



NR 1 2020

ATT LEVA MED SMÄRTA
KYRKAN HJÄLPER
TECKEN ATT TRO
RO I CORONA

A photograph of a sunset over a calm lake. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow. A dense forest of tall, thin trees stands in the background, their silhouettes dark against the bright sky. The water in the foreground reflects the light from the sun and the trees.

JOHANNEBERGS FÖRSAMLINGSBLAD

Isolerad i väntan på påsken

Vi närmar oss påsk och jag sitter i karantän. Solen skiner äntligen efter det senaste halvårets gråväder och letar sig fram till soffan där jag ligger och hostar.

På ett sätt passar det ganska väl in att tvingas till karantän nu i fastetid. I väntan på påsken kommer fastan som en tid för ett lite mer avskalat liv. Karantäntiden är en period då vår hektiska tillvaro stannar av. En paus i vardagen då vi kanske inte ens kan gå och handla. Då mycket av det vi tar för givet, som att åka bussen till jobbet eller besöka barnbarnen, ställs in. Karantäntid är en tid för eftertanke. Vad blir kvar när det som inte är absolut nödvändigt blir inställt? Vad är viktigt, på riktigt?

Karantäntid är för många av oss en tid av osäkerhet och oro. Hur ska det gå? För mig och de mina? Hur ska det gå för alla som blir arbetslösa? För dem som är på flykt? För världen? Karantäntid är en sorgens tid. För dem som vi inte kan besöka. För dem som vi saknar. För dem som inte klarar sig som vi måste ta farväl av. För dem som lever i ensamhet.

Jesu vandring mot korset är en vandring för alla dem som är i karantän, som lever i oro, sorg och smärta. Men det är också en vandring mot nytt liv för alla människor.

För likt fastetiden före påsk så kan även karantäntid få vara en tid för längtan och hopp! Ett hopp om att vi ska få se något nytt spira på andra sidan denna pandemi. Det är en tid då vi ser så mycket medmänsklighet och omsorg. Någon går och handlar för en granne, en annan sjunger för kvarteret från sin balkong. Mäniskor som stöttar och uppmuntrar varandra. En tid när vi får se att vi kan ta bättre hand om varandra och vår jord.

Som sol efter månader av grått, skratt efter dagar av sorg. Som vårens grönska och en öppen grav där livet har segrat över döden!

Och även här i min karantän på soffan anar jag påsken. Jag är inte ensam. Han som vakar vid varje sjukbädd sitter även här.

...om jag än vandrar i dödsskuggans dal fruktar jag intet ont. Ty du är med mig! (Ps 23:4)

MARIA HANNER



Tidningens namn består av ett inkluderande tecken, därför att Johannebergs församling vill finnas till för alla.

Tidningen utkommer med fyra nummer per år. Den räknas som samhällsinformation och delas ut gratis till alla hushåll inom församlingens geografiska gränser.

Ansvarig utgivare: Mattias Sundkvist

Redaktör: Jonatan Sverker, tel. 0768-02 86 66
jonatan.sverker@svenskakyrkan.se

Redaktion: Mats Enander, Gunnar Persson

Tryck: Sandstens, Göteborg

Distribution: Postnord



Men det var våra sjukdomar han bar, våra plågor han led...

JESAJA 53:4

Smärtan vinner inte

Kent lever med nervsmärta

Efter en svår mc-olycka blev han förlamad i underkroppen. Två år senare kom nervsmärtan, som nu följer Kent Revedal varje vaken minut.

Det är en svår kamp, men han kan ändå känna både glädje och mening.

Det kunde varit en dag som alla andra. Som hängiven motorcyklist var det inte alls ovanligt att Kent Revedal tog sin stora, högljudda Triumph från jobbet hem till familjen på Ekerö i Stockholm. Men en stressad, ouppmärksam bilförare kom att förändra allt. När han plötsligt svängde ut mitt framför Kent fanns ingen tid att reagera.

Det small. Kents ryggrad knäcktes, nerver klämdes och slets av. Smärtan var fruktansvärd. När han efter operationen vaknade upp i sjukhuset tvingades han inse att livet aldrig skulle bli som förut.

— Men hur annorlunda det skulle bli, det hade jag ingen aning om, säger han.

Framtiden var becksvalt

När olyckan skedde var han mitt uppe i livet med familj och barn, han var managementkonsult och drev två företag. Nu väntade en tillvaro med en svår funk-



Foto: Anders Bryngel

Motorcykeln är fortfarande viktig för Kent Revedal.

tionsnedsättning där han inte längre skulle klara det som förr var självklart. Det kändes nattsvart.

— Men så fick jag en tanke. Jag kände att jag orkade en dag som handikappad. Om jag orkar en dag så ska jag inte tänka på morgondagen. Och så fortsätter jag att bara ta en dag i taget. Jesus har sagt att var dag har nog av sin egen plåga. Det är så för oss människor, vi orkar en dag och får sedan kraft för nästa, säger han.

Kent lärde sig att leva med de begränsningar som det innebär att inte kunna stå och gå. Efter drygt två år hände dock något med hans kropp. En smärta växte fram som inte gick att ignorera.

— De flesta människor har fått träsmak i rumpan någon gång. Den känslan har jag när jag vaknar på morgonen, sedan blir den bara värre under dagen. Det gör allra ondast när jag sitter, och det är ju något jag gör mycket, säger han.

Vill inte att det går ut över andra

Det är en så kallad central neuropatisk smärta, som har sitt ursprung i ryggmärgsskadan. Att varje stund känna en pulserande och tryckande smärta kan förmörka livet för den mest gladlynte. Det kan också skada relationer, då så mycket kraft går åt till att hantera smärtan.

— Det påverkar humöret, och det gjorde det speciellt innan jag lärde mig att hantera smärtan bättre. Mäniskor i ens närhet behöver förstå att det faktiskt är så, att man inte alltid orkar hålla emot. Samtidigt innebär inte smärtan någon rättighet för mig att låta mitt dåliga humör gå ut över andra, säger han.

Kent försöker idag hjälpa andra människor i liknande situationer. Han föreläser och har också skrivit boken ”Leva med långvarig smärta”. Även om det inte talas så mycket om smärta så visar statistik att en av fem svenskar faktiskt lever med smärta.

— Det är ganska vanligt och kan delvis ha att göra med att vi lever så stressade liv, säger han.

Kent rekommenderar att den som kämpar med smärta också är öppen med det. Om man delar sin kamp med familj och vänner finns det större möjlighet att skapa en meningsfull tillvaro tillsammans.

— Det viktigaste att man har en bra dialog med människor som man lever nära, för då kan komma överens.

När vi människor känner smärta är det egentligen en varningssignal. Kroppen vill att vi ska reagera. Smärta och rädsla går hand i hand, det som gör ont vill vi också dra oss undan ifrån. Vid långvarig smärta har dock varningssystemet brutit samman, kroppen varnar och man blir rädd och känner ångest utan att det finns något att fly ifrån. Kent har fått lära sig att hantera smärtan genom mental träning.

— Mitt genombrott kom när jag insåg att smärtan inte betyder att min kropp håller på att gå sönder. Då kunde jag se på min smärta och säga att du är inte farlig, du gör bara ont, säger han.

Han har också lärt sig att stimulera sin hjärna med andra signaler. När han gör det som är roligt och utmanande så skymmer smärtan. Då skapar han också starka minnen som han kan gå tillbaka och glädjas åt.

— Många upplever att de har som ondast när de ska sova. Det är inte så konstigt för när allt annat är släckt så är det bara smärtan som skickar signaler.

Nästan ingen behandling har hjälpt

Han har också provat det mesta som sjukvården kan erbjuda i form av smärtlindring. Nästan allt har varit mer eller mindre verkningslöst. Det som ger viss effekt är dock morfin.



Foto: Anders Bryngel

Han håller föredrag både i Sverige och utomlands där han delar med sig av sina erfarenheter.

— Det är en vansklig medicin eftersom det är lätt att fastna i beroende. Att vara beroende av medicin är i och för sig inte farligt. Det farliga är när vi kräver mer och mer, eller när det påverkar våra kognitiva förmågor, säger han.

Han tror inte att han lider ensam

Det är inte bara mental träning som hjälpt honom i livet. Kent har också en gudstro, som fördjupats av de upplevelser han gjort. Snart är det långfredag, den dag på året då lidande och smärta står i centrum i kyrkan. Kristna över hela världen minns att Jesus plågades och korsfästes.

— Det kan egentligen tyckas helt orimligt, men den kristna tron säger att Jesus led och tog på sig våra smärtor. Det är unikt, säger Kent.

Han läser idag Bibeln med nya glasögon. Det gäller speciellt en bok i Nya testamentet som heter Hebreerbrevet, där författaren skriver mycket om lidande men också om hopp. Jesus finns med oss i vår dagliga kamp och en dag kommer lidandet att vara över.

— När jag lider så vet jag att Jesus också lidit. Därför har Han en förmåga att förstå mig när jag gråter ut min smärta. Han har varit där och burit smärtan i sin egen kropp, säger han.

Kent tycker också att livet är meningsfullt på många sätt. Han har sin familj som han älskar mycket, men han finns inte bara till för dem.

— Min kristna tro gör att jag tror att det finns en mening med livet på jorden. Hur ser den meningen ut? Att hjälpa andra människor som lever med smärta.

JONATAN SVERKER

Kyrkan är inte stängd

Kyrkan är en trygg punkt för många som förmedlar närvaro, öppenhet och hopp.

Men församlingen vill inte bidra till smittspridningen i samhället.

Vårt fokus de kommande veckorna ligger därför på gudstjänstfirande, de flesta övriga aktiviteter har gjort uppehåll. Se information på församlingens hemsida.

Du är välkommen till gudstjänst i Buråskyrkan och i Johannebergskyrkan. Det serveras dock inget kyrkfika efter gudstjänsterna.

Gudstjänsten i Buråskyrkan sänds på webben under denna period. Gå in på församlingens Facebooksida "Svenska kyrkan i Johanneberg" för att följa sändningen söndagar kl. 10.

Behöver du hjälp med inköp under karantänen?

Många grannar och anhöriga erbjuder sig att hjälpa till med inköp av mat och förnödenheter. Om du saknar denna hjälp får du gärna kontakta Johannebergs församling som vill bistå dig.

Vi erbjuder också samtal. Om du i dagsläget inte kan delta i gudstjänsterna så kan en diakon eller präst komma hem till dig med nattvarden på söndagar.

Telefon: 031-731 86 76

(Telefontid kl. 09.30–11.30, måndag till torsdag)

E-post: johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se





Specialkvällar för studenter

St. Johns är tisdagskvällar med öppet hus för studenter i Johannebergs församlingshem kl. 18.30-21.00. Då är det fika, samtal och gemenskap.

Några kvällar har vi speciella aktiviteter då du är särskilt välkommen. I april och maj har vi samlingar där vi speciellt fokuserar på Bibeln. Den 26 maj blir det konsert.

Hjälp att söka pengar

Är du ekonomiskt behövande och önskar stöd för att söka medel från fonder?

Vi hjälper dig med att finna de fonder som kan vara aktuella för dig och med att sammanställa en komplett ansökan. Se mer information på hemsidan. Nästa fondcafé den 4 mars i Johannebergskyrkan.

Härlig vårresa till ett slott

Den 26 maj arrangerar församlingen en resa till Varberg och Tjolöholms slott. Anmälan görs till Domkyrkopastoratets expedition:

Tel: 031-731 61 30, e-post:

johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Välkommen också till vårlunch i Johannebergs församlingshem den 12 maj. Anmälan som ovan.

Med reservation för att arrangemangen kan ställas in på grund av coronaviruset.

DET TROLIGA UNDRET

Vad är det som gör påskens händelser så centrala i den kristna tron?

Bakgrunden hittar vi i början av Bibeln: Människan skapades för att ha en relation med Gud men har istället valt att gå sin egen väg.

Bibeln är till stora delar en berättelse om vårt försök att återfå en förlorad gemenskap med vår skapare. Människan är en sökande varelse.

Författaren C. S. Lewis har beskrivit situationen på följande sätt: "Inga varelser föds med begär som inte går att tillfredsställa. Ett spädbarn blir hungrigt, och det finns saker som det kan äta. En ankunge vill simma, och det finns vatten till det. Människor känner sexuell lust, och det går att ha sex. Om jag har ett begär som ingenting i världen skulle kunna tillfredsställa, är den troligaste förklaringen till det att jag skapades för en annan värld."

Lewis identifierar detta begär som människans inre längtan efter gemenskap med den Gud som skapat henne.

Hur ska vi då uppnå denna gemenskap? Enligt Bibeln är människan oförmögen att finna Gud på egen hand. Gud satte därför en plan i verket för att lösa problemet: Att Jesus skulle göra det möjligt.

Genom sin död på korset tog han de konsekvenser av den brutna relationen som egentligen skulle ha drabbat oss: döden. Han gjorde det möjligt för alla människor att få en återupprättad gemenskap med Gud och



evigt liv. Den sökande människan kan bli den funna människan. Hennes djupaste längtan kan bli uppfylld. Därför firar vi påsk.

Logiken är tydlig men hur är det med det vetenskapliga underlaget? Ytterst få historiker ifrågasätter idag att Jesus blev korsfäst och dog. Det finns goda historiska belägg för detta.

Men berättelsen om påskan slutar inte med Jesu död utan med hans uppståndelse på påskdagen. Hur kan en vettig människa tro på något sådant? Vi vet ju alla att döda människor förblir döda? Men vi har, kanske lite förvånande, en hel del kunskap om vad som hände den första påskan.

Biografierna om Jesus är ögonvittnesskildringar eller skrivna medan händelserna fortfarande gick att undersöka. Den historiska trovärdigheten hos dessa har bekräftats på många områden. De ger en detaljerad beskrivning av händelseförloppet.

I ett brev till en av de första kristna församlingarna ger aposteln Paulus en lista på ett stort antal personer som den uppståndne Jesus visade sig för, som för att utmana dem som har svårt att tro att själv gå och fråga.

Ibland har man försökt förklara dessa omständigheter med att människor hade hallucinationer av Jesus eller bara trodde att de verkligen hade sett honom. Den förklaringen är mindre lyckad då hallucinationer inte brukar drabba stora folksamlingar på olika platser vid upprepade tillfällen under flera dagars tid. Inte heller fanns någon förväntan bland judarna på att Jesus skulle uppstå. Det var en typ av uppståndelse som inte existerade i den judiska tron och därför kom Jesu uppståndelse som en fullständig överraskning!

Judarna väntade sig en messias som skulle besegra den romerska övermakten. Jesu korsfästelse borde ha ödelagt allt hopp men istället grundlades den kristna rörelsen.

Om det inte var hallucinationer eller starka förväntningar som låg bakom denna rörelse vad är då förklaringen? Kanske har vi här att göra med händelser som bäst kan förklaras med ett mirakel – att Jesus faktiskt uppstod från de döda?

I så fall har människans sökande efter Gud blivit besvarat.



Mölndal Symphonic Band spelar den 26 april i Johannebergskyrkan.

LUNCHMUSIK – KLASSISKA PÄRLOR

Maria Lundgren, klarinett, Lennart Esborn, cello, och Jan K Delemark, piano.

Tisdag 21 april kl 12

SAGOR OCH LEGENDER

Konsert med Mölndal Symphonic Band.
Per Ydremark, dirigent. Musik från England och Irland.

Söndag 26 april kl 18

LUNCHMUSIK – FYRHÄNDIGT PIANO

Björn Johansson och Jan K Delemark spelar bl.a. Pièces Romantiques av Cecile Chaminade.

Tisdag 5 maj kl 12

LUNCHMUSIK – NORTHERN LIGHTS

Brunnsbo Musikklass 9 D framför sitt tävlingsprogram inför sin resa till körfestivalen Krakow Choir Festival. Patrik Wirefeldt, körledare.

Tisdag 19 maj kl. 12

DOFTA, DOFTA, VIT SYRÉN

Körkonsert med Vokalensemblen Vox Johanna. Musik från då och nu i pingstens ljuva tid med klassiska teman som vår, försommar, blommor, kärlek, kväll och afton.

Musik och text av Karin Boye, David Wikander, Ildebrando Pizzetti, Thomas Morley och andra.

Björn Johansson – piano

Jan K Delemark – dirigent

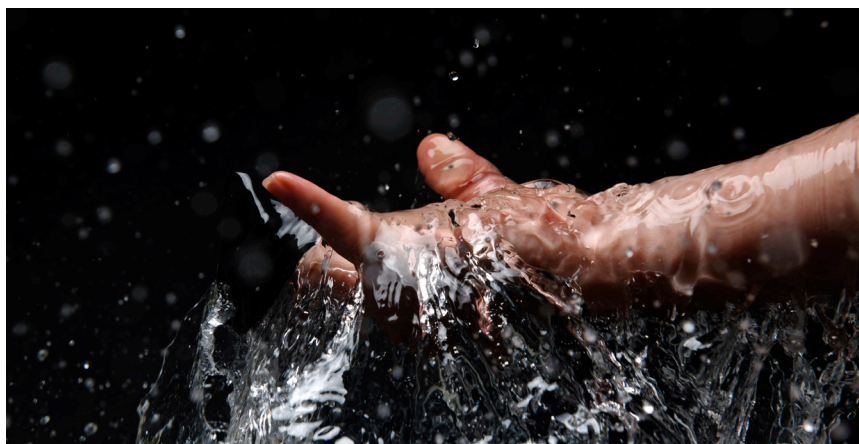
Söndag 24 maj kl. 18

LINCHPIN- SLAGVERK OCH PIANO

Med Ebba Westerberg och Joona Toivanen.

Suggestiva rytmer och starka melodier. Nordisk melankoli möter nutida musikanteri.

Tisdag 26 maj kl. 18



Gudstjänster i påsk

Buråskyrkan

Skärtorsdagen	18 Skärtorsdagsmässa
Långfredagen	10 Långfredagsgudstjänst
Påskdagen	10 Högmässa

Johannebergskyrkan

Skärtorsdagen	18 Skärtorsdagsmässa
Långfredagen	11 Långfredagsgudstjänst
Påskafton	23 Påsknattsmässa
Påskdagen	11 Högmässa
Annandag påsk	11 Högmässa

Kontakta oss

Johannebergs församling
Walleriusgatan 1

www.svenskakyrkan.se/johanneberg

E-post: johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Tel: 031-731 61 30 (gemensam växel)

Bokning av dop, vigsel, begravning

Tel: 031-731 66 00

E-post: gbg.bokning.centrum@svenskakyrkan.se

Präster

Församlingsherde Mattias Sundkvist
031-731 86 35
mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se

Niclas Bergenheim
031-731 86 45
niclas.bergenheim@svenskakyrkan.se

Timothy De Bernardi
031-731 86 58
timothy.debernardi@svenskakyrkan.se

Mats Enander
073-773 86 71
mats.enander@svenskakyrkan.se

Diakoner

Maria Hanner
031-731 86 48
maria.hanner@svenskakyrkan.se

Ann Åkesson
031-731 86 68
ann.akesson@svenskakyrkan.se

Daniel Brorsson
031-731 86 47
daniel.brorsson@svenskakyrkan.se

CORONA ORO

RO



Foto: Freepik

Vi lever i vad som närmast kan beskrivas som ett undantagstillstånd. Det du nu läser skrevs för någon vecka sedan och mycket kan ha ändrats sedan dess. Många av samhällets funktioner har stängts ned, människor isoleras och ensamheten ser ut att vinna ytterligare terräng. Vårt dagliga arbete i Johannebergskyrkan och Buråskyrkan har fått ställa om. Mycket av den ordinarie verksamheten har tagit paus, vi lägger istället tid på att kontakta dem som är sjuka och dem som av myndigheterna rekommenderats att hålla sig isolerade.

Jag hör många berätta om hur grannar i trappuppgången, människor som man tidigare inte talat med, knackar på och erbjuder sig att hjälpa till med inköp av mat och andra förnödenheter. Strimmor av ljus bryter på det sättet fram i det mörker som många idag erfar. För dem som saknar denna hjälp försöker församlingen att bistå.

Våra präster och diakoner har tid varje söndag eftermiddag att utsträcka gudstjänstens gemenskap

genom att komma hem med nattvarden till dem som önskar. Den som vill och har möjlighet kan följa med i gudstjänster via församlingens Facebook-sida. I den omfattning situationen tillåter håller vi Johannebergskyrkan öppen för bön och samtal.

Att finna friden mitt i stormen är något som många idag drömmer och ber om. Många föreställer sig att vägen dit innebär att man ska försöka stänga ute stormen. I den erfarenhet som vuxit fram i den kristna kyrkans liv visar det sig istället att man kan släppa in friden trots att man står mitt i stormen. Med ord lånade från en kollega i norra Sverige:

Mitt i corona finns oron. Mitt i oron står ro att finna.

Jesus säger: "Kom till mig alla ni som är tyngda av bördor, jag skall skänka er vila." (Matt 11:28).

Med önskan om Påskens glädje!



Mattias Sundkvist

Församlingsherde

031-731 86 35

mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se