

En  
sam  
het

VÄND

på tidningen så  
hittar du allt som  
händer i kyrkorna  
i höst!

Ge  
men  
skap

**"Människa bland människor"**

*Brukspojken som blev biskop*

**Där ingen döms kan såren läka**

*Missbrukare hjälper missbrukare*

3

2016

Vi har alla  
något att ge.  
Vi har alla  
något vi saknar.  
Kom så övar vi!



Bild: Hans Kvarnström/universitetskyrkankarlstad.blogspot.se

Tillsammans är man mindre ensam. Så heter en bok av Anna Gavalda som kom 2004 och handlar om en ung kvinna som brutit med sin överklassbakgrund och lever ett kämpigt liv i en ouppvärd vindsvåning. Vändningen kommer när hon möter två udda personer som bor längre ned i huset och en vänskap uppstår.

Vi är alla ensamma, även om vi kanske inte upplever det så. Våra tankar, drömmar, innersta känslor, rädslor och så vidare – dem bär vi på själva. För en del känns ensamheten plågsam, för andra kan den vara njutbar och kanske något man skulle vilja ha mer av just för tillfället. Allt beror på omständigheter och på vart i livet vi befinner oss.

När vi vågar vara öppna med det som vi har i vårt innersta och delar det med andra människor, märker vi att vi inte är så olika eller annorlunda. Vi blir lugnare och läker inombords. Det berättar några personer som träffas regelbundet inom AA, Anonyma alkoholister, i Karlstad och som Kyrknytt har träffat i detta nummer.

Hur lätt vi har för att öppna oss och finna gemenskap med andra är olika. Ett sammanhang passar dig men kanske inte alls mig. I kyrkan finns massor med olika mötesplatser och målet med samtliga är gemenskap – med Gud, andra människor och dig själv. Den andra halvan av tidningen är denna gång en katalog över allt utbud som kyrkan har i höst. Välkommen att ta del av allt som händer! ●

# TRÄFFAS TALA *och* TRIVS

ELLER *njut i*

# TYST *gemenskap*

MARIE  
LUNDSTRÖM

*Kommunikatör  
och redaktör för  
verksamhetskatalogen  
Alla får plats*



läs KYRKNYTT på nätet  
[www.svenskakyrkan.se/](http://www.svenskakyrkan.se/)  
karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT  
Karlstads pastorat  
Västra Kyrkogatan 5  
652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör  
Cecilia Hardestam 054-14 15 32  
[cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se)

grafisk form  
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck  
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö  
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 

# Bli volontär!

I Svenska kyrkan behövs frivilliga insatser – i Grava, Hammarö och Karlstad. Du kan göra skillnad för andra människor och dig själv.

## HAMMARÖ

HOS OSS KAN DU HJÄLPA TILL genom att besöka församlingens äldre, laga mat, hjälpa till med läxläsning och mycket mer. Vill du vara med och möta nyanlända och flyktingar så kom till Fikaféet i Skoghalls församlingshem måndagar kl 16-18 med start 5/9.

Vi anordnar även öppen förskola för nyanlända familjer i församlingshemmet Arken.

### Kringlorna

FÖR DIG SOM TYCKER OM att hjälpa andra. Vi jobbar för att hjälpa barn som lever under knappa förhållanden i Hammarö kommun att delta i olika verksamheter.



BILD: ALEX & MARTIN/IKON

En kväll med den helige

## Franciskus

FRANCISKUS AV ASSISI (1182-1226) är med sin stora kärlek till Gud och allt skapat en inspirerande förebild för många även i nutid. Hans smittande glädje värmer och hans enkelhet väcker sympati.

Torsdagen den 29 september klockan 18.00 firar vi Franciskusmessa i domkyrkan. Därefter serveras kvällsmacka i domkyrkans församlingshem och Maria Reschke, präst i Ärtemarks pastorat, berättar mer om Franciskus och hans vänner.

Kom och låt dig inspireras av ett älskat och mycket levande helgon!

**Var:** Domkyrkan

**När:** Torsdag 29/9 kl 18.00



## Meditera i Acksjöns kapell

VÄLKOMMEN till en halvdag i stillhetens tecken. Halvdagen innebär introduktion och fördjupning i meditation. Inga förkunskaper behövs.

**Var:** Acksjöns kapell, Mariebergsskogen

**När:** Lördag 1 oktober kl 10.00-13.00

**Anm senast:** Onsdag 28 september till [hans.kvarnstrom@kau.se](mailto:hans.kvarnstrom@kau.se) eller 054-14 15 31



BILD: MAGNUSA ANDERSSON/IKON

## språkcafé

socialt stödarbete

## CAFÉVÄRD

ungdomsledare

## VÄNTJÄNST

## ungdomsbussen



## GRAVA

I GRAVA FÖRSAMLING finns möjlighet att vara volontär i många sammanhang. Bland annat kan du engagera dig som ledare i barn- och ungdomsgrupper, gudstjänster, medverka inom diakonin och caféverksamheten.

Kanske är du lagd åt det praktiska hållet eller har specialkunskaper du kan bidra med?

Kontakta oss, så kan vi prata mer.

## KARLSTAD

KARLSTAD PASTORAT har ett nätverk för volontärer där det bland annat ordnas volontärcaféer. Det är en möjlighet att utbyta erfarenheter och lära sig något nytt. Under hösten ordnas också utbildningar för volontärer.

En del av våra uppgifter för volontärer:

- Ungdomsbussen – köra bussen, bemanna den på fredagskvällar eller baka bullar
- Cafévärd
- EU-projektet *Digniti Omnia Ett värdigt liv för alla*, verksamhet med EU-migranter i samarbete med Stadsmissionen
- Dela med dig av ditt språk på språkcafé/språkundervisning
- Gudstjänstvärd
- Hjälpa till på Karlstads kyrkliga stadsmission.

För mer info se vår hemsida och Facebook. Sök på "Volontärer – Svenska kyrkan i Karlstad".

# Här fördöms ingen

”Alldeles nyss satt jag med en kompis på McDonalds mittemot systemet, solen sken, och jag blev så sugen att handla nåt och ’sitta på bänken’. Men jag vill inte dit igen, så jag bad kompiserna köra mig direkt hit!”

----- text CECILIA HARDESTAM -----

Det är lunchtid och dags för ett av stadens alla möten för Anonyma Alkoholister, AA. På det stora bordet i en av Karlstads stadsdelskyrkor brinner ljus och kaffe eller te finns varmt för den som önskar. Tre gånger i veckan samlas man just här, men den som vill har möjlighet att gå på möte, i Karlstad eller någon av kranskommunerna, varje dag. Gemensamt för de flesta av de 14 som samlats runt bordet är att de varit på god väg att supa bort sina liv, men slagit i någon slags botten och insett att de måste välja bort flaskan för att kunna fortsätta leva. De övriga har upptäckt hur de genom att fungera som medberoende varit på väg att helt missa sina egna liv.

**VIGÅRLAGET RUNT** och den vars tur det är att tala presenterar sig genom att sätta in sitt förnamn i frasen: ”Hej, jag heter xx och är alkoholist/medberoende.” En hälsningsfras som garanterar att ingen glömmar bort hur sjuk den är. Vi fångar några av rösterna:

– För mig handlar det just nu mest om att se upp med självömkan och den egna rättfärdigheten. Även om jag har det tufft ekonomiskt kan jag inte längre leva oärligt och ta genvägar över moraliska gränser. Det är ingen annans fel att mitt liv ser ut som det gör.

– Genom att gå med i AA har jag fått ett liv. Arbetet här gör att det händer något inom mig och att jag får andra grundvärderingar. Numera har jag en morgonrutin där bön ingår och det ger mig lugn och ro att planera dagen och inte bara jaga runt.

– Ingen annanstans har jag möjlighet att vara så ärlig mot mig själv och pinpointa problemet. Här tas jag emot utan fördömanden. Tack för att ni finns här och ger mig möjlighet att vara sann! Det var därför jag drogade – jag orkade inte leva i lögnvärlden.

Ja, den starka gemenskapen runt bordet präglas av omutlig ärlighet och ger möjlighet att överlämna sig själv för en stund, släppa taget och låta de djupare, självläkande krafterna som leder mot ett liv utan beroende verka. Ingen här värderar det som sägs eller avbryter den som har ordet. Tillsammans med möjligheten att fritt välja en egen levande gudsuppfattning, långt ifrån uppväxtens inlärd kristendomsdogmer, ges mötesdeltagarna det stöd som behövs för att orka leva ett liv som tillfrisknad alkoholist/medberoende.

Rörelsen Anonyma alkoholister startade i USA 1935 och ger förslag på hur en alkoholist kan hålla sig frisk genom att arbeta med tolv olika steg, eller punkter, och har funnits i Sverige i 60 år. Missbruk definieras här som ”ett beteende som lindrar ångest” och det första steget mot ett liv utan missbruk menar man just är att erkänna sig maktlös inför sitt

beroende; det är med andra ord först genom att ge upp kontrollen över sitt eget liv som man får chans att vinna tillbaka det. En inställning helt på tvärs med tidens starka budskap att vi fixar våra liv och når framgång just genom att själva ta kontroll över det. De följande stegen på den väg som tolvstegsrörelsen föreslår går ut på att successivt börja våga öppna sig för en kraft utanför sig själv: att lägga sitt

liv i händerna på Gud såsom man själv uppfattar honom.

– Jag vet att det fungerar, även om det inte är logiskt. Det jag lärt är också att allt tar den tid det tar. Det kan ta väldigt lång tid att bli nykter eller att förlåta – men det går! Och jag skulle aldrig, aldrig tänka på att klara av det om jag inte hade gemenskapen, konstaterar personen vars tur det är att dela med sig och som nu levt som nykter alkoholist i 10 år. Hon fortsätter:

– Fast att bli äkta eller sann betyder ju inte att bli ”rätt” i samhällets eller andras ögon, eller en godare och finare människa. Det betyder helt enkelt att vara en vanlig människa, öppen för när man har fel och med förmågan att överleva eller klara av ett tag till.

De övriga stegen inom AA handlar just om att sluta fly undan de sår livet gett och våga se sina egna fel och brister, att försöka gottgöra de människor man skadat genom missbruket och fördjupa sin egen kontakt med Gud genom exempelvis bön och meditation.

Här är sinnesrobönen, i dag känd långt utanför rörelsen, ett viktigt stöd. Den lyder: ”Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra. Mod att förändra det jag kan. Och förstånd att inse skillnaden.”

**YTTERLIGARE HJÄLP PÅ VÄGEN** ger de sinnesrogudstjänster som hålls i Herrhagskyrkan en gång i månaden:

– Åh, jag tycker så mycket om sinnesrogudstjänsterna, säger en kvinna när vi pratar vid en stund efter mötet. Det är nästan alltid någon som delar sin livshistoria, vi tänder ljus tillsammans och det är inte alls strikt, man är välkommen precis som man är. Musiken är underbar och kyrkans personal har i sig betytt väldigt mycket för mig.

Till sin stora förvåning har hon också börjat be hemma på egen hand: – I början rodnade jag och kände mig falsk, men jag fortsatte ändå. I dag ber jag både morgon och kväll, det ger vägledning och styrka.

Tolvstegsrörelsens uttalade uppmaning att själv definiera gudsbilden har varit ett viktigt steg på vägen.

– Jag väljer att tänka på Gud som en kärleksfull kraft utanför mig själv. Och att nuförtiden bara gå in och vara i ett kyrkorum ger mig så mycket tillbaka.

Några av de övriga deltagarna återvänder för att höra om hon inte ska följa med och luncha. Förutom möten, gudstjänster och bön är det just gemenskapen som stärker och gör det nya livet möjligt.

– Och vi har en lång telefonlista så vi kan ringa varandra när det blir för motigt mellan träffarna. Det terapeutiska värdet när en beroende hjälper en annan är ovärderligt. ●



Gud,  
ge mig sinnesro  
att acceptera  
det jag inte kan  
förändra.  
Mod att förändra  
det jag kan.  
Och förstånd att  
inse skillnaden.

Anonyma Alkoholister är en ideell, global gemenskap av kvinnor och män ur alla samhällsskikt, som träffas för att tillsammans uppnå och behålla varaktig nykterhet.

Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.

#### Snabbfakta

- Det finns cirka 470 AA-grupper i Sverige, de flesta i större orter i landet
- AA är självförsörjande och fristående och tar inte emot ekonomiska bidrag utifrån, men samarbetar gärna
- AA driver inte behandlingshem och är inte religiöst
- AA är inte en nykterhetsrörelse och tar inte ställning i samhällsdebatten
- AA:s enda syfte är att hjälpa den alkoholister som lider

Vill du veta mer eller delta i ett möte?  
Se [www.aa.se](http://www.aa.se)

Vill du gå på sinnesrogudstjänst?  
Se sid 15 i detta nummers  
verksamhetskatalog.

”När två lillasysstrar  
ska ut och resa  
kommer ingen att  
veta när tåget går”



Det är viktigare att man faktiskt har syskon än vilken syskonposition man har, om man ser till förmågan att samarbeta och finna en plats i en gemenskap. Kommer man från en stor syskonskara har man sannolikt också lärt sig att underordna sig samarbetsregler och rutiner bättre.

# Syskonrollen styr mer än vi tror

----- text CECILIA AF JOCHNICK bild PRIVAT -----

**P**resentationer, referenser och formella CV:n i all ära, vilken syskonposition vi vuxit upp i berättar betydligt mer om hur vi formar vårt liv. Inte bara då vi väljer jobb utan även när vi väljer vem vi ska gifta oss med och hur vi uppfostrar våra barn.

Syskonrelationen är också den mest pålitliga vi har genom livet, även om det tvistas mycket mellan syskon är själva bråkandet ett bevis för att man litar på att relationen överlever ändå.

Den roll man haft i en syskon-skara bär man med sig, men anpassar förhoppningsvis utifrån omständigheterna.

– Men stress förstärker syskonpositionen, när trycket ökar går man tillbaka till sin inlärd syskonroll, säger Berit Sundgren Grinups, numera pensionerad konsult i jämställdhet och genusfrågor.

Konflikter som hårdnar till mellan två medarbetare då företaget hotas av en lågkonjunktur kanske i själva verket är två äldstabarn som kämpar om dominans.

I en väldigt förenklad form kan man säga att förstfödda är traditionister som gärna tar ansvar och ofta blir chefer, medan yngstabarn är rebeller, bra på att samarbeta och använda humor och kreativitet för att skaffa sig utrymme, men inte så intresserade av att leda eller ta ansvar.

Däremellan kommer mellanbarnen, diplomaterna som är bra på att medla men också kan få problem med självkänslan, eftersom de varken är duktiga äldstabarn eller bortskämda minstingar.

Sen finns förstas också endabarnen som i mångt och mycket liknar förstfödda. Men eftersom de inte behöver slåss om föräldrarnas kärlek och får uppmärksamhet utan att behöva konkurrera, tycker ensambarn inte om konflikter och

kan vara ganska självupptagna. De jobbar helst ensamma, blir chefer eller egna företagare. Ibland väljer de även sceniska yrken för att få den uppmärksamhet de vant sig vid.

Syskonpositionen beror helt på miljön – det spelar ingen roll vilken position biologiska syskon har sinsemellan om de inte vuxit upp tillsammans. Det är de man tillbringar barndomen med som påverkar, oavsett om de är helsyskon, halvsyskon eller styvsyskon. Det är också här det kan bli kämpigt när nya familjer bildas och någon som tidigare varit det självklara äldstabarnet plötsligt får ett jämnårigt styvsyskon.

**I DAG GÅR** de flesta barn på dagis, man kunde tro att det skulle suddas ut betydelsen av syskonpositionen. Och kanske blir man lite utjämnad och får lättare att hantera sin syskonroll.

– Men dagis ersätter inte det emotionella systemet som finns i familjen och där spelar föräldrarna störst roll för hur syskonpositionen utvecklas, säger Berit Sundgren Grinups.

– Har man en väldigt traditionell syn på familjen förstärks positionerna, storasyskon förväntas ta större ansvar för sina småsyskon.

Förväntningarna på prestationer kan också slå hårt i den traditionella familjen. Den äldste sonen får stor press på sig att lyckas – ofta är det den förste sonen i en familj som blir den förste som gör klassresan och skaffar en akademisk examen.

Lika illa kan det vara för endabarnet, den enda som kan bära familjens namn vidare.

Föräldrar som är yngstabarn är mer avslappnade och tycker att det är betydligt viktigare att barnen mår bra i skolan än att de får

höga betyg. Nackdelen är att dessa föräldrar kan uppföra sig mer som kamrater än föräldrar och då tvingas äldsta barnet ta ansvar, inte bara för sina syskon utan också för föräldrarna.

Ser man till framgång så har äldstabarn och endabarn absolut störst chans att lyckas med en karriär, de är fostrade att prestera och ta mycket ansvar. Yngstabarnen verkar däremot vara de som har lättast att bli lyckliga i en gemenskap eftersom de är bra på att läsa av sociala sammanhang och anpassa sig till grupper.

Ur ett gemensamhetsperspektiv verkar inte syskonpositionen ha lika stor betydelse som att man faktiskt *har* syskon.

Enligt Elisabeth Schönbeck som forskat om syskonroller slipas man av i en syskongrupp – lär sig hantera konflikter, kompromissa i olika frågor, samarbeta och dela rättvist. Och barnpsykologen Jean Piaget hävdar att gräl och tvister under barndomen är nödvändiga för att man ska få en moralisk utveckling.

I familjer med många barn är syskonskaran, enligt Schönbeck, också ofta mer harmonisk och välfungerande än i den vanliga två- eller trebarnsfamiljen. Hennes förklaring är att det ställs större krav på rutiner och ordning i en storfamilj; det gör att alla syskon kan hitta roller som bidrar i samarbetet och alla känner sig därför behövda oavsett om de är äldst, yngst eller mitt emellan.

**DEN SCHWEIZISKE** psykologen Walter Toman som studerat parbildningar utifrån syskonpositioner upptäckte att de relationer där vi får fortsätta att spela de roller vi tränats till i familjen har störst chans att lyckas. En storasyster ska gärna bilda par med en lillebror och en storebror med en lillasyster.

Mellanbarn kan bli lyckliga med vilket som. Nu är det så vist ordnat att vi omedvetet oftast faller för någon som passar vår syskonposition, påfallande ofta har personen ifråga till och med samma ålderskillnad som det syskon vi stått närmast.

**SYSKONPOSITIONEN** dominerar till och med över könsrollen i vår utveckling, samtidigt påverkas vi av våra syskons kön. En pojke med bara bröder blir mer tävlingsinriktad, är han dessutom storebror kan det bli jobbigt att hålla undan för småbröderna.

En flicka med enbart systrar blir i sin tur mer feminin, särskilt om hon är lillasyster då hennes enda möjlighet att hävda sig är att bli mer kvinnlig än sina mer dominerande storasysstrar. Barn i enkönade syskongrupper kan få problem när de senare ska söka en partner, de har ingen grundläggande träning i att hantera det motsatta könet och har ibland orimliga förväntningar på drömprinsen respektive prinsessan...

Familjen handlar inte bara om syskonpositioner utan också om nedärvda emotionella system och relationerna mellan generationerna, inklusive de budskap som förmedlas inom släkten om hur man sköter sina relationer. Störningar i de här systemen och föräldrar som inte förstår de olika syskonpositionerna skapar olyckliga människor, vilka senare har svårt att klara gemenskap.

I vissa situationer kan det fungera med en grupp som består enbart av exempelvis äldstabarn eller yngstabarn, men generellt är det bästa en kombination. Ingen syskonposition är bättre eller sämre, alla behövs och alla kompletterar varandra – men de gör oss olika och får oss att välja olika vägar i livet. ●



Fri lek och skapande präglar förskolan Änglagården. Här syns från vänster: Lykke Ljungberg, Linda Moberg Niemi och Bill Forsgren, Molly Gerdén samt Hedvig Ek och Juno Forsgren.

# Änglagården – en lekfull kristen förskola

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

Förundran och glädje inför tillvaron och barnets stora skaparkraft. Det är några av grundstenarna på Änglagården, Karlstadsförskolan med kristen profil.

Bill Forsgren välkomnar mig glatt vid grinden och visar tydligt att jag ska följa efter hans röda trehjuling. Med bestämda tramptag guidar han mig till bordet där det just nu bjuds på nyskördade rabarber. Molly Gerdén har dagen till ära utrustat sig med rabarberblad – kanske ifall solen blir för stark. Alldeles intill leker andra barn med en hemsnickrad lådbil och vid förskollärare Sonja Henrikssons uteateljé skapas det för fullt med kottar, stenar, bark, folie, paljetter och akrylfärg.

– Vi är inspirerade av Reggio Emilia filosofin och använder gärna material som ger barnen möjlighet att leka fritt och använda sin skapande fantasi så mycket som möjligt, berättar hon.

Ja, det känns att detta är en plats där barnens lekfulla förundran tas tillvara. Runt knuten pågår full aktivitet vid vattenleken, här har Juno Forsgren och Hedvig Ek precis skapat en stor härlig vattenpöl att hoppa i.

Bill, som nu parkerat cykeln, tar mig i handen och tycker att vi ska gå in i växthuset alldeles intill. Där inne behöver förskollärare Linda Moberg Niemi hjälp att plantera vinbärstomat. Bill tar en spade och börjar arbetet.

– Vi har sått fröna inomhus och sen flyttat plantan från kruka till kruka i takt med att den vuxit. Det är spännande för alla att se hur det växer – och inte minst att känna hur det smakar, berättar Linda.

I vintras röstade barnen fram vilken grönsak eller rotfrukt de ville lära sig mer om. Och vinnare blev – rödbeta! Barnen gavs möjlighet att använda sina sinnen då de utforskade rödbetan och fick bland annat smaka på och känna doften av rå och inlagd rödbeta, rödbetsjuice och rödbetsbröd. Rödbetsjuicen användes också till att göra vackra sockermålningar.

Mikael Udd, pappa till fyraåriga Elin är full av lovord över verksamheten.

– Det är väldigt sympatisk och engagerad personal och som vi ser det en stor fördel att kyrkan är huvudman. Personalen ger vidare den kristna värdegrunden och grundsynen, hur en god människa ska vara och att vi alla är värdefulla och räknas som vi är.

– Och det är inte varje dagis som har en egen kantor som kommer och sjunger med barnen en gång i veckan!

Femåriga Lykkes mamma Malin Larsson framhåller i sin tur den höga personaltätheten, den väl underbyggda pedagogiken och den familjära stämningen.

– För oss var det inte viktigt med den kristna profilen, men barnen har kul på kyrkans barntimmar: pysslar och läser lite berättelser ur Bibeln. Och de handlar ju ofta om att vara snäll och respektera andra, lite allmänbildning kan man säga. Jag kan verkligen rekommendera andra föräldrar att ha barnen här.

Under den kommande terminen funderar personal och ledning som bäst över hur verksamheten ska utvecklas. Kanske ska förskolan utökas med ännu fler platser? Kanske ska den kristna profilen integreras ännu mer och genomsyra den dagliga verksamheten på ett mer uttalat sätt?

– Och eftersom vi inte längre kommer att ha några gudstjänster här på Råtorp ska vi knyta oss tydligare till Domkyrkans barn gudstjänster. Vi ska också åka runt och bekanta oss med kyrkorna i Karlstad. Domkyrkan har ju som exempel ett högt, spännande torn att gå upp i och man kan ligga på golvet framme vid centralaltaret och titta på lamporna i taket – de ser ut som stjärnor, säger förskolechef Carl-Johan Lindalen. ●

## Mer om Änglagården

Änglagården är en förskola med kristen profil. Det innebär bland annat att man förmedlar Svenska kyrkans tro, värderingar och traditioner. Varje vecka erbjuds barnen att vara med på kyrkans barntimmar och andra samlingar i kyrkan, till exempel sångsamlingar.

Mer info:

förskolechef [carl-johan.lindalen@svenskakyrkan.se](mailto:carl-johan.lindalen@svenskakyrkan.se) eller 054-14 14 24/00



Ensamheten kan se ut på olika sätt. Att sitta ensam när man vet att det finns människor man kan ta kontakt med om man vill tycker många är skönt. För den som inte har någon därute är det annorlunda. Då blir ensamheten plötsligt ett gissel, en skam.

----- text DANIELA MELIN bild CECILIA HARDESTAM -----

# Ensamhet

## – njutbart eller plågsamt?

Ensamhet uppfattas ofta som något negativt. Bibbi Selldén, diakon i Väse-Fågelviks församling, anser att det är viktigt att betona hur individuell upplevelsen faktiskt kan vara.

– Det handlar mycket om ifall ensamheten är vald eller ickevald, den ickevalda är ju oftast den man pratar om.

I sitt arbete möter Bibbi många exempel på båda varianterna. Hon berättar att en del människor har förlikat sig med sin ensamhet till den grad att den varken känns skamlig eller jobbig. Det kan vara äldre människor som blivit änklingar eller personer som efter en skilsmässa väljer att inte hitta en ny partner. Men ibland kan det vara svårt för närstående att acceptera att ensamheten är självvald.

– Jag har träffat personer som bara önskar att deras barn ska förstå att de vill vara ensamma ibland. Istället ska de släpas med till en massa släktingar varje helg bara för att de inte ska vara ensamma, säger Bibbi och fortsätter:

– Det snackas om curlingföräldrar, men jag skulle vilja säga att det också finns gott om curlingbarn!

Den ickevalda ensamheten finns i väldigt många former och kan också vara symtom på något annat, som till exempel utanförskap eller psykisk ohälsa, menar Bibbi. De fall som kräver medicinska insatser hänvisar hon till psykiatrin. Men under de senaste fem åren har hon och hennes diakonkolleger upplevt många perioder av hög arbetsbelastning, eftersom psykiatrins rutiner brustit.

– Det förstärker ju känslan av ensamhet när du inte blir bra bemött inom sjukvården. Vad händer med den som inte får hjälp där den tror att den ska få hjälp? Det är naturligtvis en oerhört frustrerande upplevelse.

Det svåraste i Bibbis jobb är just känslan av otillräck-

lighet; det är svårt att se att människor inte kommer ända fram i vårdkedjan på grund av bristande resurser.

– Det är oerhört ledsamt att se en människa som dyker för den sakens skull.

Samtidigt försöker hon glädjas åt att det hon gjort har kunnat hjälpa en bit på vägen.

Bibbi betonar att vi måste våga prata mer öppet om ensamhet för att avdramatisera och hjälpas åt att bryta den. Människor har en del gånger en föreställning om att det krävs mer än vad det gör, menar hon. Kanske tror man att det behövs stora insatser, att man måste engagera sig väldigt mycket.

– Jag bor i ett höghus och där försöker jag att i till exempel hissen säga god morgon eller bara se den andra personen i ögonen. Såna små saker kan räcka.

**ATT SKAPA ETT ÖPPNARE** samtalsklimat handlar också om att visa för människor att de inte är ensamma om sin situation.

– Det gäller förresten allt som vi försöker sätta i skamvrån. Det är enda sättet som vi kan hjälpas åt, eftersom det är omöjligt att gissa varför en annan människa inte mår bra. Genom att avdramatisera kan människor våga höja sina röster och träda fram och berätta. ●



### Nästan 300 000 ensamma

Nära fyra procent av befolkningen, motsvarande närmare 300 000 personer, uppskattas vara socialt isolerade. Det betyder att de bor ensamma och träffar nära anhöriga och andra släktingar, vänner och bekanta mer sällan än en gång i veckan. (Källa SCB)

### Så kan du lindra ensamheten

Verksamhetskatalogen i detta nummer är fylld av tips på olika mötesplatser dit alla är välkomna, se särskilt sidorna 8-10.

Frivilligcentralen har olika former av verksamhet för ensamma människor. Frivilliga går hem, hälsar på och umgås. Ring 054-540 00 00.

Små saker kan betyda oerhört mycket för den som är ensam, tipsar diakon Bibbi Selldén: "Det kan räcka med ett vänligt ord, att få möta en blick, en hand på armen."

"Skammen är som rost"  
Skammen är som rost



## Resa utan skyddsnät

När Anna fyllde fyrtio år kollapsade tillvaron och hon fick diagnosen posttraumatisk stress. När hon påbörjade resan mot tillfrisknande, blev det tydligt att hon skulle behöva göra den ensam.

– För mig var det väldigt skamfyllt att inse att jag inte hade det skyddsnät som man förväntas ha. Jag blev chockad över att jag kände mig som en sämre människa.

----- text DANIELA MELIN -----

Anna kallar det en existentiell ensamhet. I hennes fall är den kopplad till hennes komplexa form av posttraumatisk stress och en barndom präglad av försummelse. Något som lett till att hon som vuxen har svårt att lita på andra människor och istället isolerat sig.

– Det är en typ av ensamhet som jag tror att många människor lider av, men som man maskerar på olika vis, till exempel genom prestationer. Eller som man dövar med alkohol, mat eller shopping. Självt har jag varit arbetsnarkoman.

Anna jobbar som sjuksköterska och under lång tid tog hon alla pass under helger och semestrar. Kollegerna visste ingenting om hennes situation och helt tydlig blev den inte för Anna själv förrän hon kollapsade.

– Det blev så naket och klart på något vis. Jag kan inte tänka mig en större känsla av ensamhet än när man inser att man inte har någon. Den här skammen är som rost som äter upp en inifrån.

När Anna sjukskrevs tappade hon all aptit, kunde inte sova och led av stark ångest.

– Ändå ville jag vid minsta lilla adrenalindusch tillbaka till jobbet. Men jag har verkligen varit försiktig med att gå tillbaka in i yrkesrollen. Det är så mycket identitet som går förlorad när man bara är sitt jobb och sin prestation.

Räddningen blev terapi med fokus på medveten närvaro. När Anna beskriver händelseförloppet liknar hon sig själv vid en sjö, en blank sjö som symbol för att vara känslomässigt avstängd. När hon blev sjukskriven sköt det upp flera holmar i sjön. Holmar som representerade rädsla, skam, skuld och ensamhet.

– Helt plötsligt kom jag i kontakt med känslor som legat dolda under ytan i alla år och det blev överväldigande starkt.

För att ha en chans att bli bättre valde Anna

att klippa banden till sin familj.

– Att välja bort sina föräldrar är ett drastiskt val, men det kan finnas skäl till att man måste göra det. Nu som vuxen kan jag välja vilka personer jag vill ha i mitt liv. Men som barn har man inte det valet, utan då är man utlämnad till vuxenvärlden.

Nu är det fem år sedan Anna påbörjade sin resa. Men även om hon har kommit en bit på väg så kvarstår känslan av skam och längtan efter en gemenskap. Särskilt tydligt blir det kring helgdagar.

– Min ensamhet kommer inifrån. Men den yttre ensamheten blir särskilt påtaglig kring jul till exempel, och det har varit en sorg. Jag älskar ju att slå in paket och har önskat att jag hade egna barn att ge dem till och en man att skämma bort med god mat.

Annas inre barn, en metafor för hennes inre sår, är en viktig tanke som har hjälpt henne att gestalta läkningsprocessen.

– Ju mer empati, kärlek och förståelse jag kan känna mot mina inre barn, desto mer läker de.

Hon menar att det är viktigt att ta itu med sitt förflutna så att det inte ska diktera ens framtid. Och i takt med att hon läker, växer också hennes inre barn.

– Jag har en intern familj som jag måste ta hand om. Det blev min livsuppgift. ●

# Från allt...

Från familj, jobb och en trerummare till bostadslös på Karlstads gator. Daniels utanförskap har gjort att han har förlorat många i sin närhet. Nu lever han i ständig oro över att bli avslöjad.

– Man skäms ju för det här. Det är inget man pratar öppet om, utan det är som något skamligt. Du känner att folk ser ner på dig på något sätt, säger han.

o----- text DANIELA MELIN -----o

Det var efter en skilsmässa som Daniel, 41 år, ådrog sig så pass stora skulder att han inte längre hade råd med tak över huvudet. Nu har han inte haft en adress på snart fyra år och har minimal kontakt med sina sex barn.

– Jag mådde väldigt dåligt, men fick ingen hjälp av psykiatrin. Det är en stor bidragande orsak till varför att det blev så här.

Daniel berättar att folk i hans omgivning drar sig undan när de får reda på hans situation. Därför försöker han hålla sig så anonym som möjligt. Men så spreds en bild i sociala medier där han letar efter pantburkar i en soptunna.

– Mitt ex såg den och fick reda på hur det låg till. Sedan dess har de äldsta barnen och hon inte svarat när jag har hört av mig. Inte ens på nätet när min kompis har försökt att kontakta henne åt mig.

Den kvinna han i dag har en kärleksrelation med är även hon ovetande.

– Det är lite svårt för det känns som att man ljuger. Hon har dessutom en besvärlig kusin som tydligen jobbat som journalist. När kusinen frågade vad jag jobbar med svarade jag att jag är ute och städar. Att kusinen inte listat ut något än är ju ett under.

Daniel förklarar att det endast är personer i samma sits som han kan vara ärlig mot.

– Det är jobbigt att ljuga... fast om man säger sanningen förlorar man så mycket att det är kört.

De yngsta barnen får Daniel träffa ibland hos barnens mormor. Till stor del för att de inte ska glömma bort honom, förklarar han.

– Då brukar jag glömma bort hur tillvaron egentligen är. Barnen är ju allt och det är för dem jag lever. Hade jag inte haft dem så vete fasen om jag hade suttit här, det är tveksamt om jag ens hade överlevt.

När värmen kommer och uteserveringar och parker fylls av människor, blir det extra smärtsamt.

– Då längtar jag efter ungarna, särskilt när man ser folk med barn i gallerierna. Det var så roligt när jag fick se ungarna förra gången, då var jag glad ett tag. När de blir äldre känns det viktigt att jag får förklara för dem varför det blev så här.

Vintrarna är en kamp för att komma undan kylan och hitta en sovplats utomhus där det varken regnar eller snöar in.

– Den senaste vintern var jobbig när det var 23 grader kallt.

**DANIEL UPPLEVER ATT HAN INTE TILLHÖR** samma grupp som andra samhällsmedborgare, de med arbete, familj och trygghet. Han menar att han och de andra på gatan står utanför samhället. I omgivningens ögon är de en homogen grupp.

– Jag brukar beskriva det som en fönsterruta som du kan se genom. Du ser folk där ute på andra sidan men du själv kommer aldrig dit.

Han tror också att det är svårt för omgivningen att sätta sig in i de bostadslösas situation.

– Alla är så fixerade vid sina mobiler och lever bara i nuet. Hur skulle de kunna förstå en sådan allvarlig sak som det här?

När samhällets sociala skyddsnet dragits undan är det inte lätt att känna tillit till makthavare. De som styr är ändå i sin egen värld, menar Daniel. Därför försöker han ställa upp för sina medmänniskor.

– I den mån det går så hjälper vi som hamnat utanför varandra. Om någon har kollapsat eller är sjuk så ringer man efter ambulans och sådana saker, säger han och fortsätter:

– Men det är ett stort ansvar som ligger på dig själv. Du måste ta vara på dig själv helt enkelt. ●

FOTNOT: Anna och Daniel heter egentligen något annat.



...till inget

**SÖREN DALEVI**

vigd till biskop i Karlstads stift den 28 augusti 2016.

**FÖDD:** 1969 i Björneborg.

**UPPVÄXT:** I en kristen arbetarklassfamilj.

**BOR:** I villa på Hammarö, flyttar med familjen till Biskopsgården i november.

**FAMILJ:** Hustrun Veronica, barnen Sara, Hanna och Samuel, katten Pelle och hunden Svante.

**STUDIER:**

Religionsvetenskap i Karlstad och Uppsala 1992-1996, prästvigd för Karlstads stift 1996, doktorandstudier vid Karlstads universitet 2003-2007.

**ANSTÄLLNINGAR:**

Församlingsassistent i Kristinehamn, präst i Grums och Norrstrands församlingar, stiftsadjunkt för ungdomsfrågor i Karlstads stift, skolkaplan vid Geijerskolan, lektor i religionsvetenskap vid Karlstads universitet.

**FRITIDSINTRESSEN:** Film, litteratur, friluftsliv och sport.

**BIBELCITAT INFÖR BISKOPVALET:**

”Se, jag gör allting nytt.”  
Upp 21:5

**MOTTO SOM BISKOP:**

”Människa bland människor.”

Bruksmiljön har präglat Sören. Tre generationer har arbetat vid järnverket i Björneborg. ”Jag är förmodligen den första biskopen med arbetarklassbakgrund”.

Brukspojke och biskop. Människa bland människor.  
Sören Dalevi är redo för nya jobbet.  
– Jag vill betona det mänskliga, säger han.



Karlstads stift har fått en ny biskop. Med mitra och stav, motto och vapensköld tar han sig an uppgiften som andlig och administrativ ledare.

– Det är bara kungar och biskopar som ägnar sig åt såna här pomposa saker. Att vigas till sitt ämbete på livstid, omge sig med motto och egen sköld.

Sören har svårt för symboler som signalerar makt och överklass. Men de finns där i biskopsämbetet.

– Därför måste jag göra något bra av dem och använda dem pedagogiskt, resonerar han.

Så nog finns det att brottas med för en brukspojk från Björneborg. För som sådan presenterar han sig gärna, den disputerade religionspedagogen. Rötterna och traditionen går igen i alla berättelser, oavsett om han pratar om sig själv eller om teologi. Han är kunnig bakåt och vill använda insikterna framåt.

– Traditionen måste alltid brytas mot den tid vi lever i. Vi måste ständigt tänka och göra nytt, men känna vår historia.

Han tycker att judarnas syn på vad som kännetecknar en rabbi (den rättslärd som förkunnar den judiska läran) är klok och användbar också för en kristen biskop.

– För att kallas rabbi måste man tillföra något nytt från den egna tiden. Den som bara förkunnar traditionen är en relik.

På valdagen i april var Sören inte säker på om han skulle ha något motto. Men så kom orden till honom under en resa till Jerusalem: ”Människa bland människor”.

Uttrycket handlar om Jesus och är hämtat från de allra första kristna. Det finns både i brevet till Diognetus och hos kyrkofadern Ireneus. Sören vill särskilt lyfta fram Ireneus, teologen som levde 130-200 e Kr och som betonade det mänskliga. Han verkade i en tid då kristendomen inte var självklar.

– Det fanns en optimism och en glädje. Kroppen var viktig, tillvaron var god. Det var innan de kroppsfiendliga gnostikerna kom och förstörde, säger Sören och gör



I november flyttar familjen Dalevi från Hammarö in till stan och Biskopsgården. Hustrun Veronica, barnen Sara, Hanna och Samuel är beredda.

## VILL VARA SOM EN RABBI

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

en teologisk djupdykning.

– Jag vill ta Ireneus tankar in i vår tid. Vi behöver se glädjen och det goda.

Evangeliet är glädje. Sören tycker att kyrkan ibland glömmer det.

Han ser också en annan viktig parallell mellan de tidiga kristna och vår tid. Kristendomen har inte en självklar plats. Svenska kyrkan tappar medlemmar, färre barn döps och konfirmeras. Men fortfarande är två av tre medlemmar, i Karlstads stift är det till och med tre av fyra, det får inte glömmas bort. Sören är inte särskilt orolig för framtiden.

– Förnyelse har gjorts förut. Luther gjorde det på 1500-talet. Det har alltid gått upp och ner men vi behöver kavla upp ärmarna. Och det är allas uppgift.

Han tycker att kyrkan missat sitt undervisande uppdrag och måste återta det.

– Vi står inför en kunskapsutma-

ning. Jag tror att de pedagogiska frågorna är avgörande för kyrkan. Vi behöver bygga underifrån och börja med barn och ungdomar.

På 1950-talet gick i stort sett alla barn i söndagsskola, det fanns en enorm bibelkunskap i landet.

Kunnandet har mattas succesivt och sedan skolan 1994 ändrade inriktning på undervisningen i religion så har kunskapen om kristen tro urlakats än mer. Sören berättar om en elev som på allvar trodde att julafton firas för att det är Kalle Ankas födelsedag. Behovet av utbildning sträcker sig från enklaste baskunskaper till avancerad fördjupning. Han är lika intresserad av båda nivåerna.

– Vi ska svara på de frågor folk ställer.

Målet är inte att alla ska tro på Gud och Jesus, men utan grundläggande kunskaper om kristen tro finns inte en chans att varken

hitta till eller trivas i de kristna sammanhangen. Inte heller förstå det religiösa språket, bilderna, metaforerna, allt som vår kultur vilar på. Och hur ska vi kunna försvara religionsfrihet om vi inte vet vad religion är?

Sören som är hockeyintresserad tar exempel från en match då Färjestad mötte Djurgården. Han noterade två mörkhyade killar. De stod där i publikhavet men hängde inte med. Det var så uppenbart att de gått på matchen i studiesyfte för att upptäcka något nytt, men saknade förståelsen för vad som hände på isen. Så i slutet av tredje perioden, det står 2-2, spänningen är som störst. Då går killarna. Förmodligen för att slippa trängsel.

– Man måste ha grundläggande kunskaper om spelet för att få ut någonting av matchen. Så är det ju med allt.

Kyrkan måste alltså se till att folk hänger med i matchen. Han är inte bara brukspojk, han har ett förflutet som sportjournalist också. Men sen då? När man fattar vad det går ut på krävs trots allt intresse för innehållet, oavsett om man ska spela eller se på. Hur ska kyrkan bli viktig i vår tid?

– Vi ska ta människor på allvar, alla ska känna sig bejakade av den folkkyrka de tillhör. Vi måste tänka och göra så att folk förstår och känner sig hemma.

Människan är en religiös varelse och bär på en andlig längtan, menar Sören. Ingen går genom livet utan att fundera över vem man är, vad som händer efter döden, vad som är meningen med allt. En angelägen kyrka finns på olika arenor och möter livets frågor. I samtal, predikningar, bön, musik.

– Jag tror på det enkla och det avskalade. Det är luterskt. Och det passar dagens människor, oavsett ålder och bakgrund. Less is more.

Och när människor kommer till gudstjänsten behöver de känna igen sig.

– Vi kan inte hålla på och ändra hela tiden. Under 1980- och 1990-talet ändrades ordalydelsen

forts s 14

av *Fader vår* tre gånger. Det skapade förvirring, och än i dag är folk osäkra över hur orden lyder.

Evangeliet måste också höras utanför templets väggar.

– Kyrkan ska vara den humana kristna rösten i samhällsdebatten, men på ett intelligent sätt. Vi ska inte vara naiva.

Det finns inga enkla lösningar på svåra problem. Hur gärna vi än vill det. Ett plus ett blir inte alltid två. Han tar flyktingfrågan som exempel.

– Jag har varit engagerad i flyktingar i 25 år. Vad innebär det att älska sin nästa? Hur hjälper vi bäst? Det är komplext att vara god. Vi ska inte låtsas något annat.

Han tycker att dagens diskussioner gärna hamnar i ytterligheter, antingen ta emot alla eller ingen.

– Så okomplicerad är inte verkligheten, och jag menar att vi måste våga problematisera också de svåraste ämnen. I verkligheten blir ett plus ett 1,8 – det går inte jämt ut.

**DET BÖRJAR DRA SIG MOT LUNCH**, hungriga sommarlovsbarn väntar i köket. Och hunden behöver rastas. Snart är det slut på Svenssontillvaron på villagatan. Att byta bostad hör också till det nya livet som stiftets ledare. Inne i stan väntar Biskopsgården med representationsvåning och trädgård som sköts av vaktmästare. Jodå, det skaver också lite men samtidigt är det en fantastisk förmån.

– Vi får sätta vår prägel på huset. Det blir en familj som flyttar in; tre barn, katt och hund. Vet inte om det någonsin botten nioåring i Biskopsgården förut.

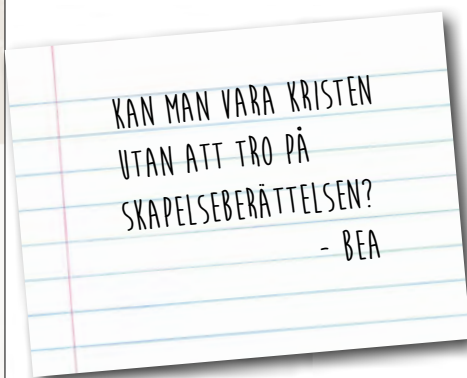
Förmodligen inte. Biskopar brukar vara äldre än 47 då de vigs.

Vardagen den närmaste tiden kommer att vara full av nya uppgifter. Men arbete dygnet runt tänker Sören inte ägna sig åt. Det är "laget, inte jaget" som gäller.

– Att jobba jämt är inte trovärdigt, särskilt inte i en organisation som värnar om äktenskap, barn och familj.

Att hålla distans till uppdraget och det egna jaget blir därför första utmaningen. Det är så lätt att dras med och tro att man är oersättlig. Att tacka ja till allt det roliga, få bekräftelse och uppskattning.

– Men det här uppdraget handlar inte om mig. Distans är helt avgörande. Först behöver jag sätta mig in i jobbet, lära mig rutiner, vara påläst och se vad stiftet behöver. ●



## Bokstavstolkning = missförstånd

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

**D**u är inte helt ensam om att ställa denna fråga, Bea! Redan på 200-talet efter Kristus skrev Origenes, en av de allra första kristna teologerna, följande text om skapelseberättelsen:

"Vilken människa med förstånd kan tro att första, andra och tredje dagen, kvällen och morgonen, fanns utan sol, måne och stjärnor? Och att första dagen var som den var utan stjärnor och himmel? Och vem är så galen att han tror att Gud såsom en lantbrukare anlade ett paradiset i Eden i öster ... Nej, om det sägs om Gud att han på kvällen gick omkring i paradiset, och om Adam att han gömde sig under ett träd, så tror jag inte att någon tvivlar på att allt detta på ett bildligt sätt antyder vissa mysterier".

ATT TOLKA SKAPELSEBERÄTTELSEN bokstavligt kunde alltså redan under antiken ses som något märkligt.

Din fråga kan därför, med Origenes kommentar i bakhuvudet, formuleras om: "Kan man vara kristen om man tror bokstavligt på skapelseberättelsen?" Och jag skulle på denna fråga svara att, nja, det kanske man kan, men man missar ju hela poängen med berättelsen. För skapelseberättelsen är inte skriven, och inte tänkt, att tolkas bokstavligt. Den önskar inte berätta hur det gick till – den önskar berätta vem som gjorde det (Gud), och den söker framförallt kommunicera en teologi. Den vill "på ett bildligt sätt antyda vissa mysterier" för att tala med Origenes. ●

Läser du texten noga kommer du till exempel att lägga märke till ett antal sjutal i skapelseberättelsen. Sju är det heliga talet som symboliserar perfektion. Därför skapar Gud världen på sju dagar, och därför står orden "och Gud såg att det var gott" sju gånger i texten (fast inte sjunde gången; då står det, för att markera poängen extra tydligt, "Gud såg att allt som han hade gjort var mycket gott"). Skapelsen är således god, ja mycket god, skapad av en god Gud.

Detta bröt med många andra skapelseberättelser från den här tiden, där skapelsen var ett resultat av en blodig kamp. En annan markering som vi i dag lätt missar är att Gud skapar människan "till sin avbild". Varje människa har således spår av Gud i sig. Detta var en radikal och ny tanke, som faktiskt ligger bakom tanken om alla människors lika värde – något som historiskt sett inte är någon självklarhet.

NÄR DEN AMERIKANSKA självständighetsdeklarationen skrevs av Thomas Jefferson år 1776, betonades det att "alla människor är skapade lika", och det är faktiskt direkt kopplat till skapelseberättelsen.

Så, ja, man kan vara kristen utan att "tro" på skapelseberättelsen, och judar och kristna har gjort så under årtusenden. Att tolka texten bokstavligt är i detta fall att missförstå den – den vill visa på en verklighet bortom texten. Det var Origenes poäng. Det var Jeffersons poäng. Och det är även min poäng. ●



# I begynnelsen skapade Gud himmel och jord

Jorden var öde och tom, djupet täcktes av mörker och en gudsvind svepte fram över vattnet. Gud sade: "Ljus, bli till!" Och ljuset blev till. Gud såg att ljuset var gott, och han skilde ljuset från mörkret. Gud kallade ljuset dag, och mörkret kallade han natt. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den första dagen.

Gud sade: "I vattnet skall ett valv bli till, och det skall skilja vatten från vatten." Och det blev så. Gud gjorde valvet och skilde vattnet under valvet från vattnet ovanför valvet. Gud kallade valvet himmel. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den andra dagen.

Gud sade: "Vattnet under himlen skall samlas till en enda plats, så att land blir synligt." Och det blev så. Gud kallade det torra landet jord, och vattenmassan kallade han hav. Och Gud såg att det var gott. Gud sade: "Jorden skall ge grönska: fröbärande örter och olika arter av fruktträd med frö i sin frukt skall växa på jorden." Och det blev så. Jorden frambringade grönska: olika arter av fröbärande örter och olika arter av träd med frö i sin frukt. Och Gud såg att det var gott. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den tredje dagen.

Gud sade: "På himlavalvet skall ljus bli till, och de skall skilja dagen från natten och utmärka högtider, dagar och år. De skall vara ljus på himlavalvet och lysa över jorden." Och det blev så. Gud gjorde de två stora ljusen, det större ljuset till att härska över dagen och det mindre till att härska över natten, och han gjorde stjärnorna. Han satte ljusen på himlavalvet att lysa över jorden, att härska över dag och natt och att skilja ljus från mörker. Och Gud såg att det var gott. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den fjärde dagen.

Gud sade: "Vattnet skall vimla av levande varelser, och fåglar skall flyga över jorden, under himlavalvet." Gud skapade de stora havsdjuren och alla olika arter av levande varelser som vattnet myllrar och vimlar av och alla olika arter av fåglar. Och Gud såg att det var gott. Gud välsignade dem och sade: "Var fruktsamma och föröka er och uppfyll sjöar och hav. Och på jorden skall fåglarna föröka sig." Det blev kväll och det blev morgon. Det var den femte dagen.

Gud sade: "Jorden skall frambringa olika arter av levande varelser: boskap, kräldjur och vilda djur av olika arter." Och det blev så. Gud gjorde de olika arterna av vilda djur, boskap och markens kräldjur. Och Gud såg att det var gott. Gud sade: "Vi skall göra människor som är vår avbild, lika oss. De skall härska över havets fiskar, himlens fåglar, boskapen, alla vilda djur och alla kräldjur som finns på jorden." Gud skapade människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne. Som man och kvinna skapade han dem. Gud välsignade dem och sade till dem: "Var fruktsamma och föröka er, uppfyll jorden och lägg den under er. Härska över havets fiskar och himlens fåglar och över alla djur som myllrar på jorden."

Gud sade: "Jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frö i sin frukt; detta skall ni ha att äta. Åt markens djur, åt himlens fåglar och åt dem som krälar på jorden, allt som har liv i sig, ger jag alla gröna örter att äta." Och det blev så. Gud såg att allt som han hade gjort var mycket gott. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den sjätte dagen.

Så fullbordades himlen och jorden och allt vad där finns. Den sjunde dagen hade Gud fullbordat sitt verk, och han vilade på den sjunde dagen efter allt han hade gjort. Gud välsignade den sjunde dagen och gjorde den till en helig dag, ty på den dagen vilade Gud sedan han utfört sitt skapelseverk.