker Kajsa och Bilal – i vilket samhälle vi vill ha. Hur vi ser på varandra. Vad vi gör med våra kunskaper om Förintelsen.

– **DET ÄR VARJE** människas ansvar att se till att detta inte händer igen, säger Kajsa. Ett sätt är att inte dela in människor i grupper och dra alla i en grupp över en kam, utan att framför allt se personen som jag möter. Att tänka att alla människor är medmänniskor.

För fördomar och förutfattade meningar finns i vardagen, på vår egen hemmaplan, konstaterar båda två. Innan Bilal engagerade sig i Tro möter

tro hade han själv en egen, förutfattad bild av hur kristna ungdomar ”är”.

– Jag trodde att om någon var kristen, då var den personen liksom ”jättekristen” och på ett visst sätt. Men så var det inte. Och jag som kommer från Vivalla vet ju att så fort jag säger det, så är det som att folk bara ”ååååhhh” ... För då har de läst en massa i media. Och visst, det händer en del dåligt i Vivalla, men det händer en massa bra också. Jag är med i For the people, som jobbar till 100 procent med att ordna event och annat positivt för ungdomar.

– I december till exempel, arrangerade vi Ortens bästa poet i Vivalla. Den kända hiphop-artisten Greekazo uppträdde och det kom så många ungdomar att det blev helt fullt. Men ja, det var väl ingen som skrev något om det.

ATT INTE DÖMA människor – det är grunden till allt, tycker Bilal.

– Det går inte att döma en annan människa utifrån hur han eller hon ser ut eller var personen bor eller har för religion. Det är personens handlingar som avgör. ●

Tro möter tro

Sedan hösten 2006 finns ett nätverk för religionsdialog i Örebro, Tro möter tro. Syftet är att lära känna varandra över de religiösa gränserna för att kunna samarbeta som goda grannar och göra Örebro till en ännu bättre plats att leva på – ett lokalt fredsarbete, i Örebro.

Nätverket har under åren delat tro, gjort studieresor, arrangerat fredsvandringar och föreläsningar, bl.a. om ungdomars situation, hederrelaterat våld och mänskliga rättigheter.

Nätverket har även en aktiv ungdomsgrupp, Tro möter tro ung, som har träffar i framförallt S:t Mikael's kyrka.

Nyfiken? Läs mer på svenskyrkan.se/orebro/tromotertro.



Många spår från fångarna finns kvar. Hår, skor, kastruller, glasögon – och resväskor.

FOTO: MOSTPHOTOS



När Harri Larsson och Hedvig Siljedahl träffas och spelar spel skiljer det 60 år mellan de yngsta och äldsta deltagarna.

SPELKLUBBEN BESTÅR AV ett 20-tal personer som träffas varannan månad. Studenterna ordnar fika och seniorerna fixar brädspel. Alfapet hör till favoriterna, och alla sorts kortspel – allra helst Canasta, berättar Harri Larsson.

– Men spelresultatet är inte så viktigt, det är snacket, det sociala som är det roliga, säger han och får medhåll av Hedvig Siljedahl.

– Ja, förra gången vi var här spelade vi väl inte ett enda spel? Vi hann liksom inte med för att det fanns så mycket att prata om.

DET SKILJER UPPÅT 60 år mellan de yngsta och äldsta medlemmarna i spelklubben. Det märks inte, enligt dem själva. Och utbytet – det är genuint och betydelsefullt.

– Vi har lite olika perspektiv på livet och det är det som gör det så roligt. Nästa träff ska vi spela spel hos studenterna, det blir kul att se hur de har det hos sig, säger Harri Larsson.

– Det är så mysigt att få komma hit till Laurentiusgården, säger Hedvig Siljedahl. Jag och en kompis har som dröm att kunna bo grannar här när vi blir gamla, så vi kan fortsätta laga mat och kolla på serier ihop, precis som nu.

CECILIA ANDERSSON

Studenter och seniorer möts på spelklubben

Stans första spelklubb för seniorer och studenter – den hittar du i lunchrestaurangen vid Svenska kyrkans seniorboende Laurentiusgården på norr i Örebro. Harri Larsson, 77, och Hedvig Siljedahl, 25, har varit med sedan starten i fjol.

IDÉN KLÄCKTES vid S:ta Katarina, Svenska kyrkans studentboende i Sörbyängen. Tänk om man kunde träffa hyresgästerna på kyrkans seniorboende

på andra sidan stan, och göra någonting ihop?

– Vi är ett gäng studenter som träffas på tisdagar och fikar, spelar spel och går på gudstjänst ihop. Vi lever helt i studentbubblan och nästan alla har långt till närmsta far- eller morförälder så vi var flera som nappade på initiativet, säger Hedvig Siljedahl.

– När vi studenter träffas blir det mest snack om plugg. Det här blir som ett välbehövligt avbrott i vardagen, det är kul att prata om annat och man kommer bort från vardagsstressen.

Generationsboende kan bli verklighet i Örebro

ETT GEMENSAMT, mixat bostadshus för studenter och seniorer? Nu utreder Svenska kyrkan möjligheten att bygga ett generationsboende i prästgårdsparken vid Almby församlingshem, nära Almby kyrka och Örebro universitet. Om allt går vägen kan byggstart vara möjlig redan våren 2021.

I boendet planeras hyreslägenheter och gemensamma utrymmen där studenter och



seniorer tillsammans kan ordna luncher och andra aktiviteter.

– Allt är än så länge på planeringsstadiet men vi tror på möjligheten och fördelarna med att studenter och seniorer kan mötas över generationsgränser under ett gemensamt tak, säger Mona Söderström, vd för Svenska kyrkans bostadsbolag i Örebro.

Mona Söderström, vd, Svenska kyrkans bostadsbolag i Örebro.

FOTO: ULLA-CARIN EKLÖM

Numrets pryl: Ficklampa



HAR NI HÖRT ORDET FICKLA som betyder att leka och busa med en ficklampa? Ordet hamnade på Svenska språknämndens nyordslista 2001 efter att ha vunnit en tävling om nyskapade ord bland barn. Juryn skrev i sin motivering att ordet fickla täcker en semantisk lucka i det svenska språket för det mycket viktiga begreppet "att lysa med en ficklampa".

OCH VISST ÄR det viktigt för oss människor att kunna lysa upp vår omvärld. Före ficklampans tid använde man eldfacklor och oljelampor för att lysa sig fram i mörkret. År 1887 uppfanns det slutna batteriet och äntligen kunde den första elektriska ficklampan skapas. Glödlampa och batteri kopplades samman och ljusskenet samlades ihop av en reflektor. Brinntiden var dock kort och intensiv och lampan användes bland annat som ljusblxt vid fotografering. Därifrån kommer det engelska ordet för ficklampa, flashlight (flash = blxt).

MED TIDEN HAR ficklampan utvecklats och förbättrats. Numera lyser moderna LED-lampor i vardagliga ting som nyckelringar, pannlampor och mobiler. Men det finns också ficklampor som förutom ljus ger så stark värme att man kan tända eld eller steka mat över dess ljusflöde.

EVA VON WALTER

FOTO: GETTY IMAGES



Bli medlem i Svenska kyrkan du också!

Svenska kyrkan i Örebro betyder kyrkor, gudstjänster, körer och musik – men också ett stort socialt arbete. Ditt hör till exempel stöd till hemlösa och utsatta, besök hos gamla och sjuka och jourhavande präst. Vi har öppna förskolor, ungdomsgrupper, individ- och

familjerådgivning och samtalsgrupper för människor i sorg. Vi finns på häktet, vid Örebro universitet, bland ungdomarna på Tegelbruket och på Universitetssjukhuset där Sjukhuskyrkan ger stöd och tröst. Som medlem är du med och gör allt detta möjligt. Tack.

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Ja, jag vill bli medlem i Svenska kyrkan.

- | | |
|---|---------------------|
| ☐ Jag är döpt i Svenska kyrkan. | NAMN: |
| ☐ Jag är döpt i annan kristen kyrkas ordning. | PERSONNUMMER: |
| ☐ Jag är inte döpt, men vill bli medlem och önskar undervisning om dop. | ADRESS: |
| ☐ Jag är konfirmerad i Svenska kyrkan. | POSTNR & ORT: |
| ☐ Jag är konfirmerad i en annan kristen kyrka. | TELEFON: |
| | E-POST: |

**Örebro pastorat
Svenska kyrkan**

**SVARSPOST
20486982**

708 00 Örebro

Svenska kyrkan 
ÖREBRO PASTORAT

Ovanstående uppgifter behövs för att vi ska kunna registrera ditt medlemskap. När det är klart får du en bekräftelse hemskickad. Dina personuppgifter behandlas enligt dataskyddslagen. Läs mer på svenskakyrkan.se/orebro/gdpr.

Örebro pastorat nominerade till Örebrogalans energipris

En solenergianläggning på Norra kyrkogården som producerar 80 000 kilowattimmar per år – och nu ansluts krematoriet till fjärrvärmenätet.

SEDAN 2018 FINNS det 420 kvadratmeter solceller på olika tak på Norra kyrkogården. Här finns också stora markytor som inte används just nu – och istället för att klippa dem med gräsklippare, låter kyrkogårdsförvaltningen kor eller får beta där under sommarhalvåret.

Krematoriet använder miljövänlig rapsolja, som är fullt nedbrytbar i naturen inom loppet av 20 dagar. Kyrkogårdsförvaltningen använder även miljödiesel i maskinparken – men den största miljöinvesteringen pågår just nu.

– Under första halvåret av 2020 renoveras krematoriet och i samband med det, ansluter vi oss till fjärrvärmenätet för att kunna återvinna en större andel av vår processenergi, säger Per Gustafsson.

En del av processenergin har återanvänts även tidigare, genom att den värmt upp krematoriets lokaler under den kalla årstiden. Men sommartid har det funnits ett stort överskott som inte gått att lagra, konstaterar Per Gustafsson:

– Det överskottet har vi tvingats ventilerat bort. I praktiken har vi tvingats dumpa cirka 270 000 kilowattimmar varje år,



”Vi vill ligga i framkant”
säger kyrkogårdschef
Per Gustafsson.

vilket motsvarar 72 ton koldioxid. Genom att nu koppla på oss på fjärrvärmenätet kommer den här dumpade överskottsenergien att kunna användas av andra. För kyrkogårdsförvaltningens del innebär det att vi kan köpa till lite extra värme om vi så behöver och sälja vårt överskott när det är varmare ute.

Det arbetet har resulterat i en nominering till Örebrogalans energipris. I motiveringen står det:

”Örebro pastorat har tagit stora steg mot en klimatsmart energianvändning. Flera solcellsanläggningar har monterats och fossilfritt bränsle används både till fordonsparken och till krematoriet. Nu tillvaratas även restvärmen från rökgasåtervinningen som sedan omvandlas till förnybar fjärrvärme”.

Mer information finns på svenskakyrkan.se/orebro/nyheter/klimat.

JENNY HOLMBERG

Fråga fritt!

Vi funderar på att gifta oss. Får man välja vilken kyrka man vill?

Lars

Hej Lars

Så roligt, hoppas ni vill slå till! Ja absolut får ni välja vilken kyrka ni vill – och själva vigseln är ju gratis om minst en av er är medlem i Svenska kyrkan. Då ingår präst, musiker, vaktmästare, uppvärmning och städning av kyrkan,

tillgång till psalmböcker samt ljus och blommar på altaret.

Brudkronor finns att låna i alla våra kyrkor om ni vill ha det – och om ni vill ha fest eller mottagning efteråt finns lokal ofta att hyra i närheten av kyrkan. På vår bröllopswebb svenskakyrkan.se/orebro/vigsel kan ni kolla in alla kyrkor i Örebro pastorat,



se lediga vigseltider och boka direkt. Därefter hör prästen av sig och bestämmer detaljerna ihop med er. Har ni fler frågor om bröllop och vigsel i kyrkan är ni välkomna att kontakta Svenska kyrkans informationservice på telefon 019-15 45 00. Vi hörs!

JOHAN DALSTAD
ENHETSCHEF FÖR
INFORMATIONSSERVICE OCH
KOMMUNIKATION

HAR DU OCKSÅ EN FRÅGA? Om vad som helst? Mejla oss på e-postadress orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se

Succén fortsätter: Solliden arrangerar nya Må bra-dagar

ÄVEN I SOMMAR bjuder Sollidens kursgård in till Må bra-dagar för dig som bättre vill förstå sambandet mellan levnadsvanor och välbefinnande. Förra året blev det fullbokat snabbt!

Årets Må bra-dagar arrangeras 11 till 14 augusti och är en kurs som ger dig kunskap om hur kroppen reagerar på det du äter, hur sömnen påverkar din förmåga till inlärning och koncentration samt vad du kan göra för att motverka stress.

Varje dag föreläser läkaren Benno Krachler om mat, motion, stresshantering, sömn och hälsa samt kopplingen mellan en människas livssituation och hennes förmåga att ändra sitt sätt att leva.

Under kursen ges även utrymme för att prova flera kreativa uttryck samt olika former av rörelse, matlagning och avslappning. Kursen har en kristen inramning med morgon- och aftonbön. I deltagaravgiften ingår boende, alla måltider, prova på-verksamheter och föreläsningar.

Du som är medlem i Svenska kyrkan och bor i Örebro pastorat får 25 procents rabatt på avgiften. Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/solliden.



FOTO: ULLA-CARIN EKBLÖM

Född 2006? Håll utkik i brevlådan

FREDAGEN DEN 15 MAJ är det dags för den stora festen Inte som du tror, som vänder sig till våra nuvarande konfirmander och till dig som ska börja åttan i höst. Under kvällen har vi DJ på plats, du kan testa sumo, fotoautomat, rodeotjur, mingla och äta, lyssna på livemusik, kolla in de olika konfagrupper som vi startar i höst och ställa dina egna frågor om vad konfa är och kan vara.

VIP-inbjudningar skickas ut till alla ungdomar som är födda 2006 och bor i Örebro pastorat – läs mer på svenskakyrkan.se/orebro/konfirmand.



FOTO: ULLA-CARIN EKBLÖM

FASTEAKTIONEN 2020

STÅ PÅ MODETS SIDA

För alla människors rätt att leva i frihet från våld.

SWISHA DIN GÅVA TILL
900 1223

Tävling!

Tävla och vinn biobiljetter!

På Norra kyrkogården finns 420 kvadratmeter solceller och nu gör Örebro pastorat ännu fler miljöinvesteringar där. Hur mycket energi producerar solenergianläggningen per år? Om du vet svaret har du chans att vinna två biobiljetter!

1. 20 000 kilowattimmar
- X. 42 000 kilowattimmar
2. 80 000 kilowattimmar

Skicka in ditt svar senast 4 maj märkt "Tävling 1" samt namn och adress till orebro.mittilivet@svenskakyrkan.se eller Örebro – Mitt i livet, Svenska kyrkan, Storgatan 27, 703 63 Örebro. Vi har tre vinster i potten. Lycka till!

Grattis! Jim Nilsen, Aida Kerahmed Side och Eva Wannerskog som svarade rätt i förra numrets tävling och har vunnit två biobiljetter var.





FOTO: ULLA CARINEKBLUM

Fredagen den 15 maj är det dags för den stora festen Inte som du tror i och utanför S:t Nicolai kyrka, för konfirmander och ungdomar födda 2006 som bor i Örebro pastorat.

På gång

Detta är bara en liten del av allt som händer hos oss. Du hittar ännu mer på svenskakyrkan.se/orebro. Fri entré om inget annat anges.

Gudstjänster

Earth hour: Mässa och konsert med Gospel of Joy. 28/3 kl 19 i Adolfsbergs kyrka. Kl 19 mingel, kl 19.30 konsert med kören Gospel of Joy och kl 20.30 mässa och musik. Insamling till Act Svenska kyrkan.

Påsknattsmässa. 11/4 kl 22 i Den gode herdens kapell och Olaus Petri kyrka. Kl 23 i S:t Nicolai kyrka. Kl 23.30 i Kräcklinge, Långbro och S:t Mikael's kyrkor.

Nyöppning av Tångeråsa kyrka. 3/5 kl 10 öppnar vi Tångeråsa kyrka, en av landets äldsta i trä, efter fyra månader restaurering och ombyggnation – och firar med festmässa.

Äntligen klart!

Musik & konserter

Lördagsmusik. 18/4 kl 10.30 i S:t Nicolai kyrka med Jonatan Kraft, cello och Erik Oldberg, piano.

Dragspel och theremin. 26/4 kl 18 i Långbro kyrka. Musikgudstjänst med Kumla-Hallsbergs och Örebro orkesterföreningar. Tommy Nilsson, dragspel och Katarina Östling, theremin.

Bachs pingstkantater. 31/5 kl 16 i Olaus Petri kyrka. Olaus Petri Vocalis och Drottningholms Barockensemble framför J. S. Bachs pingstkantater. Inträde: 150 kr (studenter 80 kr).

Barn & familj

Påskmusikal: Den gladaste dagen. 29/3 kl 11 i Sörbykyrkan. Med vuxenkörer och barnkören HAPPY!

Barnens kyrka. 1/4, 15/4, 29/4, 13/5 och 27/5 kl 17 i S:t Nicolai kyrka. Efteråt pannkakor i Nikolai prästgård. Kostnad: 20 kr för vuxna, gratis för barn.

Vårkonsert. 17/5 kl 18 i Almby kyrka. Almby ungas vokalsemblem och sång- och dramagruppen.

Sverigefinsk verksamhet Sångeftermiddag. 27/3 och 24/4 kl 14 i Hjärsta gård.

Tvåspråkig familjeträff. 29/3, 12/4 och 26/4 kl 11–13.30 i Hjärsta gård. Finska och svenska.

Teckenspråkigt arbete

Teckenspråkig gudstjänst med nattvard. 13/4 kl 14 i S:t Nicolai kyrka.

Teckenspråkskör. För dig som vill vara med och teckna psalmer och sånger i våra teckenspråkiga gudstjänster. Kontakt: pernilla.folebo@svenskakyrkan.se.

Mer på gång

HBTQ-café. 25/3, 22/4 och 20/5 kl 18–20 i Nikolai prästgård på Nikolaigatan 8 mitt i stan.

Klimatdag. 4/4 kl 10–14 i S:t Mikael's kyrka. Vegansk matlagning, klimatsmarta tips och lösningar. Mat till självkostnadspris.

Go'fika. 4/4, 9/5 och 13/6 kl 10–15 i Nikolai prästgård, Nikolaigatan 8. All behållning går till välgörande ändamål.

Olaus Petri kyrkogård: Guidad tur med Leif Hjalmarsson. 18/4 kl 9.30–11 på Olaus Petri kyrkogård. En del av Herrfrukost i OP som startar med frukost (kostnad: 30 kr för frukost och guidad tur). Även 2/4 kl 14–15.30, en del av Torsdagsträffen som inleds med andakt och fika i Olaus Petri församlingshem (kostnad: 25 kr för fika).

Almby kyrkogård: Guidad tur med Leif Hjalmarsson. 14/5 kl 14 på Almby kyrkogård. En del av Café Alma som avslutas med fika i Almby församlingshem, fika till självkostnadspris.

Flera chanser!

Retreat. 24–26/4 på Sollidens kursgård. Ord pris: 3 015 kr. Kostnad för dig som är medlem i Svenska kyrkan och bor i Örebro pastorat: 800 kr. Mer info: svenskakyrkan.se/orebro/retreat.

Konfafest. 15/5 kl 18–21 i och utanför S:t Nicolai kyrka, exklusivt för konfirmander och ungdomar födda 2006 boende i Örebro pastorat. Musik, fest och aktiviteter.

Vadå 65 000 ljus?

Willy Höglund vid ljusbåten
i S:t Nicolai kyrka.

Medlem i Svenska kyrkan?

Du ser till att kyrkorna
är öppna så att människor
kan komma in och sätta
sig i stillheten, tända
ljus och njuta av
det vackra.

*”Ljuständningen blir
en aktiv handling man
kan minnas och bära
med sig.”*

**Fyra frågor till Willy Höglund, dia-
konistrateg i Svenska kyrkan. Varje
år tänds 65 000 stearinljus i kyrkorna
runt om i Örebro pastorat. Hur kom-
mer det sig?**

– Att komma in i kyrkan, tända ett ljus och sitta ner en stund har visat sig vara jätteviktigt för människor. Att det blivit så populärt tror jag handlar om att den konkreta handlingen blir så tydlig – man tänder ett ljus och ägnar någon man bryr sig om en tanke. Ljuständningen blir en aktiv handling man kan minnas och bära med sig, oavsett om man är troende eller inte.

Vem tänder ljus?

– Det är olika. Till exempel hade S:t Nicolai kyrka 130 000 besök under

2019 och det är stor spridning mellan åldrarna, allt från små barn till äldre. Allhelgonahelgen har blivit en av årets största helger i alla våra kyrkor, då kommer många örebroare som inte annars brukar besöka kyrkan för att tända ljus och minnas. Under åren har jag också träffat flera människor med utmattningssyndrom som går till kyrkan för att tända ljus och sitta ned i tystnaden, det är ganska vanligt.

Vilken betydelse har kyrkobyggnaden?

– Kyrkan som byggnad är betydelsefull för människor. Man uppskattar kyrkorummets stillhet och helighet. På många orter är kyrkan den äldsta byggnaden – full av historia, men inget mu-

seum. Kyrkobyggnaden symboliserar stabilitet och långsiktighet, en kontinuitet i samhället som efterfrågas allt mer i takt med att vi oftare lever i projektformer och med kortsiktiga, tillfälliga lösningar. Nikolaikyrkan till exempel, den är ju inget ”projekt” – den har stått här i 750 år.

Vilken är din favoritplats i kyrkan?

– I S:t Nicolai kyrka är det Engelbrektskapellet längst in i kyrkan. Det är litet och ligger lite på sidan om, en plats där jag verkligen kan koppla av. Jag brukar sätta mig där inne, ta några djupa andetag och så blir det plötsligt lättare att andas.

FOTO: ULLA-CARIN EKLBOM

CECILIA ANDERSSON