

Årgång 30 nr 4 2019

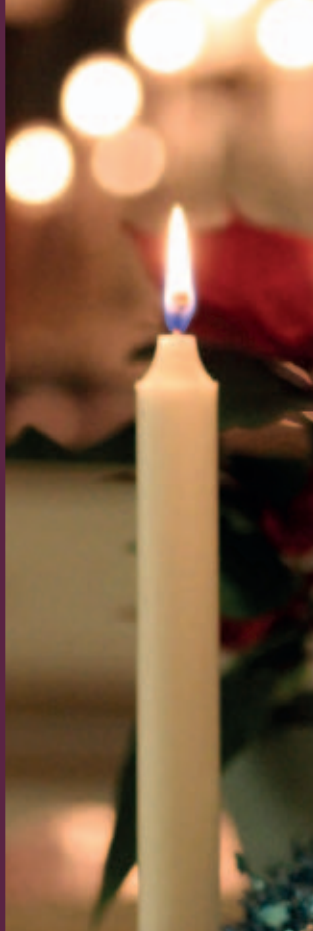
Siriklockan

Frysände pastorats kyrkblad

Svenska kyrkan 
FRYSÄNDE PASTORAT

TEMA:
ETT LJUS
i mörkret
DET BLIR JUL ÄNDÅ
BUDBÄRARE





innehåll

SIRIKLOCKAN nr 4 2019 Kyrkblad för Svenska kyrkan i Fryksände, Lekvattnet, Vitsand och Östmark
Box 52, 685 22 Torsby • info@fryksandepastorat.se • www.fryksandepastorat.se • Ansvarig utgivare: Johan Bonander
Layout: Birgitta Brorson • Foto omslag: Birgitta Brorson • Tryckt hos Ramströms Tryckeri AB • Upplaga: 4800

- | | |
|--|--|
| 3 KYRKOHERDEN
har ordet | 18 LEVA VIDARE-GRUPPER
hjälp människor i sorg |
| 4 KYRKORÅDETS ORDFÖRANDE
har ordet | 20 KONFIRMANDJUBILEUM
i Fryksände pastorat |
| 5 TACKA BINA FÖR MATEN!
krönika | 22 BILDER BERÄTTAR
mer än ord |
| 6 BUDBÄRARE
Else-Britt Kjellqvist | 24 ANSLAGSTAVLAN
Smått och gott |
| 10 DET BLIR JUL ÄNDÅ
Karin Jansson | 25 JUL TILLSAMMANS
i Fryksände församlingsshem |
| 12 LEGENDEN OM LUCIA
ACT Svenska kyrkan | 26 JULENS GUDSTJÄNSTER
i Fryksände pastorat |
| 14 EN SJÄLASÖRJARES SORG
Anette Bodinger Larsson | 27 FAMILJESIDAN
Fryksände pastorat |
| 16 MUSIKEN BLEV MIN RÄDDNING
Madelene Olsson | 28 FRYKSÄNDE PASTORAT
kontaktuppgifter |
| 17 SÅNG FÅR DIG ATT MÅ BRA
sången som hjälpmedel | |



...varför så sällan ett sakligt samtal där åsikter tillåts att brytas med varandra?

När jag var ung så var Ryssland liktydigt med Sovjetunionen och var en diktatur. I dåvarande Sovjetunionen räckte det att ha kritiska åsikter om staten för att bli diagnostiserad som psykisk sjuk och inlåst på psykiatrisk klinik. Löpte man linan ut, som vissa författare som dristade sig att kritisera staten, så var fängelse, tortyr och dödsstraff inte ovanligt. Faran i att kritisera, i att ha en åsikt som inte var "passande" var stor.

Men liknande smala åsiktskorridorer har funnits även i vårt land. Vid tiden före andra världskrigets utbrott i vårt land till exempel. Det var då få som vågade att öppet kritisera Hitler och de ambitioner denne gav uttryck för. Massmedia var följsamt. De flesta tidningar i vårt land tonade ned vad som var i görningen och tolkade det mesta positivt. Så fanns det undantag som till exempel författaren Hjalmar Söderberg som skrev flera artiklar i Göteborgs handels- och sjöfartstidning, under överinseende av den stridbare Torgny Segerstedt - även han kritisk skribent och tillika huvudredaktör. De såg och de förfasades och är hjältar idag men då, då var de mest obekväma. En sten i skon.

Går vi längre tillbaka användes termen majestätsbrott för den som för med åsikter som inte i en viss tid och sammanhang ansågs vara comme il faut.

Men det finns nu majestätsbrott även i vår tid - de journalister och intellektuella i till exempel dagens Turkiet som har en annan åsikt än statens straffas idag med utanförskap, fängelse och arbetslöshet.

Vad är det som gör att "makten" ibland blir så känslig för kritik att den som framför åsikter som ogillas till varje pris måste tystas ned? Varför inte istället söka ha en dialog och bryta åsikter med varandra. Svaret på den frågan är förstås att när det går prestige i en fråga - och det gör det ju alltid då sanningen sätts på undantag en kortare eller längre tid - så bär det emot att erkänna att man kanske... haft fel.

I Sverige idag finns många tvärsäkra åsikter om vad som är rätt och fel och tonläget har ofta blivit såväl oförsonligt som hårt. Människor fördöms och fasas ut och hängs inte

sällan ut. Han eller hon är si och så. Inte minst blir detta nya samtalsklimat synligt på sociala medier och i olika kommentarsfält. Varför denna oförsonlighet, varför denna brist på nyanser, varför så sällan ett sakligt samtal där åsikter tillåts att brytas med varandra? Ja varför inte istället ge oss ut på ett upptäckaräventyr och så lära, ta in, lyssna? Ja ta in att sanningen, inte minst då det gäller komplexa sammanhang, är som en diamant - när man vrider på dess prismor framträder olika perspektiv och alla perspektiven har i regel något att bidra med, är i någon mån sanna.

Personligen mår jag inte bra av det samtalsklimat som vuxit sig fram; i media, i politiken, på sociala plattformar. Ett klimat där någon framställer sig själv som rättfärdig och den andre som helt fel ute. Inte kan väl verkligheten vara så svart-vitt beskaffad heller?

Vad är det som gör att vi i vår tid har så svårt att uthärda och hårbärgera olika svar på komplexa frågor? Varför dessa försök att förenkla och detta så till den milda grad att det offentliga samtalet ofta blir både fördömande och självgott? Och vad finns det för väg ut ur den här återvändsgränd? Kanske står hoppet att finna i förståelsen att vi på ett inre plan hör ihop vi människor, att det är mer som förenar än som skiljer oss åt, att vi på ett andligt plan är medspelare och inte motspelare? Att det är den sanningen som ska göra oss fria? (Joh. 8:32). Varpå min bön inför framtiden blir att må fler och fler greppas av den förståelsen, den insikten och leva sitt liv därefter.

Johan Bonander, kyrkoherde

**FÖR ALLA FLICKORS RÄTT
TILL ETT VÄRDIGT LIV**



JULINSAMLINGEN 2019

SWISHA
DIN GÅVA TILL
900 1223

svenskakyrkan.se/act



act
Svenska kyrkan



Ljusen lyser

När jag skriver dessa rader har det just varit allhelgonahelg. I kyrkor över hela landet har sörjande samlats och man har tändt gravljus vid gravar och minneslundar. Nu väntar andra sorters ljus; adventsljus, lucias lysande krona, julens alla ljus i midnattsmässor och jultottor.

Vad vore livet utan dessa ljus och utan våra kyrkorum som de lyser i – ja så mycket fattigare. Tillsammans med vår medlemsavgift i svenska kyrkan möjliggör vi allt detta. Tillsammans ger vi möjligheter till den kyrka som finns vid den sörjandes sida, i samtalen i Leva vidare-gruppen och även i krisens skälvande minut, då budskapet om att det hänt som inte fick hända har hänt.

Det är du som med din medlemsavgift är med och möjliggör detta – liksom till den rika musikverksamheten med alla barnkör, ungdomskör och vuxenkör i vårt pastorat.

I en del av Sverige likt vår, där invånarantalet minskar, är ditt medlemskap i Svenska kyrkan kanske än viktigare än i stadsområden dit folk flyttar. Behovet av kyrkans tjänster är stort t ex vid födelsedagsträffar, syföreningsmöten, dagledigsträffar, väntjänstverksamheten och själavård i den diakonala verksamheten och på andakter på våra äldreboenden med mycket sång och musik. För att nu bara nämna något av det som din medlemsavgift bidrar till.

95 % av medlemsavgiften stannar i pastoratet, övrigt går i huvudsak till övergripande verksamhet i Karlstad stift, något som gagnar även vårt pastorat i form av utbildnings-

och fortbildningssatsningar för personal- och förtroendevalda.

På tal om förtroendevald, jag har nu varit förtroendevald i Fryksände pastorat i sex mandatperioder och ordförande i det pastoratsövergripande kyrkorådet de senaste fyra perioderna. Nu är vi mitt inne i en mandatperiod och denna gång gör vi något så ovanligt som att skifta ordförande mitt i en mandatperiod. Vi gör det för att det i kyrkovalresultatet 2016 bara skilde 1 röst mellan socialdemokraterna, som jag representerar och den så kallade samlingslistan. Det innebär att från och med årsskiftet har Roger Ericsson ansvar för ordförandeklubban och jag tar vid som vice ordförande. I praktiken är detta skifte symboliskt då kyrkorådet alltid gemensamt har kyrkans bästa för ögonen och strävar efter samstämmighet, konsensus. Inte desto mindre vill jag tacka för denna tid som ordförande och önska Roger Ericsson varmt välkommen att ta vid som ordförande. Och så vill jag förstås önska alla Er som läser dessa rader en välsignad och fröjdefull advents- och juletid med förhoppning om att vi möts i någon av julens alla gudstjänster.

Rune Mattsson



Rune Mattsson ordförande och Roger Ericsson vice ordförande i Fryksände kyrkoråd och som vi årsskiftet skiftar roller med varandra.



Anette Bodinger Larsson, journalist, hobbybiodlare och prästfru är Siriklockans nya krönikör. Eventuella åsikter som uttrycks är skribentens egna.

Tacka bina för maten!

Text: Anette Bodinger Larsson Foto: Birgitta Brorson

De flesta behöver inte ta sig särskilt långt för att köpa en burk honung. En kort promenad till affären eller en utflykt på någon kilometer till närmaste biodlare brukar räcka gott.

Vad många inte vet är att bina har färdats betydligt längre för att samla in det där halvkilot. De har flugit i runda slängar två varv runt jorden för att få ihop nektar till 500 gram honung. Under den resan har de hälsat på mellan tre och fyra miljoner blommor. Så om honungsburken på butikshyllan bara kostar några tior innehåller den troligen något helt annat än nyttig honung.

Fusket är tyvärr stort vilket drabbar hederliga biodlare som självklart vill ha skäligt betalt för sin honung. På årets upplaga av tävlingen World Beekeeping Awards, biodlingens

svar på filmbranschens Oscarsutdelning, underkändes nära hälften av alla bidrag. Efter kontroll av 173 olika sorters honung från hela världen diskades 46 procent. Anledningen var antibiotikarester, tillsatt socker eller bristande kvalitet vid honungshantering. Positivt är dock att mer än hälften av honungen var i världsklass, att det arbetas med problemet och att det i Sverige och övriga Europa är förbjudet att använda antibiotika för att bekämpa sjukdomar i bisamhällena.

Livsviktiga trädgårdsmästare

Precis som de flesta andra som börjat titta lite närmare på binas liv och leverne har jag blivit helt fascinerad av deras sinnrikt organiserade värld. Bisamhället förekommer till exempel ofta som liknelse inom kristendomen. På medeltiden skrevs Mariahymner där jungfrun omtalades som en droppande honungskaka och i Ordspråksboken kan man läsa att honung står för visheten i själen och därför är bra att äta. Det sägs också att katolska munkar har de flitiga arbetsbina som ett föredöme för sitt eget klosterliv.

Trots denna vurm för de små, söta och snälla trädgårdsmästarna, om du inte skrämmer dem behöver du inte vara orolig för att få ett stick, är de i högsta grad utrotningshotade. Giftiga bekämpningsmedel och miljöförändringar slår hårt eftersom de får många blomsorter att minska. Märk väl att ungefär en tredjedel av den mat vi äter kommer från växter som bin och humlor pollinerar. Bin ger alltså inte bara honung, de gör även livsviktiga insatser för allas vår överlevnad. Så nästa gång du ser ett bi, glöm inte att tacka för maten!

*Lär dig först att omfamna
så kan du sedan flyga*
ur Samtal med änglar





Else-Britt Kjellqvist,
poet, författare och
psykoanalytiker.

Budbärare

Text: Else-Britt Kjellqvist Foto: Birgitta Brorson

Hur går man vidare? Hur undgår man att förtvivla när världen omkring en är på väg att rasa samman?

I Samtal med änglar, Ungern 1943-44, nedtecknade av Gitta Mallasz skildras den förvandling som fyra vänner genomgick under åttioåtta samtal, vilka sträckte sig över sjutton månader. Judinnan Hanna som var andlig förmedlare och språkrör mördades av nazisterna liksom de bägge andra, där Gitta som icke judisk överlevde.

Drygt trettio år senare publicerade hon sina anteckningar, vilket skedde 1967 i Frankrike där hon då var bosatt. Efter ytterligare tjugofem år översattes boken till svenska av Margareta Melin som även träffade Gitta Mallasz i Lyon innan hon dog.

Inför utgivningen av den franska utgåvan berättar Gitta Mallasz att hon var sexton år när hon 1923 på en konstskola lärde känna Hanna vars öppenhet och värme förundrade henne. Själv blev helt uppslukad av idrotten med mästerskapssimningar och rekordtider. I samband därmed träffade hon Lili som gav kurser i avspänning och kroppsterapi. Under tiden hade Hanna gift sig med Josef, som hon känt sen barndomen och som var formgivare och möbelsnickare.

Efter några år lämnade Gitta idrotten och återknöt kontakten med Hanna som tillsammans med sin man och Lili hyrt ett litet hus i Budaliget. Redan 1934-1935 var antisemitismen vida spridd i Ungern och som enda icke-judisk var det hon som skötte kontakterna med omvärlden.

Deras konstnärsateljé hade framgång samtidigt som känslan att stå vid avgrundens rand växte.

Den kollektiva blindheten tilltog för var dag liksom floden av politiska och offentliga lögnar. Om nazisterna till exempel lovade något, kunde man räkna med att precis det motsatta skulle komma att inträffa. I oss växte sig en önskan allt starkare: att mitt i denna falskhet finna sanningen – vår sanning.

Gitta upplevde en tilltagande tomhet. Hon bar på en oro och oförklarlig förväntan att någonting skulle hända och sökte under sina skogsvandringar frid. ”Gång på gång kom jag på mig med att se ut mot trädgårdsgrinden, som om jag väntade på att något eller någon skulle komma och förändra mitt liv.” Ingen av dem utövade någon religion utan de stod rädlösa inför denna värld av lögn och brutalitet, där ondskan tycktes segra.

Samtal mellan budbärare

En eftermiddag uppfattar Hanna att någon vill tala genom henne. Under samtalen på fredagar klockan tre blir hon sen den som förmedlar budskapen till de andra. Vägledningen är personlig och riktar sig till ”bestämda individer som får hjälp och ljus där de för tillfället befinner sig.”

I stället för ”änglar” använder jag ordet budbärare och syftar då dels på dessa i egenskap av förmedlare av det gudomliga, liksom på budbäraren Hanna som översätter budskapen till gruppen samt på budbäraren Gitta, som är den som för anteckningar och ska komma att i bokform vidarebefordra dem till framtida läsare.

I följande axplock är budbärarens repliker kursiverade:

Ur samtal med Lili den 13 augusti 1943

Är det lämpligt att jag undervisar små barn?

Du är själv ett barn. Varför inte?

Varför kan jag så sällan vara barn?

LÄR DU KÄNNA FADERN BLIR DU ÅTER ETT LITET BARN.

Jag vill nog för mycket söka Fadern.

HAN SÖKER DIG. LÅT DIG BLI FUNNEN.



Ur samtal med Gitta den 1 oktober 1943

Ofta när jag talar har jag inte täckning för vad jag säger.
Säg aldrig något som inte är sant!
Inpräglad det i ditt hjärta.
Avsky till och med skuggan av en lögn.
Ordet är bärare av ljuset.
Det sanna ordet har tyngd.
Det falska är tyngdlöst.
Du har en fråga till.
Min dröm i natt, vad betyder den?
Den undervisning du får i drömmen är det din sak att tyda.
Varför skulle du annars få den i en dröm.

Ur samtal med Gitta den 5 november 1943

Vad innebär "treenigheten"?
Den finns i dig om du har tro.
Skaparen – fadern.
Skapelsen – sonen.
Bron – den heliga anden.

Det största berg och det högsta träd
kan inte växa upp till himlen.
Den starkaste örn kan inte flyga så högt.
Men den minsta lilla människa kan nå dit,
ty himlen är inom er.

Ur samtal med Lili den 18 februari 1944

Varför vill vi vår egen vilja i stället för "ske din vilja"?
Därför att ni är okunniga om HANS.
Om ni kunde se HANS vilja,
skulle ni inte vilja följa er egen.
Nu är det människans vilja som styr, inte HANS.
Människan är det grymmaste av rovdjur.
Ingen klo kan sarga så illa som människohanden.

Josef deltar inte alltid i samtalen men fredagen den 25 februari 1944 kommenterar Gitta att hon antligen förstått att de måste lämna det inlärdade och ta språnget ut i det aldrig sedda, det aldrig hörda, det aldrig upplevda, ledda endast av intuition och tro. "Bara Josef vågade språnget."

Ändå såg en trädgård honom gråta

Efter att tyskarna invaderat Ungern är vägarna till Budapest strängt bevakade för att hindra judar att söka skydd. Trots detta beslutar Josef och Hanna att försöka ta sig in till huvudstaden, till en lägenhet som tillhör Hannas föräldrar. Gitta går ett stycke före de andra. I lägenheten, som är tom då värdfolket lämnat Ungern för att besöka en son i England, fortsätter samtalen med budbärarna, som nu inte längre riktar sig till var och en utan till dem alla. Man har börjat konfiskera lägenheter som tillhör judar vilka förts till getton.

Men medan den yttre situationen har förvärrats har vännerna förändrat sin inre hållning och kan därför med glädje ta emot budskapen.

Gitta har vissa möjligheter att skaffa falska identitetshandlingar men de avvisar varje tanke i den riktningen. Tusentals judar sätter nu sitt hopp till Raul Wallenberg, som med sina svenska pass lyckas rädda många från förintelsen.

Ur samtal 50, den 5 maj 1944

*När någon av er är svag, så hjälp honom.
Han gick på vattnet,
och ändå såg en trädgård Honom gråta ...*

Ur samtal 55, den 2 juni 1944

Det är dagen innan Josef ska deporteras. Lugnt under tystnad förbereder han sig och det förvånar Gitta att Hanna kan samla kraft nog för att förmedla dagens budskap:
*Slutet närmar sig, slutet på provningen.
Den yttre verkligheten störtar ner i djupet,
in i den eviga natten.*

*Utan kärlek blir ingenting
varken medvetenhet eller fred
eller strålande glädje.
Medvetenheten lyser upp.
Strålen värmer.
Tystnaden fyller.
Men det är bara kärleken som förenar.*

Syfabrik och pater Kun

I en källare inte långt från vännerna som i sin ateljé, under täckmantel av syfabrik, anställt judiska kvinnor för att därigenom rädda dem undan nazisterna, har en före detta katolsk präst, den för sin sadism beryktade pater Kun, inrättat en tortyrkammare. Hans mannan sägs överträffa tyska SS i grymhet. ”De roar sig med att spåra upp judar och dra fram dem ur deras gömställen för att sedan föra dem till källaren, där de efter paterns direktiv sakta torteras till döds.”

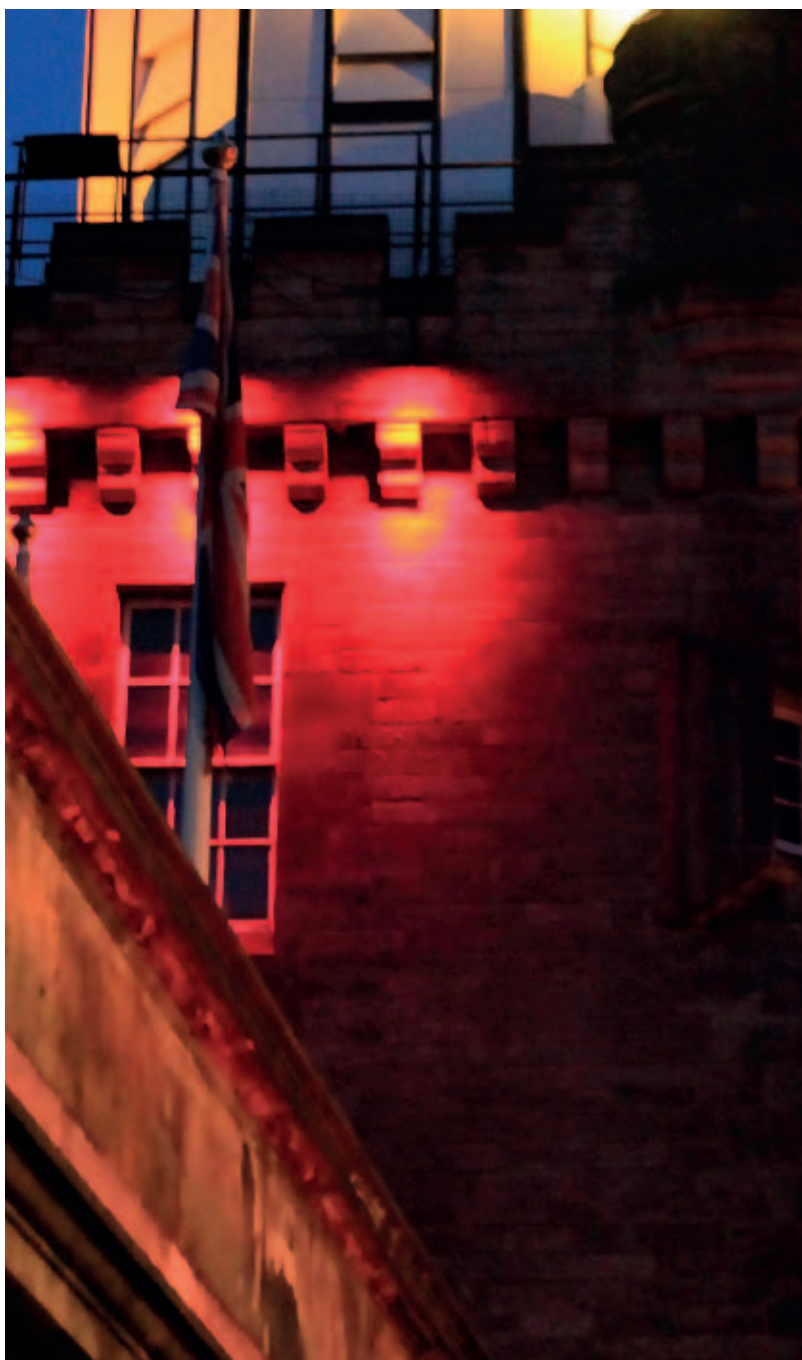
En eftermiddag infinner sig prästen, iförd svart prästrock med ett brett rött bälte behängt med knivar och pistoler, tillsammans med sina soldater. Han begär att få se kommandanten och Gitta stiger fram. Sen börjar han predika för sina anhängare att hon som kristen är mer skyldig än judarna eftersom hon av fri vilja nedlätit sig till att försöka rädda dem.

Arbetet i fabriken fortsätter tills den 2 december 1944 då alla, utom tretton av de sjuttiofå kvinnorna, lyckas fly. ”Det är de som är för gamla eller för svaga för att fly – och de som av fri vilja beslutat sig för att inte fly: Hanna och Lili.”

Gitta blir först bestört då hon vet hur de bäge älskar livet och hur främmande det är för dem att bli martyrer. Sen inser hon att de är väl medvetna om att hon ögonblickligen skulle skjutas om nazisterna insåg att de blivit förda bakom ljuset. Hanna hade flera gånger sagt att Gitta var den av de fyra som ”måste leva kvar för att bevara änglarnas budskap och tids nog ge det vidare.”

Redan samma dag deporteras de tretton kvinnorna till Ravensbrück. En enda överlevde och har berättat det Gitta vet om Hannas och Lilis tid i dödsläget: ”Lili utstrålade en sådan kärlek att hennes medfångar frivilligt anmälde sig till de hårdaste kommandona där Lili arbetade, bara för att få vara i hennes tröstande närhet.”

Kvinnan konstaterade att när Hanna sa till dem att det inte var de som blev slagna, att allt detta inte rörde dem, så kände hon sig visserligen slagen på som kropp men att hon inte mer kände någon förödmjukelse.



Det blir Jul ändå

Text: Karin Jansson Foto: Birgitta Brorson

På sjukhuset och på alla vårdinrättningar blir det också jul. Det pyntas försiktigt med adventsljusstakar. Julblommor i tyg eller plast placeras ut på röda dukar som ser ut som hemvävda juldukar men ofta också är gjorda av plast eller papper av hygieniska skäl. I fönstren tindrar stjärnor. Utanför fönstret får det gärna bli lite rimfrost så att ögat kan vila på något vackert.

Relationen mellan personal och patienter/boende kan få djupa dimensioner under storhelgerna. Kanske tänker patienterna att personalen offrar mycket som går till arbetet mitt i helgfirandet. Personalen å sin sida vet att de som offrar mest är de sjuka och alla de som är beroende av hjälp. De hjälpbehövande kan inte välja sin situation. De kan inte välja var och hur de firar jul.

När världen utanför dansar runt i jultips och köphets kan det uppstå en märklig frid inom vården. Man möts i det enda viktiga, hur vi är mot varandra. Essensen av advent och jul kan finnas i en lugnande blick på en avdelning: glädje, omsorg, medkänsla – ja, faktiskt kärlek, osjälvisk kärlek till sin nästa. Julevangeliets kärna är Guds kärlek till människan. Vi kan få del av den kärleksströmmen i världen, vi kan ge den vidare. Där så sker, uppstår frid.

Gud är med i utsattheten – det är därför ingen fara att närma sig en sjuk eller sörjande. Gud lät det eviga födas i

fattigdom – det är därför som riktigt viktiga i livet ständigt kommer överraska oss bakom ett enkelt yttre. Gud lät det gudomliga uppenbaras i det lilla värlösa barnet, som måste tas omhand! I omsorg och omhändertagande går du den väg Gud pekat ut: Livets väg.

Livets väg blir ofta samtidigt lidandets väg, det har många erfarit och så blev det också för Jesus själv. Men det är LIVET, det enda och heligaste vi har. ”Bär varandras bördor så uppfyller ni Kristi lag” står det i Bibeln. Så därför vill jag sända en extra tanke till alla sjuka och behovande som vårdas av personal eller anhöriga och en extra tanke till alla er anhöriga och till er som arbetar med vård, omsorg och beredskap under de stora helgerna. Rymden är lika full av änglasång inne i en vårdsal, i en ambulans eller i en instängd lägenhet – som i en kyrka. Fast vi har nog svårt att tro det.

Guds Frid till er alla!



Lite om julen

Vi firar jul till minne av Jesu födelse

Men Jesu födelse kan ha ägt rum ett annat datum, förmodligen i januari/februari, men firandet, själva kalaset, förlades till en redan etablerad högtid i det dåtida Romarriket där vintersolståndet firades. Jesus är ju som en sol för alla troende. Den stora skattskrivningen som beskrivs i Nya Testamentet och som får Josef från Nasaret att bege sig till Betlehem tillsammans med sin trolovade Maria som bar Jesusbarnet i magen, den finns omvittnad också i andra antika skrifter. Källor visar att Jesu födelse kanske ägde rum ett par år tidigare än vad som kom att räknas som år 0. Den som gjorde den nya kalendern kan ha räknat fel på något år (det är ju mänskligt). Det beskrivs i Bibeln ett synligt astronomiskt fenomen (stjärnan över Betlehem) samt en del regenter och kungar som skall ha haft makten då Jesus föddes och tar man detta till hjälp i dateringen så kanske vi hamnar några år före år 0. Men det är märkligt och mäktigt att tänka på att världens mest använda tide-räkning tar avstamp i denna händelse: att ett litet barn föds i ett stall.

Vi firar att Gud valde att låta sig födas som människa

Vi firar Guds kärlek till sin skapelse och Guds ödmjukhet att dela villkor med människorna. Vi firar det budskap som änglarna utbrister: "Ära i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt" – här hör vi grunden till både jublande festligheter och julfriden, ja, måtte det bli frid och fred.

Julklapparna har olika historiska förklaringar

De tre österländska stjärntydarna, som också kallas kungar eller vise män, kom med gåvor till det nyfödda Jesusbarnet. Kanske guld, rökelse och myrrha var de första julklapparna? En annan förklaring finns i staden Myra i Turkiet där en biskop Nicolaus med sin röda biskopsskrud med vita kanter blev känd redan i sin samtid på 400-talet som en oerhört generös person. Vi känner igen hans röd-vita dräkt och yviga skägg och även namnet som lever kvar som tomten eller Santa Claus (sankt Nicolaus). Fridsönskan, generositet och utdelande av gåvor har blivit centralt i det kristna julfirandet. Julinsamlingen/ julkampanjen till förmån för nödlidande är ett tydligt tecken på detta. Julinsamlingen avslutas på Trettondedag jul, den helg som firar minnet av att de österländska stjärntydarna efter lång vandring och lite villovägar finner Jesusbarnet i krubban och överlämnar sina gåvor.

Den kyrkliga julen pågår faktiskt ännu längre – ända fram till Kyndelsmässodagen i början av februari. Då firar vi att Jesusbarnet bars fram i templet och att hans gudomlighet lyste igenom så starkt att två äldre personer Symeon och Hanna kunde upptäcka honom i folkvimlet och profetera om Jesusbarnets framtida roll för Jesus egna föräldrar.

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp. Det kan vi aldrig acceptera.



FOTO: JESSE WÄSTHOLM / MON

SWISHA
DIN GÅVA TILL
svenskakyrkan.se/act



900 1223

act
Svenska kyrkan

Legenden om Lucia - om alla flickors rätt till ett värdigt liv

Legenden om helgonet Lucia bär på många viktiga budskap. Ett budskap handlar om att en flicka ska få säga ja till det hon själv vill. En flicka har rätt till sin egen kropp och sitt eget liv. Hon ska kunna skriva sin egen historia.

Berättelsen om Lucia är en berättelse om förfärliga övergrepp. Lucia blev bortlovad för att gifta sig redan som ung flicka. När hon övertalade sin mor att bryta förlovningsen, straffades hon genom tortyr och sedan till ett liv på bordell. Hon uppges då ha sagt att eftersom hon inte gav sig frivilligt skulle hennes kyskhets bestå.

Lucias motstånd väckte stor ilska hos omgivningen. Enligt vissa berättelser stack de ett svärd genom hennes hals, enligt andra stack de ut hennes ögon. Oavsett vilket våld hon utsattes för, så är en sak säker: Lucia straffades hårt för att hon trotsade samhällets normer.

Flickors situation idag

Runtom i världen utsätts flickor än idag för samma typ av övergrepp som Lucia utsattes för. Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på vanliga övergrepp mot flickor. Varje dag könsstympas över 10 000 flickor. Varje dag gifts över 30 000 flickor bort.

Flickor får tidigt ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete, vilket begränsar deras möjligheter att utbilda sig och skaffa sig en egen försörjning. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom. I vissa samhällen har kvinnor ingen rätt att äga mark eller egendom, ingen rätt att ha eget bankkonto och ingen rätt att rösta. Beroendeställningen leder till stor ohälsa.

Act Svenska kyrkan gör skillnad

Som trosbaserad aktör har Act Svenska kyrkan ett unikt nätverk i samhällen där religiösa ledare har stort inflytande över människors liv och vardag. Det ger möjlighet att påverka kränkande normer och diskriminerande familjelagstiftning. När kyrkor tar ställning emot exempelvis könsstympning och barnäktenskap, kan en förändring ske i samhället.

Act Svenska kyrkan arbetar tillsammans med lokala krafter för att långsiktigt förändra. Det handlar om utbildning kring farorna med könsstympning, påverkan för att förbjuda barnäktenskap och projekt för att flickor ska tillåtas gå i skolan. Det handlar om att bryta tabun som rör jämställdhet och sexualitet och stå upp för alla människors lika värde.

Legenden om Lucia ger hopp

Kanske är det just Lucias kamp för sitt liv, sin kropp och sin värdighet som gjort att vi idag firar henne med en stor ljushögtid. Att vi låter Lucia bli en symbol för ljuset i mörkret. Legenden om Lucia kan ses som en påminnelse om att värna alla flickors rätt att få bestämma över sina egna kroppar och kunna göra egna val. Tillsammans genom Act Svenska kyrkan kan vi ge fler flickor möjlighet att ta makten över sina egna liv.

Text: Susanna Olivin



Julinsamlingen 2019

Mer än...

- 780 miljoner människor över 15 år kan inte läsa.
2/3 av dem är flickor och kvinnor.
- 30 000 flickor, under arton år blir bortgifta.
- 10 000 flickor könsstympas varje dag.

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp – bara för att de är flickor. Vi kan aldrig acceptera att fattigdom och normer ger flickor sämre förutsättningar för ett värdigt liv.

Act Svenska kyrkan 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. I julinsamlingen – som startar vid första advent och pågår till trettondag jul – kan du vara med i kampen för varje flickas rätt att kunna påverka sin framtid. Alla ska ha rätt att själv få välja med vem de vill leva sitt liv.

Alla äger rätten att bestämma över sin egen kropp. Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter.

Swisha din julgåva till 900 1223

Tack!

En själa-sörjares sorg

Text: Anette Bodinger Larsson Foto: Birgitta Brorson

Går det att bära andra genom sorgen när man själv sörjer? Den frågan blev smärtsamt aktuell för Karin Jansson, präst i Fryksände pastorat, när hon våren 2018 hastigt och oförutsett miste sin livskamrat.

För 18 månader sedan drabbades Karin av en stor, personlig sorg. Hennes livskamrat dog av en massiv hjärtinfarkt och var plötsligt borta, sorgen och tomheten framstod som oändlig.

– Jag orkade inte vara hemma, det kändes som att minnen och smärta jagade mig. Jag vågade inte heller resa bort utan behövde få vara där jag var trygg. Därför bad jag min dåvarande kyrkoherde om att få arbeta som vanligt, men givetvis med samtalsstöd och back-up.

Tio dagar efter dödsfallet var hon åter i tjänst som sjukhus- och församlingspräst, med allt vad det innebär av själavård och att möta andras glädje och sorg.

– Jag är van att vara stabil och lugn i min tjänsteutövning. Jag kunde på så sätt, även om prästrollen är ett utmanande jobb, fungera i yrkesrollen.

Med tiden blev Karin nyfiken på hur den egna sorgen påverkade henne som själavårdare. Frågeställningen mynnade ut i en uppsats inom ramen för Sjukhuskyrkans kompetensprogram där hon genomgått en högre fortbildning i sjukhussjälavård.

– Jag ville utforska sorgens plats i mig samt om, och hur, min sorg påverkas av eller påverkar andras erfarenheter och

berättelser. Jag ville också söka efter ord och begrepp för sorgprocessen. Man får som en ny klangbotten.

Mer medveten

Karin har under ett år analyserat sina inre reaktioner på själavårdssamtal, satt dem i relation till kurslitteratur och funderat på om hon agerar annorlunda som präst utifrån sina nya erfarenheter av egen sorg.

– Det jag kommit fram till är att sorgen gör mig mer medveten, mer utsatt och mer inkännande. Medveten genom att

jag varje dag känner efter hur jag mår, rustar mig för kända utmaningar och ber en bön om att klara okända prövningar. Utsatt eftersom jag är påtagligt sårbar, sorgens vågor kan svalla av helt oväntade möten, och mer inkännande då jag delar livserfarenhet med många av mina konfidenter.

Karin fann även nya begrepp för att beskriva sorgprocessen från en mer holistisk utgångspunkt: livsförståelsemörker, vändpunkter, kamp och försoning/förnyelse.

– Min konkreta slutsats är att tröstande och vårdande kan fungera även med egen sorg i hjärtat. För mig har arbetet varit en möjlighet att fokusera på andra och glömma mig själv för en stund. Sorg är en del av livet, jag hoppas att vårt samhälle och alla arbetsplatser kan se sörjande som de arbetsföra yrkespersoner de var före olyckan. Lite skörare kanske, men en erfarenhet rikare.

Dagsläget

Det har gått ett och ett halvt år sedan Karin miste sin stora kärlek. Sedan dess har hon bytt arbetsplats och i framtidsplanerna ingår en flytt till nya pastoratet.

– Idag konstaterar jag med förvåning och tacksamhet att jag faktiskt överlevt smärtan och återigen kan känna glädje.

Att glädjen bara återkom i somras ser hon som en del av den läkning som pågår i det fördolda. Gudstron har hjälpt till när det kommer till frågan om vad som händer efter döden.

– Änglar, himmelrike och evighet är konkreta begrepp för mig. Men tron skyddar dessvärre inte från smärta och sorg, den slår lika hårt mot alla efterlevande. Jag önskar alla människor den tåliga, kärleksfulla gemenskap som finns i kyrkor och församlingar. Det är skönt att få komma precis som man är, mitt i sorgen, och möta andra prövade själar som stöttar varandra. Hjärtat är fyllt med tacksamhet över att jag fick möta min käraste i livet. Jag brukar säga att jag lever med en död man, för pratar, det gör vi ju fortfarande...



A full-page photograph with a warm, golden-orange color palette. In the foreground, a person is silhouetted against the bright light of a sunset. The person is standing and pointing their right index finger towards the sun, which is low on the horizon over a body of water. The sun's reflection is visible on the water's surface. The background is filled with the soft glow of the sunset sky. In the upper part of the image, there are dark, silhouetted branches of trees or bushes. The overall mood is contemplative and serene.

**Att arbetet kan vara en välsignelse när
privatlivet gungar kan många intyga.
Det finns en avlastning i att ha rutiner
och uppdrag. Men hur är det för dem
som jobbar i människovårdande yrken,
där den egna personen ofta är själva
redskapet? Kan man arbeta inom vård,
skola, omsorg, räddningstjänst, polis
eller kyrka när man privat är drabbad
av sorg och förlust?**

Musiken blev min räddning

Text och foto: Anette Bodinger Larsson

Madeleine "Madde" Olsson arbetade som distriktssjuksköterska när hon gick in i väggen för tredje gången. Ett aktivt liv med småbarn och karriär byttes mot en förlamande orkeslöshet.

– Sången blev min räddning på vägen tillbaka. Utan den hade jag inte kommit så långt som jag ändå gjort.

Det finns stressforskare som hävdar att kvinnor, från tonårstid till yngre medelålder, tillhör den största riskgruppen för att drabbas av utbrändhet. En gemensam nämnare är att de har en tendens att överprestera och vilja finnas till hands för alla. Risker är att det på sikt blir ett överskott av prestation och ett underskott av vila, återhämtning och glädje. I Maddes fall stämmer det så långt att hon befinner sig inom åldersspannet och att hon alltid varit målinriktad och haft ett starkt driv.

– Jag född och uppvuxen i Östmark och gick sedan skidskyttegymnasiet i Torsby. Det ledde fram till att jag efter examen flyttade till Östersund för att läsa på skiduniversitetet.

Tyvärr satte en skada stopp för skidsatsningen vilket gjorde att Madde i stället utbildade sig till sjuksköterska.

– Jag blev färdig 2006 då jag flyttade hem och började arbeta som sjuksköterska. Men jag längtade tillbaks och återvände efter ett par år till Östersund.

Hektiskt liv

Under de kommande nio åren skulle Madde vidareutbilda sig till distriktssjuksköterska, jobba, gå en SPA-utbildning, träffa sin blivande sambo och föda två barn. Till saken hör också att hon vid två tillfällen drabbades av utmattningssyndrom.

– Jag var sjukskriven ett par månader, samlade nya krafter och fortsatte sedan som vanligt. Min tanke var att trappa ner på sjuksköterskejobbet till förmån för ett mer hälsorelaterat arbete inom SPA-branschen, men det blev inte riktigt så.

I stället flyttade Madde med familj till Östmark.

– Vi kom hit för snart tre år sedan då jag började arbeta som distriktssjuksköterska. Men det dröjde inte länge innan jag gick in i väggen rejält. Min tanke då var att det skulle bli tre månaders sjukskrivning som vanligt, sedan skulle jag vara på bana igen.



Men så blev det inte. Madde har snart varit sjukskriven i två år. En tuff tid som påverkat både kropp och själ.

– Utmattningen har inte bara satt sig i huvudet, den har satt sig i hela kroppen och slagit ut allt. Nyligen konstaterades till exempel att jag är överkänslig mot histamin, vilket kan ha orsakats av ett långvarigt stresspåslag. Allergin har tvingat fram en helt ny kosthållning och inneburit en stor omställning på många olika plan. Vissa dagar har jag varit helt utan ork och bara legat.

Sången

Det senare är en sanning med viss modifikation. Det finns nämligen en sak som har fått henne att ta klivet över sängkanten varje morgon, musiken.

– Hur dålig jag än har varit på morgonen har jag haft som mål att kliva upp och sjunga en sång. Och det har jag faktiskt gjort, även om det tagit emot.

Ett annat mål har varit att fortsätta sjunga i kyrkans Gospelkör.

– Min körledare, Mia Stenmark, har känt till situationen och stöttat mig fullt ut. Det var med hennes hjälp jag satte det stora målet, att ge en egen konsert.

I somras inför en fullsatt kyrka i Östmark nådde hon sitt mål. Under temat "Min väg tillbaka" sjöng Madde sånger som berört och inspirerat henne under sjukdomstiden.

– Det var en riktig milstolpe där jag lämnade ut mig totalt. Konserten blev väldigt lyckad och jag är både glad och stolt över att jag vågade.

Hur livet kommer att se ut framöver återstår att se. Madde säger att hon lärt sig att inte planera för mycket.

– Jag har känt mig piggare under en period, men vet att bakslagen kommer, särskilt om jag skyndar för fort. Därför koncentrerar jag mig på att ta ett steg i taget, med tiden blir det förhoppningsvis många kliv i rätt riktning.



Sång får dig att må bra

Text: och foto: Anette Bodinger Larsson

– Sången kan hjälpa dig ut ur en depression, den kan också få dig att växa som människa, säger Mia Stenmark, kyrkomusiker Fryksände pastorat.

Mia Stenmark har arbetat i mer än 30 år med musik. Den röda tråden har varit sång i olika former och att arbetet ofta varit inriktat på barn och pedagogik. Hon skriver gärna under på att musiken kan vara en stor hjälp vid depressioner, utmattningssyndrom och andra stressrelaterade sjukdomar.

– Det är något jag har sett i många olika sammanhang. Oavsett ålder, yrke eller läge i livet har musiken varit ett medel, och ofta även en språngbräda, att komma vidare.

Uppenbara vinster med körsång är glädje, gemenskap och energipåfyllnad. För många kan det också vara ett sätt att för en stund flytta fokus från sig själva och det som tynger dem.

– Du tar dig hemifrån och umgås med andra människor, vilket är en vinst i sig. Sången är också bra rent kroppsligt. Jag

arbetar mycket med rörelser i mina uppvärmningar. För den som är sjukskriven för t ex en utmattningsdepression kan den lilla stunden av fysisk aktivitet vara skillnaden den dagen. Sång ger även bättre andningsteknik. Ju lägre andning, desto bättre syresättning av kroppen, tankar blir lugnare och stress lindras.

Mia har otaliga exempel på där människor kommit till körövningen, sagt att de mår dåligt och därför bara tänkt stanna en liten stund.

– Efter ett tag ser man att de omedvetet smälter in i kretsen av körvänner och är med i alla fall, och till fullo. Ansiktet blir mjukare, axlarna sjunker och till slut kommer även leendet. Det går inte att värja sig mot musikens kraft. Det tunga de bär på kanske inte släpper helt, men de har i alla fall fått trycka på paus för en stund.

Fem hälsosamma anledningar till att sjunga i kör:

- Lungorna får träna. En körövning är rena rama träningspasset.
- Den långsamma djupandningen sänker pulsen och blodtrycket.
- Halten av må-bra-hormonet oxytocin ökar.
- Stora muskelgrupper i kroppen stimuleras.
- Diafragman masserar bukorganen.

Källa: Noter om musik och hälsa av Töres Theorell, Stressforskningsinstitutet



Leva vidare-grupper hjälper människor i sorg

Fryksände pastorat har tre diakoner.
Fr.v: Karin Lövestam-Öberg, Inger Hjalmarsson
och Eva Lorentzon Bonander.

Text: och foto: Anette Bodinger Larsson

Efter begravningen är det dags för den som mist en närstående att återvända till vardagen. Men det är inte alltid så lätt. Fryksände pastorat erbjuder Leva vidare-grupper som hjälp och stöd när sorgen känns tung.

Att förlora en närstående är svårt. Ibland kan det vara till hjälp att dela sina tankar och erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation.

– En Leva vidare-grupp är precis vad det låter som, ett sätt att bli hel igen efter att ha gått igenom en förlust, säger Karin Lövestam Öberg, diakon.

Grupperna träffas sex gånger med vanligtvis två veckors mellanrum.

– Det är bra att få lite distans och hinna landa i det man pratat om vid varje träff, förklarar Eva Bonander, som också arbetar som diakon och leder Leva vidare-grupperna tillsammans med Karin.

Olika teman

Varje träff har sitt eget tema. Den första gången ligger fokus på den sörjandes egen livsberättelse.

– Man vill ju gärna prata om den som är bortgången, men det är viktigt att även den som är kvar blir en egen person och får utrymme, säger Eva.

Temat för träff nummer två är ”tiden tillsammans”.

– Till det mötet ber vi deltagarna att ta med sig ett foto av personen i fråga. Tredje mötet handlar om tiden kring dödsögonblicket och om deltagarnas upplevelser, känslor och tankar kring döden, berättar Karin.

Det fjärde temat är inriktat på tiden före begravningen medan femte träffen behandlar tiden efteråt. Vid sjätte träffen står framtiden i fokus.

– Då talar vi om möjligheten att gå vidare efter att ha genomlevt sorgen. Vi försöker även att fånga upp eventuella knutar och frågetecken som kan stoppa framåtskridandet, förklarar Eva.

Stort stöd

Självklart är att allt som avhandlas under träffarna stannar inom gruppen

– Deltagarna kan berätta för andra om sina egna reaktioner, men man pratar inte om någon annan som är med, den tryggheten ger vi varandra. Inom gruppen finns utrymme för både skratt och tårar, säger Karin som påpekar att både Eva och hon själv är diakoner, det betyder inte att de i den här gruppen har andakter eller psalmsång.

– Vi är öppna för samtal om det andliga, men i en leva vidare-grupp står sorg och existentiella frågor i centrum, och alla får ha sin egen uppfattning. Det finns inget krav på att vara kristen eller ens troende för att delta. Alla är välkomna.

Ibland kan samtalen rör upp saker inombords, då behöver man inte vänta på nästa träff för att ventiler sina känslor. Deltagarna kan ringa och få enskilt stöd när så önskas. Några månader efter gruppens sista ordinarie träff anordnas en gemensam återsamling.

– Förluster är något som alla människor förr eller senare drabbas av och den sorg som följer är viktigt att ta på allvar. Varje sorg bär på sin historia, oavsett hur den ser ut måste varje människa hitta ett sätt att möta, gestalta och bearbeta sorgen. Leva vidare-grupperna kan vara ett stort stöd i det arbetet, fastslår Eva.

Samtal under sakkunnig ledning

Ann Sundén-Cullberg och Inger Torstensson har under det senaste året deltagit i en av pastoratets Leva vidare-grupper. Något de varmt vill rekommendera till andra som mist en livskamrat, anhörig eller nära vän.

Varför sökte du dig till en Leva vidare-grupp?

Min man gick bort efter att vi levat tillsammans i 48 år. Alla frågade mig hur jag mådde och svaret blev alltid ”bra”, men inom mig var den bullrande sorgen. Då fick jag syn på an-nonsen och tänkte att detta kanske är något, och det var det! Karin och Eva som ledde gruppen är skickliga på att leda samtal, lyssna och skapa en lugn och fridfull stämning.

Att få ta del av andras deltagares tankar och berättelser var oerhört värdefullt. Här kunde vi prata och reflektera över vår sorg under sakkunnig ledning, vilket var lugnande och värmd inombords, jag kände mig väldigt omhändertagen. Det fanns också en stor trygghet i att det vi talade om i gruppen stannade mellan oss.

Ann Sundén-Cullberg



Varför sökte du dig till en Leva vidare-grupp?

Jag fick en inbjudan i samband med att min man dog, då hade vi varit gifta i 58 år och känt varandra ännu längre. Även om man som jag har ett stort och bra nätverk med snälla barn, släkt och vänner vill man kanske inte trötta ut dem med att prata om sorgen. Jag hade också väldigt svårt att finna ord för att beskriva vad jag kände. Det blev lättare när jag hörde de andra i gruppen tala om sin sorg.

Gemenskapen har betydtt mycket, det är lätt att känna sig utanför sitt vanliga sammanhang när ens livskamrat, i mitt fall sedan decennier, går bort. Här fick jag en ny grupp som jag kände mig riktigt hemma i.

Inger Torstensson



1969 ÅRS KONFIRMANDER I FRYKSÄNDE 2019

Övre raden: Hans Holmberg, Anders Nordqvist, Dahn Röös, Anders Åslund, Per-Gunnar Uppvall, Ulf Dedorsson, Lars Inge Liljemark, Inge Olsson
 Mellersta raden: Solveig Johansson, Lisbet Kanth, Maith Nilsson, Els-Marie Bejbom, Gunilla Zetterlund, Margareta Wistrand, Yvonne Ståhlberg,
 Per Gustafsson, Jonas Bodinger Larsson, Bo Persson, Inger Hjalmarsson Hammarström, Inga-Karin Bergkvist Eriksson, Elisabet Röös,
 Berit Berglund, Lisbeth Willman, Gertrud Persson, Kerstin Gustafsson
 Nedre raden: Anette Hedlund, Marita Karlsson, Eivor Walfridsson,
 Inga-Kajsa Lundgren, Ingrid Helgesson, Lillemor Borg, Eva-Lena Karlsson Olsson, Ingegerd Jensen, Christina Nilsson, Ann Henriksson



1959 ÅRS KONFIRMANDER I FRYKSÄNDE 2019

Övre raden: Lillemor Olsson, Monika Nilsson, Gun-Britt Tönnberg, Tore Säterberg, Hans Tjust, Hans Sahlström, Leif Lundqvist, Lennart Eriksson,
 Jonas Bodinger Larsson, Kurt Nilsson, Lennart Johansson, Christer Axelsson, Stig Åslund, Kennet Nilsson, Lena Lindström, Ingegerd Jönsson,
 Margareta Eder, Birgitte Olsson
 Nedre raden: Gunilla Classon, Gunilla Olsson, Lisbet Jonsson, Barbro Florén, Lisbeth Rådström-Vadman,
 Birgitta Pernerot, Lisbet Olsson, Else-Maj Larsson, Ellen Keck, Inez Wallin, Inga-Lill Engqvist, Birgitta Moberg



1939 OCH 1949 ÅRS KONFIRMANDER I FRYKSÄNDE 2019

Övre raden: Torbjörn Sahlin, Sven Nilsson, Jonas Bodinger Larsson, Lennart Linnman, Hilding Sandberg, Irene Olsson
 Nedre raden: Solveig Nølerød, Anna-Lisa Ekelund, Ragnar Liljemark, Inga-Lill Eriksson, Gerd Hedström



1949, 1959 och 1969 ÅRS KONFIRMANDER I LEKVATTNET 2019

Gunn Malmros, Britt-Inger Isaksson, Morgan Rådström, Jonas Bodinger Larsson, Majvor Jansson, Marie Wahlman, Anna-Kajsa Persson



1949, 1959 OCH 1969 ÅRS KONFIRMANDER I VITSAND 2019

Övre raden: Margareta Johansson, Per-Olov Jansson, Hans Olsson, Bo Bönström, Karin Jansson, Börje Nilsson, Sven Ove Sten, Lorens Bergström
Nedre raden: Bertil Larsson, Anna-Lisa Karlsson, Lena Bergkvist, Gudrun Back, Ingela Andersson, Jan-Erik Nilsson



BILDER berättar mer än ord

Text: Anette Bodinger Larsson Foto: Mats Larsson

Katarina Wolf började måla för drygt tio år sedan. Konsten blev början på en inre resa som även banade väg för en flytt till Torsby. – Bilden är ett kraftfullt uttryck som ger unika möjligheter till kommunikation, inte minst med det egna, känslomässiga jaget.

För Katarina Wolf, präst i Fryksände pastorat, har bildskapandet blivit ett sätt att lyfta upp obearbetade upplevelser från barndomen. En bild berättar verkligen mer än ord.

– För tio år sedan använde jag mycket skräp och skrot i mina bilder. Då tänkte jag inte så mycket på att skärvorna som jag försökte få ihop till något helt var en illustration av hur mitt liv sett ut.

Katarina berättar att hon växte upp med föräldrar som hade egna känslomässiga svårigheter.

– Min far hade t ex deltagit i andra världskriget, med allt vad det innebar av smärtsamma minnen. Då kan det vara svårt att ge sina barn den uppmärksamhet och bekräftelse de behöver.

Utan ord

Att använda bild och konst som terapiform är inget nytt, det finns många inriktningar inom psykologin som använder bilder i syfte att ge det känslomässiga jaget en möjlighet att berätta utan ord.

– Som riktigt små barn har vi inget verbalt, ordligt språk, men upplevelserna vi hade då finns kvar inombords. Genom att skapa bilder kan den delen av oss få komma till tals. När jag gör en tavla tänker jag inte utan känner; bilder, mönster och idéer stiger upp i mitt medvetande. På psykoterapispråk



kallas detta för primärprocesstänkande. Sedan målar jag som det känslomässiga jaget, även kallat det lilla barnet, vill att det ska se ut. Det är både väldigt lekfullt och på samma gång en kamp i letandet efter ”rätt” uttryck.

Till en början bearbetade Katarina sitt förflutna på egen hand. Men efter att ha läst en bok av symboldramaterapeuten Marta Cullberg Weston började hon gå i terapi för att få hjälp med att tolka sina egna bilder.

– Terapin har varit viktig för att den hjälpt mig att bättre förstå både mig själv och mina föräldrar. Den har också bidragit till att specificera mitt mående och fått mig att förstå varför jag t ex kan vara rasande, ledsen eller rädd.

Målningen sätter fart på känslorna och det kan, som hon säger själv, gå vilt till framför målarduken. Här kan det skrattas, gråtas och pratas högt om vartannat.

– Jag har lyft på locket till mig själv och lärt mig att även de svåra känslorna är en del av mig och att de får finnas. Idag lever jag med hela mig själv på ett sätt som jag inte gjorde innan jag började måla och gå i terapi.

Inre resa

Den inre resan syns även i hennes konst.

– I början var det mest fragment och skärvor. Sedan blev det segelbåtar som seglade upp och ner. När jag kom till terapeuten med bilderna sa hon att ”Det är det här du ägnat dig åt, att segla upp och ner. Det är svårt att få vind i seglen när de ligger i vattnet”.

Så småningom övergavs segelbåtarna till förmån för fiskar och idag är Katarinas konst fylld av fåglar.

– Jag har gått från skräp, svårseglade båtar och fiskar till att jag nu blivit en fågel som flugit ända till Värmland.

Erfarenheterna från hennes inre resa kommer väl till pass i prästycket.

– Ja i allra högsta grad. Evangelium, det glada budskapet, är något som präster ska förkunna. Och det är just det som jag och lilla Katarina försöker berätta, gång på gång och på olika sätt, att det som ser helt hopplöst ut kan bli fyllt av hopp och riktigt bra.



Är du sugen på att sjunga?

Du kille i 9 till 15-årsåldern som gillar att sjunga anmäl dig till urban.karlsson@svenskakyrkan.se. Det kostar inget men platserna är begränsade så först till kvarn...

PASSA PÅ OCH UTVECKLA DIN SÅNGRÖST!

Hälsar Urban Karlsson, organist Fryksände pastorat

Årets Jesus-barn sökes!

Vill du/ni och din/er bebis medverka i Julottan i Lekvattnet? Enkla fria statistroller, fin tradition. Ring prästen Karin 070-280 71 94.



Kevin Nordlund *sång*
Daniel Boström *piano*

Torsd. 5 dec. kl. 18.00
Fryksände kyrka

Präst: Karin Jansson
Vi bjuder på glögg och pepparkakor vid stora porten.



Torsby stråkorkester

ger konsert

På programmet:

Säterjäntans söndag,
Adagio av Albinoni mm.

Sång: Gun-Britt Gerhardsson

Violin: Liv Tove Bryne

Orgel: Urban Karlsson

Dirigent: Torbjörn Lis

FRYKSÄNDE KYRKA
Lördag 8 februari kl 18.00

Nästa leva vidare- grupp börjar i januari

Annons kommer i Torsby bladet!



MILES FROM BETHLEHEM

Kören Wermlandsensemblen och en jazztrio
gör en varm och glad framställning av julsånger
från fem århundraden i nutida tondräkt

*Kör, musiker och solister under ledning
av Gunnar Eriksson*

Jonas Bodinger Larsson, Urban Karlsson

Fryksände kyrka
Måndagen den 6 januari kl. 18.00

Nu är det jul igen...

Jul tillsammans

Välkommen att fira ekumenisk

JUL TILLSAMMANS

Annandag jul

torsdag 26/12 kl. 11.00-14.30
i Fryksände församlingshem

Vi startar med gudstjänst kl.11.00
i församlingshemmet med julens psalmer.

Därefter knyttis-buffé där
alla bidrar med något enkelt ätbart.

Öppen julmusikorkester, allsång, ta gärna
med instrument och var med och spela!

Karin Jansson, Urban Karlsson, Västanvikssångarna m.fl.

Tid att prata och umgås. Utrymme för spontana inslag!

Vi hjälps åt att göra dagen trevlig, de som orkar
och vill hjälper till i kök/städ efteråt.

För mer information Karin Jansson, präst
tel. 070-2807194.

*Ett ekumeniskt samarbete mellan
Fryksände pastorat, Missionskyrkan
och Pingstkyrkan*

Varmt välkommen!

Julens gudstjänster

FRYKSÄNDE

Onsd. 4 dec. kl. 08.15

MORGONMÄSSA

Karin Jansson, Urban Karlsson

Torsd. 5 dec. kl. 18.00

JULKONSERT med glöggmingel

Kevin Nordlund, sång, Daniel Boström,
piano. Präst: Karin Jansson

Sönd. 8 dec. kl. 11.00

LUCIAGUDSTJÄNST

Medv: Fryksändes barnkör, Jonas
Bodinger Larsson, Mia Stenmark,
Halle Halvarsson

Onsd. 11 dec. kl. 18.00

LUCIAGUDSTJÄNST med Young Voices
konfirmand & ungdomskör
Karin Jansson, Hans Öberg,
Mia Stenmark, Halle Halvarsson

Fred. 13 dec. kl. 19.00

LUCIAHÖGTID med Kulturskolan
Johan Bonander

Sönd. 15 dec. kl. 11.00

HÖGMÄSSA

Katarina Wolf, Anders Hallpers,
Medv: kören Kontakten

kl. 18.00 JULKONSERT

Med Fryksände kyrkokör, Fryksände
vokalensemble, Gospelkören och
Tonträffen. Katarina Wolf, Mia Stenmark,
Halle Halvarsson, Urban Karlsson,
Brynja Gudmundsdottir

Fred. 20 dec. kl. 18.00

SINNESROMÄSSA

Jonas Bodinger Larsson, Halle Halvarsson
Gäst: Lisa Nyberg

Sönd. 22 dec. kl. 11.00

HÖGMÄSSA med dop

Karin Jansson, Halle Halvarsson,
Mia Stenmark

Tisd. 24 dec. kl. 16.00 *Julafton*

JULBÖN

Hans Öberg, Mia Stenmark

kl. 23.30 MIDNATTSMÄSSA

Jonas Bodinger Larsson, Urban Karlsson
Fryksände kyrkokör, Liv Tove Bryne, violin

Torsd. 26 dec. kl. 11.00 *Annandagen*

EKUMENISK GUDSTJÄNST *Jul tillsammans*
i Fryksände församlingshem
Karin Jansson, Urban Karlsson m.fl.
Julmusik, knytisbuffé m.m.

Sönd. 29 dec. kl. 11.00

HÖGMÄSSA

Johan Bonander, Urban Karlsson

Medv: Vårat gäng

Onsd. 1 jan. kl. 18.00 *Nyårsdagen*

KVÄLLSMÄSSA

Jonas Bodinger Larsson, Anders Hallpers

Sönd. 5 jan. kl. 11.00

HÖGMÄSSA

Karin Jansson, Anders Hallpers

Månd. 6 jan. kl. 18.00 *Trettondagen*

MILES FROM BETHLEHEM

Wermlandsensemblen och en jazztrio
ger julsånger från fem århundraden
Jonas Bodinger Larsson, Urban Karlsson

LEKVATTNET

Sönd. 15 dec. kl. 15.00

MÄSSA

Katarina Wolf, Anders Hallpers

Sönd. 22 dec. kl. 16.00

JULSPEL

med pastoratets alla minior- och
juniorörer. Karin Jansson, Hans Öberg,
Mia Stenmark, Halle Halvarsson

Onsd. 25 dec. kl. 07.00 *Juldagen*

JULOTTA

Karin Jansson, Anders Hallpers

Månd. 6 jan. kl. 15.00 *Trettondagen*

GUDSTJÄNST med små & stora
Julgransdans. på Hemgården.
Hans Öberg, Mia Stenmark

Sönd. 12 jan. kl. 15.00

SJUNG UT JULEN

Lekvattnets missionshus. Gospelkören,
Tonträffen, Johan Bonander, Mia
Stenmark, Halle Halvarsson

VITSAND

Sönd. 8 dec. kl. 14.00

LUCIAALLSÅNGSGUDSTJÄNST

Jonas Bodinger Larsson, Mia Stenmark,
Halle Halvarsson. Mer info i TorsbyBladet

Torsd. 12 dec. kl. 08.30

LUCIAHÖGTID

med Asped's skolas elever

Tisd. 24 dec. kl. 23.30 *Julafton*

MIDNATTSMÄSSA

Johan Bonander, Anders Hallpers
Staffan Larsson, solist

Sönd. 5 jan. kl. 15.00

GUDSTJÄNST

Karin Jansson, Anders Hallpers

ÖSTMARK

Sönd. 8 dec. kl. 17.00

LUCIAGUDSTJÄNST

Medv: Östmarks Minior och juniorkör,
Jonas Bodinger Larsson, Mia Stenmark,
Halle Halvarsson

Fred. 13 dec. kl. 09.00

LUCIAHÖGTID

med Östmarks skolas elever

Sönd. 22 dec. kl. 11.00

GUDSTJÄNST

Jonas Bodinger Larsson, Anders Hallpers

Tisd. 24 dec. kl. 11.00 *Julafton*

JULBÖN på Gömmanberg

Johan Bonander, Halle Halvarsson

Onsd. 25 dec. kl. 07.00 *Juldagen*

JULOTTA

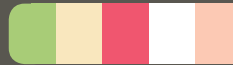
Johan Bonander, Mia Stenmark,
Halle Halvarsson. Medv: Gospelkören
och Tonträffen

Torsd. 26 dec. kl. 18.00 *Annandagen*

MUSIKGUDSTJÄNST med Kristin Blom,
Urban Karlsson piano, Karin Jansson

Månd. 6 jan. kl. 15.00 *Trettondagen*

GUDSTJÄNST med små & stora
Jonas Bodinger Larsson, Halle Halvarsson
Julgransdans i församligshemmet med
besök av tomten

**Döpta****FRYKSÄNDE**

14/9 Carl Anton JONATHAN Lindgren
21/9 LEVI Melker Larsson
28/9 OSCAR Johan Stefan Gustafsson
13/10 LIAM Gustav Ludwig Olovsson
19/10 INES Esther Elisabeth Ainegren
26/10 GUSTEN Pär Rune Jonsson
26/10 SIXTEN Göran Olov Adolfsson
9/11 RUTH Astrid Birgitta Halvardsson
9/11 Sven LIAM Magne Haugen

LEKVATTNET

28/9 OSCAR Johan Stefan Gustafsson

VITSAND

12/10 Olof EMIL Kollfelt

ÖSTMARK

14/9 MIRALIE Anna Lilly Eriksson
9/11 MAJA Leonore Ernsund

Vigda**FRYKSÄNDE**

5/9 Katarina Johansson och
Kenneth Johansson

Avlidna**FRYKSÄNDE**

22/8 Lena Persson 69 år
23/8 Solveig Rönnqvist 88 år
4/9 Anita Liljendal 76 år
6/9 Nils-Olov Olsson 53 år
8/9 Elvira Österlund 96 år
9/9 Bengt Samuelsson 74 år
12/9 Rigmor Sahlström 77 år
15/9 Anny Ottosson 90 år
15/9 Erik Velandar 84 år
19/9 Clery Lindberg 94 år
20/9 Inge Fahlén 91 år
20/9 Kerstin Sundholm 86 år
23/9 Tomas Hedman 60 år
28/9 Ebba Liljemark 89 år
29/9 Monika Linder 68 år
2/10 Doris Johansson 67 år
7/10 Eskil Karlsson 72 år
22/10 Gertrud Olsson 96 år

LEKVATTNET

6/9 Kerstin Andersson 84 år
8/10 Agneta Eklund 70 år

VITSAND

7/9 Göran Gerdes 95 år
7/9 Håkan Olsson 66 år
23/9 Birgit Olsson 80 år
17/10 Emmy Ljunggren 92 år
26/10 Anna Jansson 94 år

ÖSTMARK

13/9 Bernt Halleson 85 år
23/9 Elsa Infors 96 år
11/10 Anna-Greta Dickson 79 år
15/10 Anna-Lisa Eriksson 90 år
16/10 Åke Svensson 87 år
31/10 Edit Wiman 90 år



PASTORSEXPEDITION	272 00
Anna-Lena Yderstig, kyrkoskrivare	
Besöksadress: Kyrkogatan 26 Postadress: Box 52, 685 22 Torsby	
E-post: fryksande.pastorat@svenskakyrkan.se	
Hemsida: www.fryksandepastorat.se	
Öppet: mån-tis 10-12, ons-tors 10-12, 13-15	
KYRKOHERDE	
Johan Bonander	272 01
Tjänstebostad, Östmarks prästgård	200 13
KOMMINISTRAR	
Jonas Bodinger Larsson	070-222 18 57
Karin Jansson	070-280 71 94
Katarina Wolf	070-352 32 27
DIAKONER	
Eva Bonander	070-375 41 44
Karin Lövestam-Öberg	070-671 39 61
Inger Hjalmarsson	070-375 41 87
FÖRSAMLINGSPEDAGOG	
Hans Öberg	070-250 37 63
MUSIKER	
Mia Stenmark	070-200 01 56
Anders Halle Halvarsson	070-280 74 26
Anders Hallpers	070-606 41 03
Urban Karlsson	070-280 99 63
INFORMATÖR	
Birgitta Brorson	272 04
KYRKOFÖRVALTNING	
Elisabeth Johnsson, kyrkokamrer	272 14
Marie Nilsson, kyrkokamrersassistent	272 03
KYRKOGRÅDSFÖRVALTNING	27225, 272 07
Lars Wikström, kyrkogårdschef	070-531 01 64
Lars Olsson, vice kyrkogårdschef	070-288 36 90
Fryksände, Lars Wikström	070-531 01 64
Lekvattnet, Lars Olsson	070-288 36 90
Vitsand, Roland Nilsson	070-304 57 36
Östmark, Stig Norman	070-595 73 56
KYRKVAKTMÄSTARE	
Lisbeth Kanth	070-691 81 64
Jörgen Klockars	070-369 71 70
FRYKSÄNDE FÖRSAMLINGSHEM	272 00
Anna-Karin Jönsson, församlingssvärdinna	272 15
Annamaj Carlsson, lokalvårdare	272 00
Marita Bergström, lokalvårdare, adm.	272 00
LEKVATTNETS FÖRSAMLINGSHEM	501 01
ÖSTMARKS FÖRSAMLINGSHEM	200 59
BLOMSTERFONDER	
Fryksände, pastorsexpeditionen	272 00
eller via hemsidan www.fryksandepastorat.se	
Lekvattnet, Anders Nilsson	500 28, 070-670 97 20
Vitsand, Arnold Mattsson	423 09, 310 75
Östmark, Maj-Lis Haglund	210 09
KYRKORÅDETS ORDFÖRANDE	
Fryksände pastorat, Rune Mattsson	132 82
FÖRSAMLINGSRÅDETS ORDFÖRANDE	
Fryksände, Torbjörn Jansson	423 58
Lekvattnet, Inga-Britt Keck Karlsson	520 50
Vitsand, Thore Jonsson	070-511 84 38
Östmark, Roger Ericsson	070-693 62 68