

Julspecial
med kyrkornas
evenemangs-
kalender



RÄDSLA

Är Gud farlig för barnen?

Sid 4

Tio tips för lycka

Sid 11

4

2014



Allra käraste
Verklighet!
Ingenting kan
komma mellan oss
men vi kan försöka
springa bort.

Bild: Hans Kvarström/universitetskyrkankarlstad.blogspot.se

En enda sak kan vi vara alldeles säkra på, och det är att ingenting i den yttre världen är säkert. Verkligheten ändrar sig oavbrutet – i vår tid troligen snabbare än någonsin.

Samtidigt har de flesta av oss en tendens att vilja hålla fast i det vi känner till och upplever som tryggt. Ja, behovet av säkerhet hos oss människor här i den rika delen av världen går egentligen långt bortom realistiska möjligheter och kan ses som ett uttryck för djup osäkerhet och existentiell ångest.

Svårigheter, motgångar och lidande är naturligtvis ingenting vi önskar, men hör livet till.

Om vi förmår bejaka det kaos som tillvaron på sätt och vis innebär kan vi

kanske också gå genom den utan så mycket rädsla och trygghetsjakt.

En viktig hjälp på vägen är här att utveckla sitt inre liv, få kontakt med sina drömmar och vad man egentligen vill under sin stund här på jorden. Livsmod och tillit växer ur förtroendet att vi trots allt bärs av tillvaron och har de resurser som krävs för att klara framtida utmaningar.

IDETTA NUMMER tittar vi bland annat lite närmare på vad rädsla är och ger exempel på personer som förmår leva fullt engagerade i verkligheten.

Vi frågar oss också om Gud är farlig för barnen och tipsar om massor av sätt att göra julen mer religiös. ●

Dags att bejaka livets KAOS



CECILIA HARDESTAM
ansvarig utgivare
och redaktör

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5
652 24 Karlstad
www.kyrknytt.se

ansvarig utgivare och redaktör
Cecilia Hardestam 054-14 15 32
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan



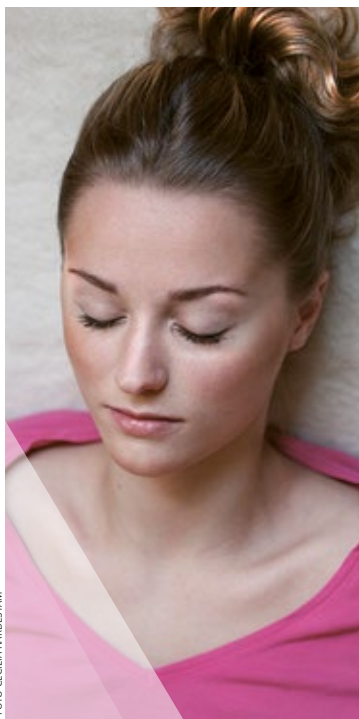


FOTO: CECILIA HARDESTAM

BARA VARA

– LUGN EFTERMIDDAG MED YOGA

En stund för eftertanke och återhämtning med yogainstruktör Karin Knappe och präst Regina Piscator.

När: 28/12 kl 14.00

Var: Hammars Gård, Hammarö

Föranmälan: Senast 22/12 till 054-51 24 22 eller regina.piscator@svenskakyrkan.se
Kostnad 60:-

Mindfulness = hälsa?

ÖPPEN FÖRELÄSNING vid Hälsoakademien
Läkaren Michael de Vibe om hälsoeffekter av mindfulness och stressreduktion.

När: Torsdag 11/12 kl 13.15-15.00

Var: Fryxellsalen 1B 306, Karlstads universitet

KVÄLLSFÖREDRAG av Michael de Vibe
Mindfulness som plåster på våra sår eller som hjälp i vårt existentiella sökande?

När: Torsdag 11/12 kl 20.00 (efter meditationen i Domkyrkan kl 19.00)

Var: Domkyrkans församlingshus,
Västra Kyrkogatan 5

Inspiration för engagerade

KVÄLL FYLLED AV INSPIRATION och nytänkande för dig som är ideell medarbetare eller är intresserad av att engagera dig i Svenska kyrkan i Karlstad. Intressanta föreläsningar och goda pajer utlovas. Dessutom delar ideella medarbetare i olika åldrar med sig av sina erfarenheter.

När: 4/12 kl 18.00-21.00

Var: Herrhagskyrkan, Karlstad

Information: Eva Persson 054-14 15 04

Anmälan: Senast 2/12 på 054-13 71 00 eller varmland@sensus.se. Ange namn, adress och ev specialkost vid anmälan. Ingen kostnad.

I kris?

ÄR DU I KRIS och behöver någon att tala med? Jourhavande präst kan du ringa varje natt kl 21-06.

Slå nödnumret 112.

Du kan också mejla och chatta via www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

SamtalsAkuten, 054-18 00 50, och Krismottagning för män, 054-18 01 54 tar emot för samtal efter tidsbokning dagtid på vardagar.

Begränsade öppettider/telefonavlyssning under jul- och nyårshelgen.

SamtalsAkuten når du: 22/12, 29/12, 30/12 och 5/1. Krismottagning för män når du: 22/12, 29/12 och 7/1.

J.S. Bachs Juloratorium

J.S. Bachs Juloratorium 1-3 med Domkyrkans körer, Orkesterförening och solister.

När: Söndag 21/12 kl 18.00

Var: Domkyrkan

LIVET VÄRT ATT LEVA tillbaka i mars

DET HÄNDER MASSOR i kyrkorna nästa år, men ingen tryckt verksamhetskatalog kommer i brevlådan. Titta in på www.svenskakyrkan.se/grava, www.svenskakyrkan.se/hammaro och www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

Och på www.livetvartattleva.se hittar du fr.o.m. början av februari allt om Livet värt att leva-veckan 2-7 mars.

Hela pastoratet – en adress

DE FEM FÖRSAMLINGARNA i Karlstads pastorat (dvs Karlstads kommun utom Skåre) har sedan en tid gemensam expedition i Domkyrkans församlingshus, Västra Kyrkogatan 5, mitt emot Domkyrkan. Här kan du fråga om bokning, medlemskap och få hjälp att beställa kondoleanser till diakonverksamheten och Svenska kyrkans internationella verksamhet.
Telefon: 054-14 14 00

KYRKOGRÅRDSEXPEDITIONEN som svarar på frågor om begravning, gravar och kyrkogården hittar du vid kapellen, Ruds kyrkogård.

Telefon: 054-14 14 60

Telefon- och besökstider (för båda exp): Mån-tis 9.00-12.00, 13.00-15.00, ons-fre 9.00-12.00



Är Gud farlig för barnen?

Ur Skolverkets gällande föreskrifter om skolavslutningar

Eleverna ska inte behöva utsättas för religiös påverkan i skolan. Det gäller även vid skolavslutningar eftersom det är en del av skolans verksamhet.

Det går bra att ha skolavslutning i kyrkan om den utformas så att tonvikten ligger på traditioner, högtidlighet och den gemensamma samvaron. Det får dock inte förekomma några religiösa inslag som bön, välsignelse eller trosbekännelse. Däremot går det bra att sjunga psalmen "Den blomstertid nu kommer". Den är sedan länge starkt förknippad med skolavslutningar och är i det sammanhanget snarare ett uttryck för tradition än religion.

Fristående skolor med konfessionell inriktning lyder under andra regler. De får inte ha konfessionella inslag i själva undervisningen men väl i skolans övriga verksamhet som till exempel skolavslutningar.

Ur FNs Barnkonvention

Barn har rätt till andlig utveckling.

Ur Utbildningsdepartementets förslag till ändringar i skollagen

I verksamhet med offentlig huvudman ska det vara möjligt att ha enstaka inslag med konfessionell prägel som syftar till att överföra och utveckla traditioner som är en del av samhällets kulturarv. Sådana inslag ska bara få förekomma inom utbildning som inte är undervisning. Det ska vara möjligt att avstå från såväl inslaget som den aktivitet där inslaget förekommer.

När remisstiden gått ut den 2 december ska Utbildningsdepartementet lämna ett slutgiltigt förslag till lagändring.

Både i skollagen och i grundskolans läroplan har kristendomen en gräddfil: "Kristen tradition och västerländsk humanism" ska vara grunden för skolans fostran. Under de senaste åren har det dock debatterats om skolavslutningar egentligen kan hållas i kyrkor och vad de i så fall ska innehålla.

Skolorna vill ofta ha avslutningar i kyrkor med lovsång till Guds skapelse (*Den blomstertid nu kommer*) men varken bön eller välsignelse. Det kan i sin tur kännas lätt absurt för präster att inte få utöva sitt ämbete för att det inte ska bli "för mycket Gud" på avslutningarna.

I Karlstadstrakten är konflikterna kring detta få. De flesta är överens om att samarbetet mellan skolor och kyrkor är givande för båda.

– Den svenska kulturtraditionen och läroplanens innehåll gör att kristendomen får ett annat utrymme än övriga religioner, menar Rune Jakobsson, rektor på Kvarnbergs- och Orrholmskolorna i Karlstad. Avslutningar i kyrkan är inget problem alls, men det ska vara skolan som står för arrangemanget, inte kyrkan.

– Vi firar Lucia i Vikenkyrkan, berättar Rune. En fin tradition som ingen haft synpunkter på, oavsett bakgrund i tradition eller religion.

NORRSTRANDSSKOLAN och Haga-borgsskolan samarbetar än mer med Svenska kyrkan. Inför sommaren och i advent hålls samlingar i Norrstrandskyrkan eller Domkyrkan. Dessutom anordnas en påskvandring i samverkan med kyrkan.

– Vi är överens med kyrkan om var gränsen går, säger Christine Henningsson, rektor på Norrstrandskolan. De här högtidliga, vackra traditionerna är väldigt viktiga på vår skola. Eleverna uppskattar dem och föräldrarna har ofta egna minnen av skolavslutningar i kyrkan.

– För oss är det lika självklart att besöka kyrkan ibland som att vi besöker reningsverket när vi pratar om miljöfrågor! slår Christine fast.

Maria Olofsdotter Leroy, församlingssherde i domkyrkoförsamlingen, berättar att man på avslutningar och adventsamlingar sjung-

Efter flera års debatt föreslår Utbildningsdepartementet nu att skollagen tydliggör att det ska vara tillåtet med adventssamling och skolavslutning i kyrkan samt att präster får medverka.

----- text ULRIK SCHELLER bild PER HARDESTAM -----

er psalmer och att hon önskar elever och lärare allt gott.

– Vad menar jag då? frågar hon retoriskt. Jag har inte kunnat välsigna men jag finns där som präst och önskar dem allt gott, vilket är betydelsen av att "väl-signa". I den önskan finns jag som präst, vigd till kyrkans tjänst för att tjäna Gud i världen.

Är det adventssamling pekar hon på kyrkans budskap:

– Jag berättar att julen handlar om Jesu födelse och inte om tomten.

CARL WESSMARK, församlingspräst i Alster och Molkom pekar på viktigen av ett nära samarbete med skolan:

– Skolavslutningar är otroligt viktiga för både oss i kyrkan och för elever och föräldrar. Alla är där – konfirmander, konfirmandledare, folk jag vigd, som varit med på begravingar och dop – jag tror nästan alla som är där känner mig mer eller mindre.

– Vad jag säger är inte så intressant, menar Carl, däremot att jag är där och säger något viktigt och tänkvärdt. För mig är det något djupt kristet i att välkomna alla till kyrkan oavsett vilka de är. Vi ställer inga krav.

MARIA OLOFSDOTTER LEROY är inne på liknande tankegångar:

– Jag är jag och jag är präst. Som präst möjliggör jag ett möte med Gud, men kräver ingenting. Till kyrkan är alla välkomna, den är vidöppen för alla.

Varken Maria eller Carl har upplevt någon rädsla eller tveksamhet

kring att delta i skolavslutningar i kyrkan från människor med andra religioner, oavsett om det handlat om judendom, islam eller hinduism.

– Möjligen kan jag ha upplevt tveksamheter från någon som inte alls vill förknippas med någon religion, säger Carl.

För femtio år sedan lärde sig många barn böner som *Gud, som haver barnen kär* och *Fader vår* och psalmer som *Bereden väg för herran* och *Din klara sol går åter upp* i skolan – utantill. Det är stor skillnad jämfört med dagens diskussion om man över huvud taget kan ha adventssamlingar och avslutningar i kyrkan. Utbildningsdepartementets förslag till omformulering av skollagen ger nu skolorna tydligare utrymme för aktiviteter i och samarbete med kyrkor – utan att undervisningen för den skull blir konfessionell, det vill säga propagerar för en religion.

MARGARETA BRANDBY-CÖSTER, präst i Västerstrands församling, lärvälkomna förslaget. Så här skrev hon för några år sedan i Svensk Kyrkotidning:

– Man borde ju kunna komma till kyrkan på studiebesök, där vi som finns i kyrkan firar adventsgudstjänst, inklusive bön, förkunselse och välsignelse. Detta måste naturligtvis förberedas av lärarna precis som när man skall göra studiebesök på Löfbergs Lila. Där slutar man ju inte tillverka kaffe, när barnen kommer dit för att studera verksamheten, även om lärarna inte vill att barnen skall påverkas till att gilla kaffe!

Knappast några avslutningar genomförs utan unison sång av psalmen *Den blomstertid nu kommer*. Kan man ha en sommaravslutning utan den?

– Det är klart man kan, men varför? undrar Christine Henningsson. Den är lika viktig för oss som att sjunga nationalsången och *Värmlandsvisan*.

– Nej, en skolavslutning utan *Den blomstertid*, det går bara inte, säger Rune Jakobsson. Den är så fast rotad i traditionen – varför skulle den tas bort?

MEN DET FINNS skolor som valt bort samarbete med kyrkan kring advent och sommaravslutningar. Rudsskolan har så länge man minns haft sina större samlingar i skolans egna lokaler.

David Larsson, rektor på Rudsskolan, menar att avslutningar i kyrkan varken är laddat eller problematiskt. På Rud är traditionen ändå en helt annan:

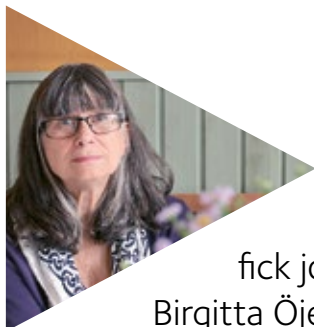
– Vi har ett Luciatåg här på skolan, men inga julspel om Jesu födelse eller så. Och på sommaravslutningen sjunger vi inte ens *Den blomstertid nu kommer*. Det går faktiskt lika bra.

En annan aspekt är om kyrkan är rädd för att släppa in för mycket profana inslag på avslutningar i kyrkorummet. Carl Wessmark verkar inte vara rädd för det:

– Vi har haft elever som spelat ett medley på låtar av KISS och AC/DC – det hade jag inga problem med som gammal hårdrockare, säger Carl. Det är viktigt att eleverna och deras uttryck ges plats vid skolavslutningen. ●

Måste man vara rädd? Vad är egentligen rädsla och hur kan man hantera den? Vi frågade personer som konstnärligt och yrkesmässigt undersökt saken.

----- text & bild ELMA PASALIC -----



För sex år sedan fick journalisten Birgitta Öjersson ett besked som skulle skrämman slag på de flesta. Själva blev hon inte det minsta rädd. Istället valde hon att göra en film om sin bröstcancer.

– Det fanns ingenting att oroa sig för. Knölen var så liten att den knappt syntes på röntgenbilderna. Men jag är självklart jätteglad och tacksam för mammografin i Sverige, säger Birgitta.

Hon bor tillsammans med sin man Bosse på en gammal gård strax utanför Molkom.

Familjen är viktig. Barn och barnbarn så klart, men också hennes systrar som ofta kommer på besök. Lillasystern Margareta har en särskild plats i Birgittas hjärta, det var hon som en gång i tiden visade att just bröstcancer inte alltid är likställt med en dödsdom.

– Maggan var facit, hon hade gått igenom det här 20 år tidigare och är fortfarande frisk. Hennes tumörer upptäcktes också i tid och operationen gick bra. Därför kunde jag tryggt vila i att även jag skulle överleva, säger Birgitta.

En som däremot inte var lika övertygad om ett lyckligt slut var Birgittas äldsta dotter Hella. Hon var istället livrädd, något Birgitta fick reda på först långt senare. För att försöka förstå Hella och andra i närheten som var oroliga, valde hon att med filmkameran dokumentera resan mot friskförklaringen. Filmen blev klar förra året, men har ännu inte visats för en bred publik. Genom arbetet lärde sig Birgitta mycket om sig själv, men också om andras upplevelser av starka känslor.

– Vad är ens rädsla? Jag känner ingen längtan att utsätta mig för olika faror, utan känner att jag ofta har kontroll om något skulle hända.

Andra är snabbare i tanken och ser katastrofen innan den har hänt. Jag ser ingen mening med att ta ut olyckan i förskott, säger hon.

I en av filmens starkaste sekvenser ifrågasätter Hella sin mammas oförmåga att vara rädd. Hon ger uttryck för att hon som barn alltid upplevt Birgittas behov av kontroll som ett sätt att hantera oron.

– Jag håller inte med Hella, enligt henne skulle jag vara styrd av rädsla och det tycker jag absolut inte att jag är, säger Birgitta.

Att hon har haft tur i livet och därmed redan som barn lärt sig att lita på människor, tror Birgitta har format henne till en trygg person. Hennes föräldrar var viktiga under hela uppväxten, de var närvarande och kärleksfulla. Något som motat rädslan i grind. Men om inte ett bröstcancerbesked fick Birgitta att darra till, vad finns det då i livet som fortfarande skrämmer på riktigt?

– När jag går ensam i skogen sjunger jag högt, för jag skulle bli skräckslagen om jag mötte en björn. Man har helt klart större chans att överleva bröstcancer än ett så stort och starkt djur, säger hon. ●



Behovet att känna trygghet bär vi med oss livet igenom. Som barn hittar vi den hos stabila vuxna och med åren letar vi i något större, som en tro på Gud. När samhället blir allt mer inriktat på individen kan gemenskap med andra skänka tröst och ro.

Lisa Krogdal möter dagligen rädsla i sitt arbete som diakon och samtalsterapeut.

Hon beskriver känslan som grundläggande,

en förutsättning för vår överlevnad. Utan den skulle vi ha svårt att förstå tillvaron och därmed också utsätta oss för farliga saker som kan skada vår hälsa. Att vara rädd är en del av att vara människa.

– Jag kan tycka att det i vår del av världen råder en föreställning om att allt ska vara lätt och att inget ont får hända. Men livet innehåller såväl lidande och rädsla som glädje och lycka. Med det sagt ska man ändå aldrig låta en upplevd rädsla styra, aldrig låta den sätta klorna i en. Då kan det bli besvärligt att vara rädd, säger Lisa, som bland annat arbetar på Samtalsakuten i Karlstad.

Hur pass rädda vi är i vår vardag kan ofta härledas till livets början och den första tiden i föräldrarnas famn, menar hon. Om anknytningen mellan förälder och barn har fungerat bra kommer man också senare i livet att vara bättre rustad när rädslan slår till.

– Våra erfarenheter formar dem vi är och hur vi reagerar på det som händer runt oss. Jag tror inte människor med en stark tro är mindre rädda, däremot är de kanske tryggare genom att vila i andligheten hos en Gud som tar emot, säger Lisa.

Motsatsen till rädsla kan vara gemenskap. Effekten av att vara en del av något större ger tröst och minskar känslan av utsatthet, tror Lisa. Att vistas i olika typer av sammanhang blir därför viktigt, oavsett om samhörigheten har en religiös grund eller inte.

– Kanske är detta viktigare än någonsin för oss i dag, när vi är allt mer solitärer och vårt samhälle blir mer individualistiskt. Jag upplever att många är ensamma och det gör mig oroligt. Vi måste våga fundera över hur vi behandlar varandra och vad det gör med oss människor på sikt.

Om man känner sig rädd men inte befinner sig i fara ska man aldrig fly. Att ta hand om sin rädsla och försöka förstå varför man just där och då reagerar så starkt minskar riskerna för att rädslan växer, poängterar Lisa. Vi människor är byggda för att klara starka känslor och tål en hel del, men det krävs mod att inte ge efter för den mest basala instinkten – att lägga benen på ryggen.

– I tron finns en tröst. Tanken om att Jesus har varit med om så mycket lidande före oss och att Gud är större än allt kan skapa trygghet, säger Lisa. ●

Ur sommarens performance med jordenSalt på Värmlands museum.

Fiskdamm

för rädda

Det krävs mod för att våga vara rädd. I kontrasten mellan dessa känslor hittar konstgruppen jordenSalt sin inspiration. Nu senast till installationen En fiskdamm för rädda. För varje kast får man en liten sked med stärkande ord på kroken.
– I gemenskapen finner vi trösten, säger konstnären Jenny Davidsson.

text ELMA PASALIC

Installationen kommer att genomföras på Stora torget i Karlstad skyltsöndagen den 30 november, mitt under den första julruschen. En röd matta leder då fram till en klassisk fiskdamm där nyfikna kan kasta ut reven. Men i stället för barnkalasets godispåsar drar man upp ord som kan minska rädsla, till exempel "mod", "ilska", "fantasi" och "engagemang".

När världen är stor och skrämmande är det lätt att bli passiv, att tvivla på sin förmåga att förändra.

Men att sprida trygghet behöver inte vara så svårt, menar Jenny.

– De flesta av oss har någon gång ramsat när vi matat barn: "En sked för mamma, en sked för pappa, en sked för lillebror..."

Att detta upplevs som en trygghetskapande ritual för många fick jordenSalt bekräftat i samband med Värmlands museums sommar-

utställning "Vem är rädd för Robert Jäppinen?". Då tog flera hundra människor i olika åldrar sig tid att skriva en lapp med varma ord som de ville ge till någon rädd och därefter fästa lappen på valfri sked i rädslans damm. Skedar som nu används i vinterns fiskdamm.

– En sked är så vardaglig och anspråkslös. Att ladda den med kärlek, hopp och tillit för att sedan mata någon rädd anspelar på det mest grundläggande hos oss människor, överlevnad, säger Jenny.

Den som fick Jenny och hennes kollega Hans Kvarnström att börja arbeta kring temat rädsla var just Jäppinen. Med sin förmåga att agera orädd även i de mest fasansfulla ögonblick har hans konstnärskap länge varit parets trogne följeslagare.

Att använda konsten som ett sätt att utmana rädsla och bryta med förtryckande strukturer

på ett lekfullt och kärleksfullt sätt är en stor drivkraft för jordenSalt.

– Konsten är redan hos folket. Den lever bland oss, men oftast obemärkt. Vi försöker öppna oss för det som redan finns i människan och våra liv, och betrakta det som konst.

I en performance som konstnärerna genomförde i somras för att hedra Roberts minne utgick de från den blinda, rädda människan som vaknar upp och för första gången ser lidandet runt omkring sig. Ett uppvaknade som även har en annan sida, en sida som blottar den egna förmågan att hjälpa till där stödet behövs.

– Likt Jesus vill vi också verka mitt i världen, vara vakna och röra oss där människorna är. Och tanken med vår Fiskdamm för rädda är just den, att det i det lilla finns en stor tröst. Genom att dela med sig av sig själv kan man skapa en frid hos någon annan. ●

Rädsla är en känsla som finns djupt rotad inom oss sedan tusentals år tillbaka. Viss typ av oro är än i dag befogad och håller oss borta från livsfara, medan annan är irrationell. Det menar Tomas Furmark, professor vid Uppsala universitet.

Respektera rädslan

----- text ELMA PASALIC -----

När vi känner rädsla signalerar kroppen tydligt att vi måste sätta oss i säkerhet. Rädslan fyller en överlevnadsfunktion och är på så sätt evolutionär. Det är så vi har hållit oss vid liv under alla de miljoner år vi har funnits på jorden.

Men sedan finns den andra typen, som förlamar oss, är väldigt överdriven och inte särskilt logisk. Det kan handla om att vara rädd för små spindlar eller att prata inför en grupp.

– Oavsett vilken typ av rädsla det är ska man alltid ha respekt för den och aldrig skratta bort den. Fobier kan tyckas fäliga. Men lider man av dem kan man inte hindra reaktioner som uppstår, även om man inser att det man är rädd för oftast är ofarligt, säger Tomas.

När blir rädsla ett problem?

– När den är ett handikapp, ett hinder i tillvaron, då ska man vara uppmärksam. Hamnar man däremot i farliga situationer är rädslan både viktig och nödvändig. Men det kräver att vi vet vad som är rationellt och inte.

Föds man rädd?

– Förmågan att kunna bli rädd är medfödd, men barn uppvisar oftast inte samma typ av rädsla som vuxna. När man är liten är man kanske rädd för mörkret eller monster, men i takt med att man mognar så förändras det som skrämmer en.

Är alla lika rädda?

– Nej, det kan vara olika för olika människor, och ängslighet kan gå i arv. Men hur rädd man är, är nära kopplat till våra erfarenheter. Vad vi blir rädda för beror på vad vi lär oss associera med obehag. Då kan vi också identifiera vilka situationer som leder till rädsla, för att i nästa steg undvika dem.

Vad kan man göra för att bli mindre rädd?

– Våra rädslor är till stor del tankestyrda.



Om man är väldigt rädd för något man vet egentligen är ofarligt ska man därför försöka resonera förnuftigt med sig själv och sätta det i relation till annat i livet. Frågor som "Vad är det värsta som kan hända?" och "Vad ska jag göra då?" kan hjälpa till att avdramatisera det hela.

Hur kan man göra det?

– Man måste våga prata om det som skrämmer en. Först då får man en möjlighet att bena ut vad det hela handlar om och hur man ska agera när rädslan slår till. När vi diskuterar det blir det genast mindre läskigt. Har man barn som är rädda för monster så kan det vara bra att titta under sängen och försäkra sig om att det inte finns något farligt där. Handlar det om större rädslor är det viktigt att reda ut varifrån oron kommer och hur sannolikt det är att det man är rädd för inträffar. Oftast blir man då mer rationell och kan gradvis återfå kontrollen över situationen. Har man allvarligare rädslor som fobier skall man söka professionell hjälp.

Varför är djurfobier så vanliga?

– Också djurfobier har med evolutionen att göra även om de nuförtiden inte längre är så aktuella, i varje fall inte i vår del av världen. Förr i tiden handlade djurrädslan om en utvecklad förmåga att upptäcka olika typer av

hot, som exempelvis ormen vars bitt kunde vara dödligt. I dag vore det mer logiskt att vara livrädd för bilar. Men det har inte gått tillräckligt lång tid för att vår hjärna ska ha hunnit programmera om sig så att det sätter spår i vår arvs massa.

En annan sak som skrämmer många är döden. Hur kan vi minska den rädslan?

– Rädsla för döden skiljer sig från djurrädslan. Även här är det viktigt att våga bena ut vad det egentligen handlar om, kanske framför allt när det kommer till barns rädsla för att exempelvis föräldrarna ska dö. Hos vuxna är rädslan för döden ofta latent och kan kännas som en ångestklump.

Vad är vanligast att folk är rädda för?

– Enligt internationella studier är rädslan att tala inför grupp bland de vanligaste. Det är en social rädsla som även den har en evolutionär förklaring och är lätt att förstå. Dominanskonflikter, som man riskerar när man pratar framför andra, var mycket vanliga långt tillbaka i tiden. Blev man utstött från den egna gruppen minskade ens chanser att överleva utanför flocken.

När ska man söka hjälp för sin rädsla?

– Känner man att rädslan begränsar livet och har orimliga konsekvenser för ens vardag, ska man söka vård hos en psykolog. Det är viktigt att våga stanna kvar i den situation som väcker flytkänslan när man blir rädd. Flyr man hinner inte hjärnan upptäcka att inget farligt har hänt, trots att man kanske håller i en spindel eller tar på en snok. Står man kvar klingar det otäcka av och man tvingar sig själv och sitt nervsystem att lära om, att det inte finns någon livsfara.

– Men när man behandlar rädsla kopplad till fobier ska man undvika drastiska metoder, som att slänga i barn som är rädda för vatten från bryggan. Det kan få en motsatt effekt och skapa ännu flera obehagliga skräckminnen. ●

Är du rädd att tappa balansen?



Att gasa på ibland är inte farligt, så länge man kan varva ner också, säger Bo Sverdén när vi pratar om vardagens påfrestningar.

– Man kan likna det vid bilkörning. Bilen ska kunna gasa och accelerera vid en omkörning, men sedan gäller det att dämpa hastigheten igen. Att ständigt köra med gasen i botten är inte bra.

text KARIN BENGSSON

Bo Sverdén är psykolog och psykoterapeut och poängterar att det är viktigt att hitta balansen i sitt liv för att undvika onödig rädsla och stress.

– Första steget är att få en tydlig bild över hur man har det, hur balansen egentligen ser ut. Ett sätt är att rita en enkel figur och fundera – finns det något jag kan ändra på? Måste det se ut så här?

Det är inte alltid så lätt att ändra ett mönster, det är Bo medveten om, men kanske kan man ta små steg mot hur man egentligen skulle vilja ha det: Vad mår jag bra av? Vad brukar fungera? Behöver jag verkligen åka på det här? Måste jag göra allt på en gång?

Figuren intill är ett exempel på hur man enkelt kan rita för att skapa sig en överblick.

EN STRESSIG VARDAG med mycket aktiviteter, arbete, karriär, en aktiv fritid och kanske små barn är snarare regel än undantag i dag. Det är också vanligt med relationsproblem, för mycket krav och belastningar av olika slag.

– Att ständigt leva under stress gör att man får svårare att koppla av. Då kanske man börjar ta ett glas vin eller två när man ska varva ner på kvällen. Det gör att man känner sig lugnare, får lättare att slappna av och somna. Men det är en risk-

fylld väg, varnar Bo Sverdén.

Ytterligare en viktig sak att fundera över är varför det blivit så här: Vilka är de yttre och inre pådrivarna? För vems skull pressar jag mig, varför behöver jag vara så himla duktig? Här kan det vara intressant att fundera över sin ursprungsfamilj: Hur var det i min barndom? Vad fick jag för budskap som liten, vilken roll hade jag i familjen?

– Som barn försöker vi ”smörja systemet”. Det kan man göra på många olika sätt, till exempel genom att vara den som tar ansvar, den som är rolig och lättar upp stämningen eller den som ska leva upp till föräldrarnas drömmar... Det vi lärde oss som barn sitter djupt inom oss och lever kvar även

när vi lämnat vår ursprungsfamilj. Man kanske blir den som lättar upp stämningen på arbetet, ska fixa för alla andra eller alltid vara duktig.

DETTA ÄR DJUPT rotade mönster som ofta är svåra att bryta, det är Bo medveten om, men första steget är att få syn på hur det är.

Har man dessutom upplevt en svår barndom kan det i sig vara en underliggande stress, som man kanske behöver hjälp att bearbeta.

– Ett bra sätt att komma vidare är att försöka identifiera vad som är energitjuvar i ens liv. Vad dränerar på energi och vad tillför? Kan man göra mer av det man mår bra av och mindre av det som tynger och belastar?

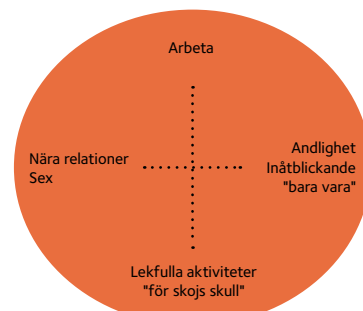
– Det finns sådant som kan vara svårt att påverka, till exempel om man har en bra eller dålig chef. En god chef ska kunna skapa ett gott och tillitsfullt klimat på arbetsplatsen. Det minskar stressen och skapar trivsel och goda relationer, något som vi alla mår bra av. Ett dåligt ledarskap kan däremot på sikt påverka människors hälsa negativt.

Bo Sverdén som själv arbetat mycket med ledarskap och organisationer menar att det finns vissa kännetecken på dåligt ledarskap. Det kan vara brist på flexibilitet eller att anställda behandlas olika där vissa favoriseras.

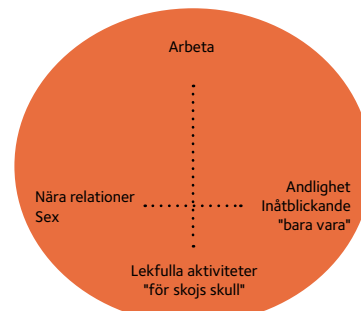
Andra tecken är frånvaro av dialog, att inte lyssna, att hålla inne med information. I en sådan organisation minskar kreativiteten, det blir tyst, människor blir rädda för att göra och säga fel.

Och när tilliten försvinner breder misstänksamheten och misstron ut sig, vilket skapar splittring och försämrade relationer som i sin tur kan bidra till stress och obalans. Befinner man sig på en sådan arbetsplats och inte mår bra kanske man ska fundera över om man kan försöka hitta ett annat arbete. ●

Balans



Arbetet tar för stor plats



Figur: upphovsman psykiatern Clarence Blomquist

(Ur *Det goda livet magasin*, 2012:3)



Att bli lämnad slår hårt. Man kan känna sig sviken och oskyddad i en grym värld, hotad och oförmögen att leva vidare ensam. Att dela det man varit med om med andra nyseparerade är en väg ur rädslan och mörkret.



Att dela sorgen hjälper

text CECILIA HARDESTAM

Mackor, ost, kaffe och te står uppdukade på det runda bordet i köket i Domkyrkans församlingshus. I dagarna är det ett halvår sedan de fem deltagarna i gruppen för nyseparerade träffades här första gången:

– Första träffen kommer jag aldrig att glömma! Vi lät maskern falla när vi delade med oss av våra berättelser. Det gick åt en hel del pappersnäsdukar när vi kände igen oss i varandra, minns Solweig Eriksson.

– Ja, man är ju väldigt skör och att få prata och ta del av andras erfarenheter är värdefullt, intygar Inge-
mar Eliasson.

Åldern på deltagarna varierar: en har förskolebarn, några skol- och tonårsbarn, hos andra har barnen hunnit flytta hemifrån. För så gott som samtliga kom det som en fullständig chock när partnern plöts-

ligt började prata om att varken kunna eller vilja fortsätta leva tillsammans.

– Vi hade varit gifta i 25 år och jag hade tolkat det som att allt var bra. Visst är det konstigt att man kan missta sig så? säger Ann-Sofi Rydström.

FÖRSTA TIDEN var det svårt att orka upp ur sängen, men också svårt att sova, äta, tänka – ja, över huvud taget fungera. Ängest och tvivel naggar inte bara på självförtroendet, utan också på tron på kärleken och livets mening. Och även om jobb, arbetskamrater, släkt och vänner erbjudit stöd har det varit nödvändigt med en plats där man helt fritt fått öppna sig, älta om man så vill, för att försöka förstå varför allt blev som det blev.

Att en i gruppen själv varit den

som brutit upp har också gett värdefull input och förståelse för hur det är att vara den som måste vidare. Och en insikt om att det kanske aldrig någonsin går att få alla svar.

– Det kanske inte ens finns några, konstaterar Ann-Sofi.

I dag ser alla gruppmedlemmarna lite ljusare på tillvaron jämfört med då de sågs första gången, även om det så klart finns dagar som är tyngre än andra. Den annalkande julen innebär i sig en prövning, men genom träffarna vet alla att separation är ett sorgearbete och att ett sådant kräver tid.

– Det handlar ju både om att sörja det vi hade och det som aldrig blev, säger Solweig. Jag älskade huset vi bodde i, hade föreställt mig att vi skulle köpa husbil, bygga växthus och med tiden få glädjas

tillsammans över barnbarn.

– Det som kan göra mig sorgsen och frustrerad är att vi inte lyckades formulera problemet och söka hjälp i tid, tillägger Inge-
mar.

De två gruppledarna, Åse Bernling och Katarina Hultkrantz vid kyrkans familjerådgivning, har haft en nertonad men viktig roll i processen. Förutom att hålla ramen och ge alla som vill utrymme att dela med sig har de bidragit med teoretisk förståelse kring exempelvis krisens olika stadier: chock, reaktion, bearbetning och nyorientering.

DE HAR OCKSÅ PRATAT om hur kroppen påverkas fysiologiskt, kognitivt och emotionellt och bett deltagarna tipsa varandra om vad de funnit som gett lindring. Saker gruppen tipsat varandra om är: träning, skogsvistelser, lyssna på musik/undvika viss musik, skriva dikter, umgås med barnen, klappa hunden...

– Första gången hjälpte de oss också att rita varsin familjekarta. Det var väldigt skönt att se att man inte var helt ensam utan hängde ihop med andra, trots att man separerat, betonar gruppen med en mun.

– Och när jag natt efter natt drömde om mitt ex, trots att jag verkligen önskade att jag skulle slippa det sa de: "Va bra, då bearbetar du!". Det var ett hoppfullt perspektiv, säger Solweig och tar fram ett papper ur fickan:

– Titta, i den här annonsen står att de ordnar en kväll bara för singlar, SingelMingel, i Västerstrandskyrkan till helgen. Är det något ni vill följa med på?

Lite läskigt och skrämmande låter det menar de andra, men enas om att det känns tryggt att det är just kyrkan som bjuder in.

– Då är det säkert bra kvalitet! ●

Tipsruta

I början av mars nästa år startar en ny grupp, som ses varannan vecka vid sju tillfällen. Mer information ase.bernlind@svenskakyrkan.se eller 054-14 14 21.

9

Pracka inte på andra din religion

Varje person ser världen på sitt eget sätt och att missionera om sin religion för mycket kan få motsatt effekt. Även om Jesus sade att man ska ge sig ut och sprida ordet (Matt 28:16-20), förespråkar påven att man ska lära ut om sin tro genom att föregå med och visa på goda exempel.

Rör dig varsamt genom tillvaron

Påvens inställning är samma som den som förespråkas av indianerna, att du bör leva i balans med naturen och göra minsta möjliga skada i din omgivning – såväl psykiskt som fysiskt.

3

Ge av dig själv till andra

Det betyder att du aktivt ska ge av pengar och tid till dem som behöver det och inte bara sitta passiv och titta på. Ge allt du har och sedan lite till, uppmanar påven.

2

Släpp negativa saker fort

Klaga inte på folk som irriterar eller hindra dig utan släpp taget så snabbt som möjligt. Det kan låta som att du ska sticka huvudet i sanden, men livet är fullt av motgångar och elaka kommentarer som gör oss olyckliga om vi låter dem fastna. Så rådet är – släpp det!

8

Råden är hämtade från en intervju i en argentinsk tidning där påven ger tio tips för lycka, därefter återgivna av Dagens nyheter. Budorden bygger på påvens egna erfarenheter och praktisk kunskap om mänskliga behov och möjligheter.

10

Arbeta för fred

Detta budskap är viktigt för såväl påven som den kristna tron och utgår från Jesus, budskap: "Saliga är de som skapar frid." Påven uppmanar oss att tänka nytt om hur vi kan skapa fred i världen. Och, naturligtvis, bör du vända andra kinden till om du möts av hat, våld och ilska.

1

Lev och låt leva

Det är en upprepning av vad påven tidigare har sagt om homosexuella: "Vem är jag att döma?". Dessutom är det vad Jesus sa i bergspredikan: "Döm inte, om du inte vill bli dömd själv." (Matteus 7: 1).

4

Njut av fritiden

Påven anser att konsumtions-samhället skapar ångest. I stället för att jaga efter mer prylar bör vi söka enklare nöjen: lek med dina barn, ta mer ledigt och lev i nuet i stället för att alltid tänka på nästa steg. Spendera din tid väl.

5

Ägna söndagar åt familjen

Tipset är ett av de tio budorden – hedra sabbaten (Andra Mosebok 20:8). En gång i veckan bör du ägna åt meditation, familjeliv och andliga behov för en sund livsstil.

Vill du bli lycklig?

Här ger påven Franciskus sina
tio bästa tips för lycka och
inre frid.

Respektera naturen

Att respektera naturen innebär att du inte kan förorena luft, förgifta floder och hugga ner skog urskillningslöst utan att själv lida. Enligt påven kommer mycket av den ångest och det lidande vi ser omkring oss från vårt hänsynslösa missbruk av jordens naturresurser.

7

Olika församlingar. Olika förutsättningar. Herdarna från Karlstad, Grava och Hammarö möts vid altaret i Acksjöns ekumeniska kapell för att prata kyrka, framtid och ledarskap. Vad händer när medlemstalen sjunker?

”Vi måste våga se verkligheten och lägga kraften på det vi har, inte hamna i att det var bättre förr.”

Kyrkoherdarna Regina Piscator, Harald Cohén och Andrea Schleeh är ledare med makt att förändra. Och bevara. ”Det behövs mångfald i Guds hus.” Ungefär så uttrycker de sin vision.





Mångfald för framtiden

----- text HELENA SÖDERQVIST bild ØYVIND LUND -----

Rädd för framtiden, nej, inte rädd, absolut inte. Det är nästan så att de inte förstår att det ens skulle kunna vara möjligt. De har ju valt sina jobb för att de vill leda och påverka utvecklingen inom sin kyrka.

Andrea Schlee, Regina Piscator och Harald Cohén är mer lagda åt det modiga hållet, fast på ett lågmält och pastoralt sätt. Det är inget buller och bång och färdiga sanningar i de här chefernas närvaro. Det lyssnas och resoneras. Även när åsikterna är tydliga.

I sjunkande medlemsiffror och delvis rätt dystert statistik ser de en angelägen framtid. Kyrkan behövs. Men den skulle må bra av att vara en mer öppen mötesplats, där aktuella samhällsfrågor har en given roll och där alla människor känner sig välkomna. Också de som inte är medlemmar.

– Vi ska föra ut evangeliet. Det är vår uppgift. Fast på olika sätt.

DET BEHÖVS MÅNGFALD I GUDS HUS. Ungefär så uttrycker de sin vision, även om orden faller olika. Men de har ändå en samsyn, där runt det lilla bordet med den välstrukna vitbroderade duken och det levande ljuset. Så här en stilla förmiddag mitt i hösten.

– En öppen folkkyrka ska ha rum för alla. Det är något av det finaste vi har och som vi absolut ska värna om, säger Harald.

Han har alldeles nyss tillträtt som domprost och högsta chef för det nya storpastoratet i Karlstad där församlingarna Norrstrand, Västerstrand, Alster-Nyedsbygden och Väse-Fågelvik ingår, samt så klart Domkyrkoförsamlingen.

Kvinnorna har varsin mindre församling – Grava och Hammarö. Förutsättningarna är inte bara olika i storlek och demografi. De tre prästerna har också skilda erfarenheter både från arbetslivet och i rollen som chef. Andrea och Harald har jobbat länge inom kyrkan, Regina är relativt ny.

Men de är alla ledare med makt att förändra. Och bevara. De verkar i en traditionstyngd bransch. Förväntningarna på kyrkan handlar både om stabilitet och förnyelse.

– Vi är en faktor i samhället. Och det måste vi ta vara på. Min enda rädsla är att vi låser in oss i dogmatiska frågor istället för att möta människor, säger Andrea. Jesus mötte hur många som helst. Vi måste göra detsamma.

Kyrkans betydelse i dagens Sverige finns dokumenterad. Av en forskningsrapport från Uppsala universitet 2012 framgår att fler än två miljoner svenskar har en ”stark” eller ”mycket stark” relation till Svenska kyrkan. Bara idrottsrörelsen kan mäta sig i omfattning.

Rapporten visar också att människor vill att kyrkan ska engagera sig i aktuella samhällsfrågor som hemlöshet, flyktingar och arbetslöshet. 1992 tyckte 8 procent att religiösa organisationer skulle verka inom välfärdssektorn. I dag är motsvarande siffra 45 procent.

Även andra trender kan skönjas i statistiken. Kyrkan som kulturbärare har stärkts. Körer och konserter lockar allt fler. Det gör också pilgrimsvandringar och bönegrupper. Men inte gudstjänster, dop och vigslar. Även intresset för att konfirmeras minskar. Karlstad tillhör dock de stift som lyckats öka andelen konfirmander.

Men oavsett om folks relation till kyrkan är stark eller ej fortsätter antalet medlemmar att minska.

Förra året var 65,9 procent av landets befolkning medlemmar i Svenska kyrkan. 71 693 personer lämnade organisationen. Och bara vartannat nyfött barn döptes, sett till hela landet. I Karlstads stift är statistiken bättre. Två av tre barn i Värmland och Dalsland döps, och 76 procent av befolkningen är medlemmar. Men trenden är den samma, medlemstalen minskar, år efter år, också i Karlstads stift.

– Klart att det inte är bra att vi tappar medlemmar men, säger Harald, jag skriver på såväl utträden som inträden, och den som en gång lämnat kyrkan är alltid välkommen tillbaka.

MINSKADE RESURSER behöver heller inte vara enbart negativt.

– Medlemmarnas insatser behövs. Att kyrkan har behov av sina medlemmar är bra.

Alla tre prästerna tycker sig märka att allt fler kommer och vill delta. Fast engagemanget är sällan av det långsiktiga slaget. Människor är inte längre lika benägna att gå in i livslånga och regelbundna åtaganden. De vill göra en insats här och nu.

– Det måste finnas möjlighet att delta på det sätt som passar var och en, säger Regina.

Människor vill välja, konstaterar Harald. Kyrkans blandning måste därför tilltala många olika behov. Det är viktigt.

Andrea funderar kring hur hon fortfarande efter elva år i Grava ständigt möter nya människor som kommer till kyrkan.

– Det är häftigt. Det finns en nyfikenhet och något som berör. Och så ska det vara.

Vad vill ni uppnå i era församlingar?

ANDREA: Att de som bor i Grava känner att det är deras församling. Jag tycker att vi når barn och unga, men att vi behöver bli bättre på att nå den äldre delen av befolkningen.

REGINA: Jag vill erbjuda mötesplatser, både i våra kyrkor och runt om i samhället. Att det finns ett öppet ställe dit man kan komma när man har tid, tycker jag är viktigt.

HARALD: Först och främst måste vi bygga ihop det här nya storpastoratet där fem församlingar ingår. Och jag säger som Bamse; den som är stor och stark måste vara snäll. Sen har jag också en vision om att skapa en angelägen stiftskatedral, Domkyrkan ska ha en speciell ställning i stiftet. Den ska vara öppen och det ska hända mycket. Både ett rikt gudstjänstliv med olika sorters mässor och helt annorlunda, nya saker.

HARALD HAR STORKYRKAN i Stockholm under Ludvig Jönssons ledning på 1980-talet som förebild.

– Det hände saker. Han vågade. Jag säger inte att allt var rätt men det var annorlunda och spännande.

Domprost Ludvig Jönsson var en kontroversiell man. Han ville ge röst åt de som sällan hördes och lyfte konsekvent in dåtidens samhällsfrågor i kyrkan. Och genom radio och tv nådde han människor långt utanför den egna församlingen.

Harald vill att Domkyrkan i Karlstad också ska spela roll och märkas. Vara en del av samhällsdebatten och en resurs för alla församlingar i stiftet.

– En inspirationskälla.

Hela stiftet skulle främjas, tror Andrea och Regina.

Vilken samhällsfråga är viktigast för kyrkan just nu?

ANDREA: ”Att tillämpa och predika förlåtelse och att visa kärlek, omtanke och barmhärtighet. När vi möts av utmaningar, som till exempel tiggarna, bör vi ställa oss frågan: Hur skulle Jesus ha gjort?”

REGINA: ”Att tjäna de som behöver omsorg och stöd. Att vara en profetisk röst i det offentliga rummet. Att vara nära i vardagen och samtidigt visa mot det heliga.”

HARALD: ”Just nu är mångfaldsfrågorna en av de viktigaste, hur vi ska bidra till att öka mångfalden.”

De är överens om att mångfaldsfrågor behöver ta stor plats efter höstens valresultat, där Sverigedemokrater gått starkt framåt i stiftets alla kommuner. På vissa orter röstade var femte invånare på dem.

– Vi får inte blunda. Vi får inte ducka. Som kyrka har vi många möjligheter till opinionsbildning.

Alla människors lika värde är fundamentalt i den kristna tron. Och alla har ansvar att lyfta frågor om mångfald, menar Harald.

– Men vi får passa oss så vi inte stänger ute och stigmatiserar dem som tänker annorlunda, till exempel de som röstat på Sverigedemokrater och Svenskarnas parti, säger Andrea.

Kyrkan måste se varje människa, men skilja på vem hon är och vad hon gör.



NAMN: Andrea Schleeh

FÖDD: I Berlin

ÅLDER: 55 år

FAMILJ: Gift med Lars, barnen Joel 28 år och Stefan 24 år, båda med respektive, Judith 21 år och Astrid 17, samt ett barnbarn

BOR: Villa i Skåre

ARBETAR SOM: Kyrkoherde i Grava församling

TIDIGARE JOBB: Diakoni-assistent för missionen i Tanzania, församlingspräst i Mangskog

ANTAL ÅR SOM CHEF: Elva år, innan dess till och från på olika vikariat

NAMN: Harald Cohén

FÖDD: I Stockholm, men uppväxt i Värmland

ÅLDER: 57 år

FAMILJ: Gift med Marie, barnen Louise 28 år och Sofie 26 år

BOR: Kedjehus i Skåre

ARBETAR SOM: Domprost i Karlstad

TIDIGARE JOBB OCH

ERFARENHETER: Kyrkoherde, ordförande i Karlstads Posom-grupp, sjukvårdsbiträde i Uppsala och Kristinehamn, magisterexamen i ledarskap

ANTAL ÅR SOM CHEF: Kyrkoherde i Nor-Segerstad under 20 år, nyanställd sedan första september i Karlstads pastorat

NAMN: Regina Piscator

FÖDD: I Visby, men uppväxt i Värmland

ÅLDER: 46 år

FAMILJ: Gift med Peter, barnen Johanna 10 år, Thea 6 år och Gabriel 3 år samt hunden Titus. Föräldrar och bror med familj

BOR: I 70-talsvillan på Hammarö

ARBETAR SOM: Kyrkoherde i Hammarö församling

TIDIGARE JOBB OCH

ERFARENHETER: Försäkrings-tjänsteman, reseledare och platsansvarig på grekiska öar, studie- och yrkesvägledare på gymnasieskola och Arbetsförmedlingen i Stockholm, församlingspräst

ANTAL ÅR SOM CHEF: Drygt ett år, kyrkoherde i Hammarö församling från april 2014, tidigare tf i elva månader

Fakta Hammarö församling
ANTAL INVÅNARE: 15 266
Varav medlemmar i Svenska kyrkan: 79,9 procent
MEDARBETARE: 31 anställda + 31 ledamöter i fullmäktige
BUDGET: 24 miljoner
HÄR FINNS: 2 kyrkor, 1 kapell och 3 församlingshem

Fakta Karlstads pastorat
ANTAL INVÅNARE: 75 071
Varav medlemmar i Svenska kyrkan: 71,7 procent
MEDARBETARE: 190 anställda + 80-talet ledamöter i fullmäktige och de fem församlingsråden
BUDGET: 130 miljoner
HÄR FINNS: 14 kyrkor, 4 kapell, 3 sockenstugor och 5 församlingshem

Fakta Grava församling
ANTAL INVÅNARE: 7 551
Varav medlemmar i Svenska kyrkan: 80 procent
MEDARBETARE: 15 anställda + 21 ledamöter i fullmäktige
BUDGET: 13 miljoner
HÄR FINNS: 1 kyrka, 1 församlingshem, 1 sockenstuga

Att vara herde, vad betyder det för dig?

ANDREA: "Att ta ansvar för alla. En herde går före och efter, mitt i och runtomkring."

REGINA: "Att ta sig an också den som kommer utanför, den som inte är med i flocken."

HARALD: "Att jag har ett uppdrag som aldrig slutar gälla. En herde lever med sina får."

Blir glad av på jobbet:

ANDREA: "Engagerade medarbetare och församlingsbor."

REGINA: "När det är liv och rörelse omkring mig och jag får tänka nytt."

HARALD: "När medarbetare trivs och kan fokusera på jobbet."

En ledares viktigaste egenskap:

ANDREA: "Att se målet, lyssna och väga in andras åsikter."

REGINA: "Ödmjukhet. Och att ha blicken långt fram samtidigt som man är närvarande i nuet."

HARALD: "Att kunna samverka, vara ärlig och tydlig och gärna också prestigelös."

Ledare som inspirerar:

ANDREA: "Mormor och Mahatma Ghandi."

REGINA: "Inom kyrkan väljer jag Caroline Krook för att hon är tydlig och visar på riktning och Antje Jackelén för att hon är kompetent och modig."

HARALD: "Vill inte ange några namn men jag har sett bra saker hos tidigare chefer, men även dåliga. Och man har mycket att lära av båda sakerna."

Jag är bra på:

ANDREA: "Att se lösningar och våga gå helt nya vägar."

REGINA: "Att lyssna och jobba framåt tillsammans."

HARALD: "Att hantera många olika frågor samtidigt."

Så vill jag leda:

ANDREA: "Managing by walking around". När jag hör något eller ser något där det saknas något eller där det finns en utvecklingsmöjlighet, då klickar det till och en ny tanke, en ny idé föds. Jag vill att alla ska vara med och tycka till, och sedan får vi hålla oss till fattade beslut tills de är omprövade. Regelbundna samtal med anställda och ideella medarbetare är viktigt, om uppgifter, arbetsfördelning och hur vi gör, hur vi kan bli bättre och vad vi kan göra annorlunda."

REGINA: "Jag vill vara tillgänglig i mitt vardagliga arbete som chef och ledare. En öppen dörr så ofta som möjligt, och tillgänglig på mejl och telefon. Jag är uppgiftsorienterad. Församlingsbornas behov är i fokus. Jag gillar att jobba med dem som kan andra saker än jag själv, på så sätt blir uppgiften bättre utförd. Jag tror på mångfald som en rikedom också inom ett arbetslag."

HARALD: "Först måste man skapa sig en vision kring vad man vill. En vision som byggs tillsammans med förtroendevalda och anställda. Därefter tar man fram mål som man ska arbeta mot. Här handlar det alltså om att lyssna in, samverka, men även väga in vad vår uppgift är som kyrka är. Som chef ska jag varligt men ändå tydligt leda organisationen mot uppsatta mål. Och jag ska se medarbetarna i deras arbete. Våga påtala det som inte blir rätt men framför allt uppmuntra allt gott som sker."



Så vill jag hantera konflikter:

ANDREA: "Följa Matteus 18:15 som säger: 'Om din broder har gjort dig någon orätt, så gå och ställ honom till svars i enrum. Lyssnar han på dig har du vunnit tillbaka din broder.' Lyssna till alla parter och försöka få kontrahenterna att prata med varandra och finna en lösning, helst utan mig men om så behövs är jag med."

REGINA: "Lyssna in berörda, samtala och följ upp. Avsätta tid och arbeta för att lära av situationen."

HARALD: "Att lyssna på alla inblandade och bilda mig en uppfattning. Om vi tillsammans inte kan finna en lösning så vill jag snabbt få in professionell hjälp att hantera konflikten." ●

Kyrkoherdarna möts i Acksjöns kapell, Mariebergsskogen – en rofylld plats i Karlstad.

För mig är Jesus mamma Maria en orädd och aktiv person, en kvinna som förkroppsligar mänsklig omsorg. Inom den katolska kyrkan har hon ju stor plats, men i våra kyrkor märks hon knappt. Vad kan du berätta om henne, vem var hon?
Hälsningar Åsa

Tonårstjejen som blev världskändis - vem var hon?



----- text SÖREN DALEVI bild PER HARDESTAM -----

Från början verkar berättelsen om Maria ha varit okänd. I de äldsta delarna av Nya testamentet, Paulus brev, nämns hon till exempel inte alls. Och i det äldsta av evangelierna, Markusevangeliet, omtalas hon bara i förbifarten. Däremot förekommer hon hos de tre andra evangelisterna och i Matteus och Lukas födsloberättelser spelar hon en viktig roll.

Och visst är det något speciellt med Maria. Hon förkroppsligar på många sätt Guds agerande. I Gamla testamentet framstår Guds val av personer ofta som obegripliga. Gud väljer hellre det svaga före det starka, hellre det oväntade än det väntade.

Så när Guds son kommer till världen sker det inte genom en ståtlig drottning i ett förnämnt kunga-

palats, utan genom en vanlig judisk tonåring (man trolovades i 13-årsåldern, och Maria har just blivit trolovad med Josef när hon blir gravid).

GUD VÄLJER OBEGRIPLIGT och genomför det omöjliga, och det blir möjligt genom att personer som Maria vågar säga ja. Får vi tro Lukas föder hon dessutom i ett enkelt stall, en rejäl motsats till ett kungapalats. Det är som om Gud vill säga något.

Maria framställs som den exemplariskt troende, som lyder och fogar sig i vad Gud säger till henne, ja, hon är närmast ett ideal för de kristna att ta efter.

Din fråga gäller dock vem hon var. Och ska vi vara riktigt ärliga, kan vi inte säga något säkert om

det – på samma sätt som det är svårt att säga något riktigt säkert om någon av personerna i evangelierna. Men man kan ju göra ett försök, och det försöket får göras utifrån den information evangelisterna ger oss.

För det första: hon bor med sin man Josef i Nasaret i norra Israel – en perifer del av Israel, som i sig var en perifer del av det romerska imperiet. För det andra: Lukas skildrar att Maria och Josef offrar två duvor i Jerusalems tempel när Jesus fötts.

Det lär oss två saker: de är fromma människors, annars hade de inte rest ända till Jerusalem för att göra detta och de är relativt fattiga, annars hade de offrat något mer än två duvor.

En av Markusevangeliets få be-

rättelser om Maria är intressant. I den berättas hur Maria söker upp Jesus och är orolig för honom: Är han rentav från sina sinnen? Detta visar på ett tredje drag – det var nog inte helt enkelt att vara mor till Guds son.

Under århundradena som följde blev Maria alltmer upphöjd i kyrkan och det utvecklades en egen lära om henne, "Mariologi".

MEN POÄNGEN med Maria är just att hon till det yttre inte har något att stoltsera med. Hon är en alldeles för ung och oerfaren tonåring från en perifer del av det dåvarande romerska riket.

Och det är just detta som gör henne så intressant: Gud väljer obegripligt och föredrar det oväntade och till synes obetydliga. ●

Vad undrar du? över i kristen tro?

Passa på att fråga!

I varje nummer av Kyrknytt svarar Sören Dalevi, präst, forskare och lektor vid Karlstads universitet på läsarnas frågor.

Mejla redaktören

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se eller skriv till Kyrknytt, Karlstad pastorat, Västra kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad så förmedlar vi din fråga.

Om du inte är medlem i Svenska kyrkan kan du bli det här. Fyll i talongen och skicka/lämna den till Svenska kyrkan där du bor. Obs! Du kan inte anmäla utträde på denna talong.



Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Namn:

Personnummer:

Adress:

Skicka din anmälan till Hammarö församling, Box 47, 663 21 Skoghall (om du bor på Hammarö), Grava församling, Box 8116, 650 08 Karlstad (om du bor i Skåre), Karlstads pastorat, Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad (om du bor i övriga Karlstad). Du kan också mejla, se resp församlings webbplats.



Langettstyg, kråkspårar, franska knutar och helt vanliga efterstygn är några av gruppen Stygn och berättelsers favoriter. Fr v Annika Eriksdotter, Gabriella Karlsson, Solweig Nyström, Marianne Karlsson, Åsa Karlsson och Lena Nylin Andersson.

De syr i Grynets anda



Färgsprakande broderier där blommorna växer förbi den förritade korsstygnsmallen och skimrar av pärlor, glittergarner, paljetter och guldtrådar. Andra arbeten med rosa glaskross, virkade dukar eller små plastdjur insydda i tyget. Hos Hammarös broderigrupp Stygn och berättelser flödar fantasin. *text & bild CECILIA HARDESTAM*

– **TÄNK OM JAG SOM BARN VETAT** att man kan sy så här, vad jag skulle skapat, utbrister Åsa Karlsson.

– Ja, det är så mycket i huvudet som vill ut! Jag skyndar mig med det lite tråkigare hemarbetet och broderar nästan varje dag, fortsätter hennes bordsgranne Solweig Nyström.

– Det är som att ha kommit rätt. Det är otroligt spännande att leta garner och trådar och annat som kan passa. Och skönt att komma hit och få hjälp och inspiration, tillägger Gabriella Karlsson.

De övriga tre runt bordet i församlingshemmet Arken hummar och nickar instämmande. Även om de flesta fortfarande har yrke och familj och inte så mycket tid till broderande i vardagen är det en stor källa till glädje, avkoppling – och uppkäftighet. Att en del av de saker de gör kanske upplevs alltför "wild and crazy" och ger betraktaren en liten käftsmäll är bara kul.

– En av våra förebilder är Grynet. Trots att vi älskar tyll, tiarior och rosa tar vi ingen skit, slår gruppen fast.

För läsare som nu eventuellt står frågande kan vi berätta att karaktären Grynet skapades av programledaren Elin Ek i början av 2000-talet. Rollfiguren rönte stor uppmärksamhet för sin rättfram utstrålning, tonårsnaivitet och slagfärdiga uttryck som: "Helt sjukt bra!", "Ta ingen skit" och sitt tal om hur svårt det kan vara att vara vuxen och samtidigt ha kvar barnet inom sig.

– Att vara mer som ett barn och skapa helt fritt kan vara svårare än när det finns givna ramar, konstaterar Annika Eriksdotter, som arbetar

som konstnärlig ledare i Hammarös församling och drog igång broderigruppen för drygt ett år sedan.

Gruppens syfte är att dela med sig av de broderade berättelserna och inspirera till skapande, förklarar hon och tillägger:

– Deltagarna får också en stunds kreativ stillhet då vi träffas.

Trots att broderi verkligen tar tid och i sig är en slags hyllning till långsamheten, blir gruppens broderier naturligtvis bara fler och fler med tiden. Någon har

därför skapat ett helt galleri hemma i tvättstugan, någon annan pryder sovrum och hall med alster inramade i guldrum, en tredje har numera broderade gardinkappor, en fjärde har soffan full av fantasieggande kuddar...

– Det jag broderat finns i nästan hela huset. Det är som om jag börjar ta allt mer plats, konstaterar Lena Nylin Andersson.

I somras ställde gruppen ut sina arbeten i Hammarös pilgrimskapell och i början av det nya året blir det ytterligare en utställning, denna gång i Konsthallen på Hammarös bibliotek. Alla intresserade är givetvis varmt välkomna.

– Tänk att vi bara hållit på ett år! utbrister gruppen förvånat. Det är så skönt att sitta här tillsammans och låta händerna arbeta; det känns som om vi alltid gjort det.

Emellanåt sitter alla helt tysta och försjunkna i sina arbeten. Träffarna kan rentav påminna, förutom i kaffepausen, om stillsam meditation.

– Ja, man glömmer bort allting annat, säger Marianne Karlsson som likt de andra i gruppen känner sig mycket upplyft efter sykvällarna och den avkopplande tankeplats de ger. ●

Sugen på mer?

Den 29 januari har gruppen vernissage i Konsthallen på Hammarö bibliotek. Under utställningstiden blir det också en broderiworkshop, för aktuella tider se www.svenskakyrkan.se/hammaro



MOD - att våga vägra vara fiende

text & bild GÖREL RÅSMARK

Maj månad, på Västbanken

Teet lyser som mörkt guld i små tjockbottnade glas där de tunna myntabladen sakta lägger sig till ro. Den doftande myntan är plockad alldeles utanför dörren, i stora buketter och sedan omsorgsfullt delad i små kvistar. En för varje glas.

Långsamt, och liksom eftertänksamt, sänker schejk Naser ed-Din sitt glas och ser på mig igenom all genomskinlighet. I det här ögonblicket är jag skyddslös. Orden tränger rakt in. "Kränkningarna är ingenting", säger han, "ingenting, men vi är bestulna vår frihet".

Jag har lyssnat till hans berättelse om byn al-Jab'a i över en timme. Om attacker från bosättare på den enda väg som nu återstår in och ut ur byn, om sonen som blev slagen och liggande i dikesrenen, om hustrun som av israeliska soldater förvägrades lämna byn när hon skulle föda, om husen som förvandlats till högar av betong och där armeringsjärnen blivit

till tunna och vanställda spetsar mot himlen – där barnen leker. Träden. De brända, förgiftade och sönderbräckta träden. De som dragits upp med rötterna.

"Och barnen?" säger jag. Schejk Naser säger att det kom några socialarbetare till byn och frågade om barnen, om dom kissar i sängen om nätterna. Han tänkte efter och, jo, så var det. Och det var ett tecken och han förstod; och det blev en del av sorgen. Den som ändå måste fram och som också handlar om hans egna barn och deras förtvivlan över ett raserat hem. Kan det hända igen? Kan någon av oss bli slagen igen?

Rädslan sipprar in om nätterna. Genom varanda glipa mellan betong och korrugerad plåt och genom springor i otäta dörrar. Som fuktig dimma. Den sveper in barnen och gör deras drömmar oroliga och deras nattkläder fuktiga. Den lyfter ibland på morgontimmarna. När ljuset har återvänt och en ny dag börjar.

Det finns inga vardagar

Vardagsliv är kontinuitet och förutsägbarhet. Det att leva i självklar trygghet; den som handlar om att mitt hem står kvar när jag kommer hem från skolan, att min pappa inte blir arresterad om natten, att det finns vatten i brunnen och att min mamma inte gråter över förlorad mark. Den vardagligheten kan när som helst gå förlorad.

Och ändå måste var dag levas och fyllas med det vanliga, trots alla begränsningar. Hur kan man bevara en inre frihet när varje dag är märkt av oförutsägbarhet och osäkerhet?

Rädslan är en högsämsningsledning. Den sätter sig i kroppens alla tunna trådar och slår till, när som helst. Då stelnar kroppen, andningen fastnar högt i bröstorgans tomrum och fingrarna kan inte längre greppa. Själva livet kan släppa greppet.

Juli månad, i Sverige

Jag är hemma igen. Hos min vän Tahani finns alltid en plats för mig vid köksbordet.

Kriget pågår i Gaza där hennes mor och syskon uthärdar en minut, en timme, en dag i taget. Och det går inte, säger Tahani; det går inte att sova när varje ögonblick kan vara ett ögonblick av död.

Tahani sover lika illa som syskonbarnen hemma i Gaza. I samma skräck, men kanske värre eftersom hon inte kan vara tätt intill, inte viska lugnets ord till de små.

September månad, i mig själv

Min följeslagartid är över. Ännu ett krig i Gaza har blivit till siffror över döda och skadade. Jag vet att varje oväntat ljud fortsätter att bli till kanonader i barnens hjärtan. Kriget lever i dem.

Jag lever med sorgen. Det är den som följer mig, inte rädslan. Jag tänker inte på mig själv som en modig människa, men om jag vore styrd av feighet skulle jag förakta mig själv.

Jag blev en del av mattheten i ockupationen; också jag kom att dela oförutsägbarhetens plåga. Men den blev aldrig till vanmakt.

Pappan, som stod framför det rivna hemmet sedan israeliska arméns bulldozers lämnat, sa att han inte förklarar för sin pojke vad som hänt, för han vill inte att sonen ska lära sig att hata.

Familjen, som stod som fastgjutet framför sin ödelagda fruktträdgård, upprepade att man vägrar att vara fiender. De lever i sin uthållighet, i sin ståndaktighet. I ett mod som doftar av tålmod och styrka. De tror fortfarande att ickevåld är den enda vägen till fred.

De trotsar sin rädsla – det är det som är mod. ●



Görel Råsmark var försommaren 2014 i Israel och Palestina genom EAPPI, Ekumeniska följeslagarprogrammet i Palestina och Israel. Genom sin närvaro ger följeslagarna hopp och stöd om fred och försoning åt både israeler och palestinier. De ska också sprida information om

situationen till sina hemländer. Reflektionerna ovan är helt personliga.

Läs mer på www.foljeslagarprogrammet.se

Tips som underlättar julen

Jularna i Sverige kan innebära ensamhet och isolering eller funderingar kring hur pengarna ska räcka. Här ser du något om vad Svenska kyrkan gör för att försöka lindra och stötta.



Gemensamt julfrande

I NORRSTRANDS KYRKA håller vi inte julstängt. Vi välkomnar både den som tycker att julen är härlig och den som anser att den är alldeles förfärlig.

I dagarna tre varvas mat, kaffe och samvaro med musik, gudstjänster och berättande (se sidan 23 för program).

Skattkista med kläder och skor

KÄLLAREN vid Norrstrandskyrkan är fylld av vinterkläder och skor till barn och ungdomar.

Skattkistan, som vi kallar den, är öppen varje tisdag klockan 11 till 14 t.o.m. 23 december och öppnar åter den 13 januari. Det är bara att komma och hämta det man behöver, allt är gratis!

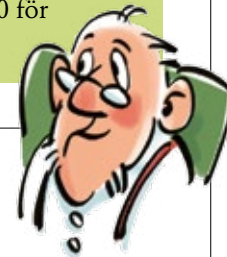
VILL DU LÄMNA IN KLÄDER, tänk på att de ska vara hela, rena och tvättade. För att få plats tar vi bara emot kläder som passar för årstiden. Kontakta oss på 054-14 15 39.



Oas i hård tillvaro

HEMLÖSHETEN och missbruksproblemen tar inte julledigt.

De flesta av besökarna på Stadsmissionen lever ett hårt liv. Men alla som vill är välkomna som gäster i gemenskapen, oavsett hur det står till med den yttre och inre hemlösheten (se sidan 20 för öppettider).



Matkasse till barnfamiljer

BARNFAMILJER vi har kontakt med och som har svårt att få pengarna att räcka både till julmat och klappar får en välfylld matkasse att ta med hem. En julklapp till de små kan också slinka med ner i kassen.

Vill du ge ett bidrag?

Se [facebook.com/julanglarna](https://www.facebook.com/julanglarna)

Det finns också möjlighet att köpa en matkasse till familjer i andra delar av världen, gå in på matkasse.svenskakyrkan.se

Hembesök hos äldre och ensamma

FÖR MÅNGA GAMLA är teve-apparaten julens enda sällskap. Dessa människor, som en gång i tiden byggde upp vår välfärd, får besök av ideella. Äldre och ensamma som vill och kan är dessutom alltid välkomna att fira julhelgen hos oss i kyrkan.

VILL DU BLI FRIVILLIG BESÖKARE? Tillsammans med kommunen är Svenska kyrkan engagerad i Frivilligcentralen. Centralen sköter kontakterna mellan dem som behöver sällskap och dem som vill vara volontärer. Ring 054-540 00 00.



Dansa in advent

30/11 kl 19.00
Norrstrands kyrka

Dansmässa – Din ljusa skugga,
en gudstjänst där vi alla dansar
tillsammans.

REGNBÅGSMÄSSA

28/11 18.00 Norrstrands kyrka.

SÅNG & MUSIK

1/12 18.00 Musik i advent, Geijerskolans kammarkör, Västerstrands kyrka.

2/12 15.00 Mötesplats Viken, piano-bar med Leif Hultin, Vikenkyrkan.

6/12 18.00 Jul i vårt hus, G-klaven sjunger julsånger, Grava församlingshem.

11/12 19.00 Hammarönoten "Sång inför jul", kören Da Capo med Karin Sandberg. Kaffeservering, allsång och andakt, Hammars gård, Hammarö.

16/12 19.00 Vi sjunger in julen, Väse kyrkokör och Väse Gospel, Väse kyrka.

20/12 15.00 Vi sjunger in julen, Fågelvikskören, Östra Fågelviks kyrka.

JULKUL

29/11 10.00 Julmarknad, försäljning av hantverk, julkransar, julbockar, hembakat m.m. Servering med hembakat, Mariagården, Skattkärr.

29/11 11.00 Arbetskretsens julbazar, Skoghalls församlingshem.

4/12 15.00 Julstök, pyssla och baka

inför jul, barn i sällskap av vuxna. Drop in. Fika och material till självkostnadspris, Råtorpskyrkan.

10/12 18.30 Julpyssel för vuxna, Västerstrands kyrka.

20/12 11.00 Gemenskap för ensamstående förälder med barn. Tomte och fiskdamm. Anmälan senast 12/12 till 054-51 24 01, kostnadsfritt, Arken, Hammarö.

CAFÉ

3/12 13.00 Kulturcafé "Julmys tillsammans", Kulturskolan medverkar, Barnens Katedral/Kroppkärrskyrkan.

6/12 9.00-11.00 Biståndsfrukost med julkonsert, strålande stämsång med gruppen Kräm, musikerna Anders Göranson, Fredrik Lindholm, Stefan Lenberg och Jonny Lindström, Kronoparkskyrkan.

9/12 10.00 Förmiddagscafé om Zacharias Topelius med sång av Sune Byström, Vikenkyrkan.

10/12 & 17/12 14.00 Onsdagscafé möjlighet för gemenskap, skapande, poesi, musik, andakt och det goda samtalet kring kaffekoppen, Råtorpskyrkan.

Stadsmissionen

JULMAT
11/12 kl 11-12.30
JULGRÖT
18/12 kl 11-12.30
ÖPPET: 8.00-14.00
utom 27/12 13-15
och 5/1 8.00-12.00
STÄNGT: 24-26/12,
31/12, 1/1 och 6/1
Herrgårdsgatan 7

Teatervandring
i Västerstrands kyrka

Paulas paket

SEDAN MÅNGA ÅR anordnas en teatervandring för skolklasser inför julen i Västerstrands kyrka.

I år bjuds alla – båda vuxna och barn – in till teatervandringen tisdagen den 9 december klockan 18.00.

I vandringen får vi följa Paula som delar ut paket till människor som på olika sätt förbereder sig inför julen.

Skådespelare är personal och ideella i Västerstrands församling.

Anmälan och information:

Charlotte Moberg, 054-14 19 57,
charlotte.moberg@svenskakyrkan.se



FOTO ANNIKA JOHANSSON

Levande adventskalendrar

VÅXNÄS Möt grannar och besökare i en enkel, kort och trivsamt kulturhändelse! Någon i området bjuder på en adventsdekoration i sitt fönster och till tack för generositeten bjuds ett kulturinslag: dans, teater, tomte, eldslukning, musik eller stillsam diktläsning.

Riktigt unga och amatörer blandas med erfarna proffs. Ibland blir det intimt med en handfull personer, ibland deltar upp till hundratalet!

Samlingsplats & tid: 1-24 december klockan 17.15 vid KBABs bovärdsexpedition för gemensam vandring till luckan för dagen. Undantagen är söndagar då kyrkan har hand om lucköppningen som sker i biblioteksfönstret klockan 12.00 och där en bibelberättelse illustreras. Sista lucköppningen sker i Västerstrands kyrka på julafton klockan 10.00.

HAMMARÖ För andra året i rad bjuder Hammarö församling in till Levande adventskalender! Varje dag under hela advent öppnas en lucka någonstans på ön. I luckorna hittar du ett blandat innehåll. Håll utkik när luckorna börjar öppnas!
För mer information: församlingens Facebook och webb.

FÖRSTA ADVENT 30 NOVEMBER

- 10.00** Gudstjänst för små & stora, kören Krokajo, Kroppkärrs kyrkan/ Barnens katedral.
- 10.00** Högmässogudstjänst, kyrkoken, Västerstrands kyrka.
- 11.00** Gudstjänst, kyrkokören, Alsters kyrka.
- 11.00** Högmässa, Domkyrkokören och kören Vox Maria, Domkyrkan.
- 11.00** Adventsgudstjänst, Grava kyrkokör, Tonfiskarna och Änglakören, Grava kyrka.
- 11.00** Adventsgudstjänst, Hammarö kyrkokör, trumpet, Hammarö kyrka.
- 11.00** Adventsgudstjänst, servering, Herrhagskyrkan.
- 11.00** Första adventsgudstjänst, Kronokören med musiker, kyrkfika, Kronoparkskyrkan.
- 11.00** Gudstjänst, Norrstrands kyrka.

- 11.00** Gudstjänst, kyrkokören, Nyeds kyrka.
- 11.00** Adventsgudstjänst, Väse kyrkokör, Väse kyrka.
- 15.00** Ekumenisk gudstjänst. Tillfällig kör övar 14.00 i kyrkan. Kontakt: Helena Spets, tel 070-316 20 26, Östra Fågelviks kyrka.
- 16.00** Rudsmässan, Rudskyrkan.
- 16.00** Högmässogudstjänst, Västerstrands kyrka.
- 16.00** Gottesdienst in deutscher Sprache. Lyktparad, knytfika, Grava kyrka.
- 18.00** "Adventscarols" med Domkyrkans körer, Domkyrkan.
- 18.00** Adventsgudstjänst, trumpet-solist, Fairtrade-försäljning, Skoghalls kyrka.
- 20.00** Completorium, ekumenisk aftonbön, Domkyrkan.

- 1/12 14.00** Adventsgudstjänst för äldre, sång Anna Andersson-Blomqvist, kyrkkaffe, Grava kyrka.

ANDRA ADVENT 7 DECEMBER

- 10.00** Familjegudstjänst, ungdomskören, Västerstrands kyrka.
- 11.00** Söndagsmässa, Alsters kyrka.
- 11.00** Högmässa, Domkyrkan.
- 11.00** Adventsgudstjänst, Grava församlingshem.
- 11.00** Gudstjänst, Skatten – för alla barn, kyrkfika, Kronoparkskyrkan.
- 11.00** Musikgudstjänst "Sjung i advent", Motettsällskapets seniorkör, Herrhagskyrkan.
- 11.00** Mässa, kyrkkaffe, Norrstrands kyrka.
- 11.00** Luciagudstjänst, Sånglusten och barn ur barnrytmikgrupperna med-verkar, Vikenkyrkan.
- 11.00** Högmässa, Östra Fågelviks kyrka.
- 15.00** Gudstjänst, Granberga vård-boende, Väse.
- 16.00** Vinterfest, Tonfiskarna, Änglakören och Lejonkören, Grava kyrka.
- 16.00** Rudsmässan, Rudskyrkan.
- 18.00** "Andrum i Advent" musik och lyrik med bl a Karlstads Motettsällskap, Domkyrkan.
- 18.00** Musikgudstjänst "Nu väntar hela jorden", advents- och julmusik, Viva Voce, Skoghalls kyrka.
- 18.00** Sinnesrogudstjänst, julbord, Herrhagskyrkan.
- 18.00** Musikgudstjänst i advent, Dag- och Kvällskören, Västerstrands kyrka.
- 20.00** Completorium, ekumenisk aftonbön, Domkyrkan.

TREDJE ADVENT 14 DECEMBER

- 10.00** Högmässa, Västerstrands kyrka.
- 11.00** Gudstjänst, Acksjöns kapell.
- 11.00** Högmässa, Domkyrkan.
- 11.00** Gudstjänst med nattvard, Grava kyrka.
- 11.00** Mässa, medverkan konfirmander, Hammarö kyrka.
- 11.00** Luciagudstjänst, barn från kyrkans olika aktiviteter. Efteråt blir det tomtgröt och julpyssel, Kronoparkskyrkan.
- 11.00** Gudstjänst, Norrstrands kyrka.
- 11.00** Söndagsmässa, Nyeds kyrka.
- 13.00** Gudstjänst på teckenspråk, Vikenkyrkan.
- 15.00** Luciagudstjänst, Herrhagskyrkan.
- 15.00** Luciagudstjänst, Råtorpskyrkan.
- 15.00** Luciagudstjänst, Mariagården, Skattkärr.
- 15.00** Luciagudstjänst Östra Fågelviks kyrka.

- 16.00** Rudsmässan, Rudskyrkan.
- 18.00** Luciagudstjänst, Alsters kyrka.
- 18.00** Andrum i Advent, musik och lyrik med bl a Karlstads Motettsällskap, Domkyrkan.
- 18.00** 3:e advent med Skoghalls musikkår, Skoghalls kyrka.
- 20.00** Completorium, ekumenisk aftonbön, Domkyrkan.

FJÄRDE ADVENT 21 DECEMBER

- 10.00** Högmässogudstjänst, Västerstrands kyrka.
- 11.00** Högmässa, Domkyrkan.
- 11.00** Mässa, Skoghalls kyrkokör och Nova Cantica, Hammarö kyrka.
- 11.00** Gudstjänst, Skatten – för alla barn, kyrkfika, Kronoparkskyrkan.
- 11.00** Gudstjänst, Norrstrands kyrka.
- 15.00** Vi sjunger in julen, Östra Fågelviks kyrka.
- 16.00** Rudsmässan, Rudskyrkan.
- 16.00** Julmusik med andakt, Kent Lundberg sång, Kvartetten Q och kören Sånglusten, glögg och pepparkakor, Vikenkyrkan.
- 16.00 och 19.00** Julkonsert, Grafva kyrkokör med instrumentalister, solist Tomas Bergström, Grava kyrka.
- 18.00** Julkonsert med Alsters kyrkokör, Alsters kyrka.
- 18.00** J. S. Bachs "Juloratorium" 1-3. Domkyrkans körer, Orkesterförening och solister, Domkyrkan.
- 18.00** "Sånger kring ett julspel", Musikalkören och Skoghalls barnkör, Skoghalls kyrka.
- 20.00** Completorium, ekumenisk aftonbön, Domkyrkan.



Lucia

12 DECEMBER

18.00 Värmlands Lucia, Domkyrkan.

18.00 Luciatåg, glögg och pepparkakor, Barnens Katedral/Kroppkärrs kyrkan.

18.00 Luciakonsert. Insläpp kl 17.30. Körerna Lärkorna, Sångfåglarna, Musicanterna och Ungdomskören. Servering och lotterier, Västerstrands kyrka.

13 DECEMBER

18.00 Luciahögtid i Väse kyrka. Alla barn fr. o. m. åk 1 och ungdomar i Väse inbjuds att medverka i den traditionella högtiden. **Luciaövningarna börjar onsdagen den 26/11 kl 17.00 i Sockenstugan vid Väse kyrka.**

Kontakt: Helena Spets 070-316 20 26.

19.00 Luciagudstjänst, Nyeds kyrka.

14 DECEMBER

15.00 Barnens luciatåg, Hammarö kyrka.

15.00 Luciahögtid, alla som vill får vara med i luciatåget, servering, Råtorpskyrkan.

15.00 Luciahögtid, Miniorkören, Juniorkören, Voxette, Öppna förskolan, Kyrkans barn-timmar, Miniörerna, After Mini, servering, Herrhagskyrkan.

Obs! Luciagudstjänster hittar du under rubriken Tredje advent här bredvid.



Upplev den magiska julnattens sånger vid krubban i Betlehem. Fika i de visa kvinnornas krog.

Dag: 16, 17 och 18/12

Tid: kl 18.00 och 19.00

Plats: Barnens katedral/ Kroppkärrs kyrkan

Vill du vara herde, vis man eller är du sugen på att hänga på dig änglavingar för en kväll? Ring Barnens Katedral eller prata med någon i kyrkan.



Åtta sätt att göra julen mer religiös

Vad vore julen utan klappar, gran och Kalle Anka? Men det finns fler sätt att fira. Här följer en rad förslag som alla utgår från julen som religiös högtid.

1. GÅ I KYRKAN

Det finns MASSOR att välja på.

2. TA DET LUGT

Förr helgades julen genom julfrid. Från julafton till tjugonedag knut var inga onödiga sysslor tillåtna.

3. SPRID VÄLDOFT

Tänd väluktande rökelse eller ett gott doftljus. I julberättelsen är två av gåvorna till Jesusbarnet rökelse och väldoftande myrra.

4. TA DEL AV JULBERÄTTELSEN

Lyssna på julevangeliet, exempelvis i Sveriges radio P1 på julafton kl 13.03. Eller läs direkt i Bibeln, andra kapitlet i Lukasevangeliet. Både den berättelsen och den du hittar på sista sidan i detta nummer fungerar utmärkt som högläsning.

5. GE MER

Varför inte ge en gåva utanför familjekretsen, kanske via kyrkans julinsamling, www.svenskakyrkan.se/julkampanjen

6. TÄND ETT DIGITALT LJUS

På be.svenskakyrkan.se kan du tända ett symboliskt ljus samtidigt som du skriver eller ber en bön.

7. DUKA FÖR FLER

Många katoliker lämnar en tom dukad plats vid julbordet som en påminnelse om att Josef och Maria blev avvisade från värdshuset. Erbjud gärna platsen till någon som firar jul ensam!

8. GÖR JULEN VIT

Rött är julens färg framför andra, men i kyrkan är glädjens och festens färg vit. Prova gärna en vit dekoration hemma också.

(Idé: Spira nr 6, 2013)





SONJA ALDÉN

Julkonsert

27/12 18.00

Grava kyrka

Jul i andlighetens rum
Sonja Aldén

Biljetter: Ticnet.se

JULAFTON 24 DECEMBER

Samling vid krubban

10.00 Barnens julbön, Kroppkärrs-kyrkan/Barnens Katedral.

10.00 Gudstjänst med julmusik, Råtorpskyrkan.

10.00 Samling vid krubban, Väse kyrka. Julaftonskören, en tillfällig kör för alla åldrar övar 9.30 i Väse kyrka för att sedan medverka vid samling vid krubban. Kontaktperson Helena Spets 070-316 20 26.

10.00 Samling vid krubban, Västerstrands kyrka.

11.00 Julkrubba med Korallerna, Alsters kyrka.

11.00 Samling kring krubban, Domkyrkan.

11.00 Krubb gudstjänst, Tonfiskarna och Änglakören, Grava kyrka.

11.00 Barnens julkrubba, Hammarö kyrka.

11.00 Julbön för små och stora, Herrhagskyrkan.

11.00 Vi bygger krubban tillsammans. Kronoparkskyrkan.

11.00 Samling vid krubban, Norrstrands kyrka.

11.00 Julkrubba med barnkörer, Nyeds kyrka.

11.00 Rudsmässan, Rudskyrkan.

13.00 Julens sånger med julbön, solist Sune Byström, Stagnellska hemmet.

Julbön

15.00 Julbön, Hammarö kyrka.

17.00 Julbön med Mari Lindbäck, Alsters kyrka.

17.00 Julbön, Domkyrkan.

17.00 Julbön, Norrstrands kyrka.

17.00 Julbön, solist Charlotta Nelsson, Västerstrands kyrka.

17.00 Julbön, Östra Fågelviks kyrka.

Julnatt

23.00 Samling på herdarnas äng utanför Kronoparkskyrkan, **23.30** Julnattsmässa, Kronokören, Kronoparkskyrkan.

23.30 Julnattsmässa, Domkyrkokören, Domkyrkan.

23.30 Julnattsgudstjänst, Grafva kyrkokör, Grava kyrka.

23.30 Midnattsmässa, Viva Voce, Niclas Lindholm trumpet, Margareta Jonasson flöjt, Skoghalls kyrka.

JULDAGEN 25 DECEMBER

7.00 Julotta med kyrkokören, Alsters kyrka.

7.00 Julotta, Domkyrkan.

7.00 Julotta, Johanna Agnarsson sång och saxofon, Grava kyrka.

7.00 Julotta, Hammarö kyrkokör, Rustan Christensson trumpet, Peter Bretschneider sång, Hammarö kyrka.

7.00 Julotta, Väse Gospel och Väse kyrkokör, Väse kyrka.

7.00 Julotta, Västerstrands kyrkokör, Västerstrands kyrka.

7.00 Julotta, Älvsbacka kyrka.

7.00 Julotta, Östra Fågelviks kyrka.

9.00 Julotta med Nyeds kyrkokör, Nyeds kyrka.

10.00 Julmessa med frukost, sång Damtrion Octavia, Vikenkyrkan.

11.00 Högmässa, Norrstrands kyrka.

15.00 Julsångsgudstjänst, solist Sune Byström, gruppboendet Sveagatan 10 A.

16.00 Rudsmässan, Rudskyrkan.

ANNANDAG JUL 26 DECEMBER

10.00 Gudstjänst, Västerstrands kyrka.

11.00 Gudstjänst, Åsbacka.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst med julgröt, Fairtrade-försäljning, frivillig avgift, Skoghalls kyrka.

11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrka.

15.00 Vi sjunger julens psalmer och sånger, Mariagården, Skattkärr.

16.00 Carols vid Betlehem, körgrupp, solist Jonas Helander, Grava kyrka.

16.00 Rudsmässan, Rudskyrkan.

28 DECEMBER

10.00 Högmässa, Västerstrands kyrka.

11.00 Carols-gudstjänst, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst med nattvard, Grava kyrka.

11.00 Mässa, Hammarö kyrka.

11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrka.

11.00 Vi sjunger julens psalmer, gudstjänst, Nyeds kyrka.

11.00 Högmässa, Väse kyrka.

16.00 Rudsmässan, Rudskyrkan.

19.00 A light in the room, konsert i julanda med vokalgruppen Flat five, Grava kyrka.



Domkyrkans öppettider

Mån-ons, fre 9-16

tors 9-19, lör 10-16, sön 10-18

OBS!

För julens fullständiga program, se www.svenskakyrkan.se/karlstad, www.svenskakyrkan.se/grava samt www.svenskakyrkan.se/hammaro

Öppet hela julen i Norrstrands kyrka

Kom och fira jul i Norrstrands kyrka! Det kostar inget och du kommer och går som du vill. Mat, kaffe, samvaro och gudstjänster varvas. Välkommen.

Julafton 24/12 öppet 10-18

10.00 Välkommen in
11.00 Samling vid krubban och kaffe
13.30 Julmat
15.00 Berättarstund med Margareta Brandby-Cöster, Kalle Anka eller bara mys
17.00 Julbön.

Juldagen 25/12 öppet 10-16

11.00 Högmässa, därefter kaffe och julmat
13.00 Julstämning med musik
14.00 Berättarstund med Margareta Brandby-Cöster eller bara mys.

Annandag jul 26/12 öppet 10-15

11.00 Gudstjänst och kaffe med julmat
13.00 Julfavoriter med Erica Palm och Anni Naumannsson på sång och piano.

JULFEST

11/1 kl 15-17
Västerstrands kyrka

Julgransplundring, andakt, dans kring granen, fika, fiskdamm.

Anmälan till Christina Ribbing tel 054-14 19 60, senast 5/1.



Julfest!

11/1 kl 15.00
Herrhagskyrkan

Gudstjänst, servering, dans kring granen, tomtebesök, godispåsar...

Fler
konserter
hittar du under
advents-
söndagarnas
rubriker.

Konserter

2014

29/11 18.00 Kulturskolans Adventskonsert, Domkyrkan.
2/12 15.00 Konsert Hundra röster, Domkyrkan.
6/12 9.00-11.00 Julkonsert under biståndsfrukost, se sidan 20, Kronoparkskyrkan.
9/12 15.15 Konsert med Pensionärsuniversitetet och medlemmar ur Sinfoniettan, Domkyrkan.

18/12 19.00 Julkonsert med bröderna Rongedahl, körer från Alster och Molkom samt musiker, Nyeds kyrka.
21/12 18.00 J. S. Bachs "Juloratorium" 1-3. Domkyrkans körer, Orkesterförening och solister, Domkyrkan.
22/12 18.00 Vägörenhetskonsert med elever från Operahögskolan, Sabina Bisholt, Rebecca Fjällsby, Wiktor Sundqvist, Hannes Öberg, Helena Strömberg piano, Norrstrands kyrka.

2015

4/1 16.00 och 19.00 Wermlandsensemblen inbjuder till årets första julkonsert. Wermlandsensemblen, Sundstagsymnasiets estetikör, Hebbe sisters and the A-brothers, stråckvintett. Inträde: 150:- vuxen, 80:- upp till 19 år, Grava kyrka.
18/1 18.00 Musik i midvinterkväll, Sånglusten, Maria Mayer sång, Åsa Grumer fiol, Jenni Englund Utbult fiol och Kari Olsson cello, Vikenkyrkan.

NYÅRSAFTON 31 DECEMBER

13.00 Nyårsbön, solist Sune Byström, Stagnellska hemmet.
14.00 Nyårsbön, solist Sune Byström, gruppboendet Sveagatan 10 A.
16.00 Nyårsbön, sång- och musikgruppen Octavia, Kronoparkskyrkan.
17.00 Ekumenisk nyårsbön, Domkyrkan.
17.00 Nyårsbön, Grava kyrka.
17.00 Nyårsbön, sång Rose-Marie Bäckstrand, Hammarö kyrka.
17.00 Ekumenisk nyårsbön, Väse kyrka.
18.00 Nyårsbön, solist Emiliya Wiman, Västerstrands kyrka.
18.00 Nyårsbön, Magnus Lindholm sång, Älvsbacka kyrka.

NYÅRS DAGEN 1 JANUARI

10.00 Högmässogudstjänst, Västerstrands kyrka.
11.00 Högmässa, Domkyrkan.
11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrka.
15.00 Gudstjänst, Granberga vårdboende, Väse.
18.00 Nyårsdagsgudstjänst, Magnus Lindholm sång, Nyeds kyrka.
18.00 Ekumenisk gudstjänst, Skoghalls kyrka.

TRETTONHELGEN 4-6 JANUARI

4/1 10.00 Högmässogudstjänst, Västerstrands kyrka.
4/1 11.00 Högmässa, Domkyrkan.
4/1 11.00 Mässa, Hammarö kyrka.

4/1 11.00 Gudstjänst, Skatten – för alla barn, kyrkfika, Kronoparkskyrkan.
4/1 11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrka.
4/1 11.00 Nyårsmässa, Vikenkyrkan.
4/1 11.00 Högmässa, Östra Fågelviks kyrka.
4/1 16.00 Rudsmässan, Rudskyrkan.
4/1 18.00 Sinnesrogudstjänst, Herrhagskyrkan.

5/1 Julsångsgudstjänst "Från Advent till Trettondedag jul", solist Sune Byström. 11.00 Gruppboendet Sveagatan 10 A, 15.00 Stagnellska hemmet.

6/1 10.00 Nicaraguansk bondemässa, Västerstrands kyrka.
6/1 11.00 Gudstjänst, Norrstrands kyrka.
6/1 11.00 Högmässa, Domkyrkan.
6/1 11.00 Trettondagsgudstjänst, Väse kyrkokör, Väse kyrka.
6/1 15.00 Vi sjunger julens sånger, kyrkokören med solister och instrumentaler, Herrhagskyrkan.
6/1 17.00 Betlehems stjärna, Vox Nova, Jessica Hyvärinen, Grava kyrka.
6/1 18.00 Vi sjunger julens psalmer, Alsters kyrka.
6/1 18.00 Coral Evensong, Skoghalls kyrkokör och Nova Cantica. Fairtrade-försäljning, Skoghalls kyrka.

Det var en gång för länge sen, i tidernas början då Skaparen alldeles nyss lyft fjäll och berg upp ur vatten och kaos. Då visste redan frö och strå att Världens Frälsare skulle komma att födas en dag och allt som spirade och växte susade om det. En dag nådde den lyckliga viskningen fram till tre vänner; Olivträdet, Fikonet och Granen och de beslöt sig genast för att börja vandra. De ville vara i god tid till den heliga stund då Kristusbarnet skulle födas. Nu går det ju inte så fort för träd. De går med den längd i steget och den tid det tar att sträcka ut en gren, släppa en kotte, ett frö, låta fröet gro och växa upp, för att sträcka ut en gren, släppa ett frö ...

Så vandrade träden sakta mot Betlehem och hade gott om tid att tänka och samtala. De talade om de underbara gåvor de skulle ge barnet när de kom fram. Oliven växte sig allt mer silverfärgad, bred och muskelstark medan han beskrev de goda oliver han skulle skänka. Vilken rikedom att få för det lilla barnet! Vilken gåva han hade att ge och vilken tacksamhet han skulle möta. Bara tänk på den goda och nyttiga oljan. Ja, Oliven hade verkligen något enastående att komma med till Världens Frälsare!

Fikonträdet glädde sig också när hon tänkte på och beskrev sötman i de lila blå fikon, som hon skulle komma med till barnet. Hon bredde ut sina gröna händer och visade. Hon skulle ge hela famnen full av de godaste frukter. Tänk, sa hon, när jag låter mina söta, färska fikon fylla moderns knä, vilken lycka. Tänk att ha något så fint att komma med, som jag!

Så gick de och drömde och talade och beskrev sina gåvor.

Granen blev under vandringen allt tystare och tystare. "Och du", sa Fikonträdet och Oliven, "vad har du att komma med? Vad ska du ge Världens Frälsare?" Granen mumlade något.

Så kom den första julnatten och barnet som hela skapelsen längtat

efter. Olivträdet, Fikonet och Granen kom fram i alldeles rätt tid. Änglarna hade sjungit och dragit sig lite tillbaka. Stjärnan lyste, men herdarna hade inte hunnit fram än. De tre träden trängdes en stund i en liten dunge utanför stallet.

Olivträdet gick in först. Det knakade och brakade i den lilla byggnaden när han trängde sig in. Hans grenar fyllde det lilla stallet med ett grönt ljus och studsande oliver. Det prasslade och knakade i dunklet därinne när han lät oliverna dräsa ner i Josefs utbredda mantel. Både Josef och Maria tackade varmt för gåvan.

När Olivträdet dragit sig tillbaka ut ur stallet och fått med sig alla sina grenar, dansade Fikonet in. Hon viftade lyckligt med sina stora gröna händer. Å! Här ska ni få se vad jag kommer med! Vad ni ska få av mig. Varsågoda bara! Och fikonen rullade ner och fyllde Marias knä. Maria skrattade glatt över högen av blåa fikon och tackade för den rika gåvan.

Men ute i mörkret stod Granen kvar och vågade inte komma in. Aldrig hade han känt sig så kantig och stickig, så fattig, fel och ful som nu. Vad hade han att komma med? Stickiga barr, torra kottar? Till sist steg han in ändå. Han ställde sig stelt och så innerligt ledsen vid barnets krubba och sa: "Jag har ingenting, ingenting att komma med. Men här är jag nu. Så som jag är. Hos dig."

Då lyste det om Maria: "Kära Gran visste du inte, att just precis så går allas väg till Världens Frälsare."

En liten knubbig hand vevade i luften. Barnet fick tag på en kotte, började plocka och leka med den och sträckte sig strax efter fler roliga kottar. Och det sägs, att det var då Maria fäste ett vaxljus vid granens grenar, och att det är från den dagen som granen är julens ljusbärande träd. Och inte fikonet ... och inte olivträdet heller.

Fritt berättad av Elisabet Härenstam efter en gammal legend.

