

#2 HANDLAR OM

Vila

*Isabelle Holander har spring
i benen efter körrepetitionen.*

EN DAG I BROMMA. SID 12

*Kollaps och vila gav författaren
Mats Standbergs karriär en skjuts.*

SID 6

Musik i sommarkväll.

SID 10

TÄNKVÄRT OM VILA

BIBLISKT

»Sex dagar ska du arbeta och sköta alla dina sysslor, men den sjunde dagen är Herrens, din Guds, sabbat. Då ska du inte utföra något arbete. Varken du eller din son eller din dotter, din slava eller din slavinna, din ox eller din åsna eller något annat lastdjur du har. Inte heller invandraren i dina städer.«

—
5 MOS 5:13-14

VETENSKAPLIGT

25 % av Sveriges befolkning lider av sömnproblem, de flesta av dessa får för lite sömn. Men hur stort sömnbehov en människa har beror främst på ärftlighet. De flesta vuxna mår bra av sju timmars nattsömn. Ju äldre vi blir desto mindre sömn behöver vi, generellt sett. Den som känner sig utvilad har också fått den sömn hen behöver, oavsett antal timmar.

—
STRESSFORSKNINGSINSTITUTET,
STOCKHOLMS UNIVERSITET

DJURISKT

Koalan är det djur som vilar mest. Det sover, eller vilar nästan hela dygnet.

Elefanten är ett djur som sover lite, bara cirka tre timmar per dygn.

—
NATIONAL GEOGRAPHIC

BROMMA FÖRSAMLINGSTIDNING

Ansvarig utgivare: Torbjörn Gustavsson
Redaktör: Hanna Wallsten
070-509 91 50, hanna.wallsten@gmail.com
Projektleddare: Dag Tuvelius

TRYCK & LAYOUT

Ätta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 23 700 ex
Layout: Kolossal.se

OMSLAGSFOTO

Johannes Frandsen

EXPEDITIONENS ÖPPETTIDER

Mån–Fre kl 9.00–12.00, 13.00–15.00
Växel: 08-564 355 00
www.svenskakyrkan.se/bromma
bromma.forsamling@svenskakyrkan.se

BROMMA KYRKA

Gliavägen 100, T-Brommaplan,
buss 117, Tfn: 564 355 35

FAMNEN OCH EXPEDITION

Stopvägen 120, T-Brommaplan
Tfn: 564 355 00

ÄNGBYKYRKAN

Kyrkbacken 9, T-Islandstorget,
Tfn: 564 355 00

KVARTERSKYRKAN MARIEHÄLL

Bällstavägen 44
Tfn: 564 355 00



INNEHÅLL

<i>En vilodag är inte alla förunnat</i>	4
<i>Andlig näring på glansigt papper</i>	5
<i>Vilan fick karriären att ta fart</i>	6
<i>Korsordet</i>	9
<i>Musik i sommarkväll</i>	10
<i>En dag i Bromma församling</i>	12
<i>Zenyep vill ge unga kvinnor det stöd hon själv inte fick</i>	14
<i>På gång</i>	15

LEDARE

Inget vilsamt nummer

Gud gav Moses tio budord. På plats tre (3!) ligger budet om vilodagen. Det ligger inte på plats elva, när vi gjort färdigt allt annat.

I arbetet med Brommabladet 2015:1 intervjuade jag pastorn och författaren Tomas Sjödin om bland annat vila, utifrån hans senaste krönikesamling, *Det händer medan du vilar*. I Tomas familj hade de infört såväl skärm- som telefon- och köpstopp på söndagarna. För att få tid för vila.

– Vi kom fram till att om vi ska vila när det är lämpligt blir det aldrig av, inte heller om vi ska vänta tills vi blir klara, för det blir vi aldrig, sa Tomas Sjödin.

I detta nummer får vi lära oss om den hälsosamma vila det kan vara att läsa glansiga magasin. Författaren Mats Strandberg berättar om hur han sprang rakt in i väggen och hittade sin kreativitet. Själv försökte jag hinna vara med på allt som händer under en dag i församlingen. Det var långt ifrån vilsamt! Men jag träffade många människor som hade olika syn på vad vila är. Allt från småbarnsföräldrarnas dröm om att få sova till pensionärernas behov av att hitta en uppgift. Vila kan också vara att kolla på hockey. Men det tycker jag låter som en galet nervpåfrestande vila...

Hanna Wallsten, redaktör



Foto: Mikael Johansson



Viola Tyskbo Johansson:
Jag ligger i soffan och läser.



Solwej Myrén:
Jag läser böcker.
Och så lyssnar jag på radions P2.



William Schiller:
Jag ligger på en madrass på dagis.



Kalle Delgren:
Jag ligger i soffan och tittar på hockey.



Inger Boberg:
Jag sitter i min favoritfåtölj och lyssnar på musik.

En vilodag är inte alla förunnat

Sabbat är det hebreiska ordet för vilodag och infaller på den sjunde av veckans dagar. Enligt judisk tradition är det lördagen, den dag då Gud vilade efter att ha skapat världen.

Den judiska sabbaten inleds på fredagskvällen och avslutas på lördagskvällen. Vad du får och inte får göra under sabbaten varierar beroende på vilken inriktning av judendom du tillhör. Grundtanken är att avstå från arbete och delta i den judiska gudstjänsten på lördagen.

Inom buddhismen och hinduismen saknar veckan religiös betydelse. Där utgår man istället från månens faser för att räkna fram betydelsefulla dagar. Inte heller inom sikhismen har de olika veckodagarna någon speciell religiös status. Någon regelbunden vilodag finns inte.

Jesus lär ha uppstått från de döda dagen efter sabbaten, det vill säga på söndagen. När kristendomen började växa under de första århundradena efter Jesus, markerades söndagen som en glädjens dag och en dag för gudstjänst. Med tiden fick den även karaktär av vilodag.

På 300-talet infördes de första kyrkliga och världsliga regleringarna av söndagen som vilodag, av kejsar Konstantin den store.

Inom islam finns ingen specifik vilodag. Enligt Koranen blir Gud inte trött och fordrar ingen vila från sitt arbete. Fredagen är den dag då muslimer samlas för gemensam bön, men det finns inga särskilda regler för vad du får göra före eller efter bönen.

ANDLIG NÄRING PÅ GLANSIGT PAPPER

En mjuk fätölj, en varm kopp kaffe och ett glansigt magasin. Avkoppling och njutning för många. Nyttig vardagsandlighet, menar teologen Anneli Winell.



Anneli Winell är aktuell med sin doktorsavhandling i religionssociologi vid Teologiska institutionen, Uppsala universitet. Tidigare arbetade hon många år som kulturredaktör på den kristna morgontidningen Dagen. Att hon intresserar sig för kopplingar mellan populärkultur och religion är därför ingen överraskning.

– Populärkultur är en stor del av människors vardag. Jag ville se hur tidningarna Amelia, Tara och M-magasin presenterar religion och andlighet för sina läsare. Och så ville jag undersöka hur läsarna uppfattade det.

Det finns en del gamla fördomar om kvinnotidningar som lever än idag. Att de skulle vara fördummande eller ytliga. Men de här bilderna stämmer inte, menar Anneli Winell. Tidningarnas avdelningar för hälsa, kropp och själ har tydliga jämställdhetsambitioner till exempel. Och läsarna, som Anneli Winell intervjuade, är välutbildade och självständiga kvinnor.

Genom att läsa tidningarna upplevde de en vardagsandlighet som var bra för deras hälsa. Denna typ av vardagsandlighet är en del i en global rörelse.

– Idag vill människor känna att de bestämmer själva vad tron ska innehålla, men tidningarnas syn på andlighet är del i en global holistisk konsumtionsandlighet, förklarar Anneli Winell.

Det dominerande ämnet, inom ramen för tidningarnas texter om kropp och själ

är stress. Tidningarna föreslår yoga och meditation som sätt att slappna av och återfinna fokus.

– Tidningarna vill hjälpa kvinnor att ta kontroll över sina liv. Sitt arbete, familj, hem och fritid.

Anneli Winell använder termen ”glossy-feminism” för den feminism som tidningarna förmedlar.

– Det är legitimt för kvinnor idag att vårda sin egen kropp och själ. Och låta det ta tid från annat. Tidningarnas tes är att om kvinnor mår bättre orkar de arbeta för en högre jämställdhet hemma och på jobbet. Men ansvaret ligger på den enskilda kvinnan.

I avhandlingens titel använder Anneli Winell bilden av tidningsläsande som godis för kropp och själ, men hon vill inte påstå att kvinnotidningar, likt godis, är negativt för hälsan i för stora doser.

– Absolut inte. De kvinnor jag intervjuade läser och tar till sig det de har nytta av. De får underhållning och en möjlighet att koppla av för sig själv en stund. Sedan går de stärkta ut igen i vardagen.

Media har stor betydelse för människors möte med religion.

– Det är genom medier som människor möter religion idag. Kvinnotidningarna har i någon mån övertagit kyrkans roll som själavårdare och gemenskap, säger Anneli Winell.

Hanna Wallsten



GODIS FÖR KROPP OCH SJÄL

Välbefinnande och vardagsandlighet i tre svenska kvinnotidningar: Anneli Winell intervjuade 14 kvinnor, rekryterade genom annonser i tidningarna Amelia, Tara och M-magasin. Åldersspannet gick från 20 till 75 år. Dessutom gjorde hon en innehållsanalys av avdelningarna för kropp och själ i 230 tidningar utgivna mellan 2000 och 2012.



Birger Jarl: Jag går promenader. Och för mig är det en vila att vara här i Farnen och hjälpa till och träffa människor. Det är värdelöst att bara sitta hemma.



Gisela Ihrfors: Jag har varit lyckligt gift med samme man i 53 år. Men om jag ska koppla av ordentligt vill jag vara ensam och läsa eller skriva.



Karla Llanas: Jag tar det lugnt tillsammans med barnen. Vi har tagit hjälp med städning och så lägger vi barnen ganska tidigt, då hinner vi koppla av tillsammans.

Sofia Widén: Bäst kopplar jag av när vi är hemma hos mina föräldrar i Örnsköldsvik. Eller när barnen somnat tidigt och jag och min man ligger i soffan och tittar på en teveserie.

Nina Lidberg: Jag vilar när min son Love sover. För mig är vila att få sitta.

Vilan fick karriären att ta fart

Mats Strandberg är aktuell med sin första barnbok. Han har skrivit romaner för vuxna och ungdomar, skräck, relationsdrama och fantasy. Men inget av allt detta hade kanske blivit skrivet om inte Mats Strandberg kört slut på sig själv totalt tidigt i yrkeslivet.

– Jag fick panikångest och förstod ingenting. Jag hade inte en tanke på att jag kunde drabbas av utmattning eller ångest. Jag var osårbar, säger Mats Strandberg.

När det stod klart för honom att han trots allt bara var en vanlig människa, lika sårbar som alla andra, blev det en vändpunkt.

– Jag tänkte först att skit, jag kan inte bli så här sjuk av att arbeta med Farmen-sajten, som jag gjorde då.

Mats Strandberg började ompröva sitt liv. Det tog ett år av vila innan han började känna sig återställd mentalt och fysiskt.

– Jag trodde jag skulle dö minst femtio gånger per dag i början. Jag sov otroligt mycket, gick promenader och tog skållheta bad.

Mats Strandberg började prata med vännerna om hur han mådde och fick en trösterik insikt.

– Vänner öppnade också upp sig och berättade om sig själva eller andra i deras närhet. Jag förstod hur o-organell jag var. Och att många andra kommit ur liknande situationer.

Det är mer än tio år sedan Mats Strandberg var sjukskriven för

utmattning. Och idag arbetar han lika hårt som före krisen. Men han ser på sig själv, sitt arbete och sitt liv på ett annat sätt. Och han har lärt sig att lyssna på sig själv och andra.

– När människor i min närhet säger åt mig att ta det lugnare så lyssnar jag och drar in nödbromsen. På ett sätt har jag nästan blivit en psykologisk hypokondriker, skrattar Mats Strandberg. Jag befarar alltid att jag håller på att gå in i väggen, bara jag håller på att bli förkyld.

Nödbromsen stavas vila och umgänge med vänner och familj.

– Jag vilar när jag är tillsammans med människor jag tycker om. Jag är inte den som måste dra mig undan.

För att hålla sig i psykologisk form har Mats Strandberg börjat löpträna.

– Jag är egentligen inte alls en sportig typ, men det hjälper mig oerhört mycket att springa. Då blir jag av med överskottsenergi.

Tevespel fungerar också som avkoppling. Men inte film och böcker.

– Nej, tyvärr. Det är nackdelen med att arbeta med det jag älskar. Jag har svårt att koppla av när jag läser eller ser på film.



»När människor i min närhet säger åt mig att ta det lugnare så lyssnar jag och drar i nödbromsen. På ett sätt har jag nästan blivit en psykologisk hypokondriker. Jag befärrar alltid att jag håller på att gå in i väggen, bara jag håller på att bli förkyld. .«

Foto: Henric Lindsten

BÖCKER AV
MATS STRANDBERG

Jaktsäsong (2006)

Bekantas bekanta (2007)

Halva liv (2009)

Berättelser från Engelsfors (2013)

Färjan (2015)

Engelsforstrilogin

(tillsammans med Sara Bergmark Elfren)

Cirkeln (2011)

Eld (2012)

Nyckeln (2013)

Barnbokstrilogin

(tillsammans med Sofia Falkhem)

Monstret i natten (2016)

Monstret på cirkusen (2016)



Mats Strandberg gör barnbokstrilogin tillsammans med illustratören Sofia Falkhem.
Foto: Lindsten & Nilsson

»Min kris gjorde att jag började ta mig själv på större allvar. Och jag började se andra människor på ett nytt sätt, jag blev mer intresserad helt enkelt, mer nyfiken. Och det behöver man vara för att skriva.«

Jag börjar analysera och fundera på mina egna projekt.

Och projekt finns det gott om. Just nu skriver Mats Strandberg på sin andra skräckroman. Hans andra barnbok, skapad tillsammans med illustratören Sofia Falkhem, släpps till hösten. Även barnböckerna har ett stråk av skräck i sig. Den första, *Monstret i natten*, handlar om hur en nioårig pojke blir biten av en vit, fluffig hund och därmed blir en annorlunda varulv.

Mats Standbergs man, Johan Ehn, är skådespelare. Båda har kreativa yrken där gränsen mellan arbete och fritid är diffus. De hjälper varandra att dra gränser.

– Vi släpar ut varandra på promenader. Och vi skriver in ledighet i kalendern. Det gäller att våga lita på att det faktiskt är effektivt att vila. Idéer kommer sällan när du sitter och pressar vid datorn. De kommer när du slappnar av.

När det trots allt blir för mycket tar Mats Standberg till ett beprövat knep: listor.

– Jag listar det jag ska göra, prioriterar och rensar. Tidigare blev stressen bara som ett surr i huvudet och jag fick katastroftankar som alla slutade med att jag såg mig själv som en hemlös knarkare.

Katastroftankar har följt Mats Strandberg sedan unga år. Nu använder han dem i sitt skrivande. Skräck är en genre han känner sig mycket hemma i.

– Jag läste Steven King när jag var i slukaråldern och han har präglat mig. Och i skräck kan jag använda alla mina katastroffantasier till något kreativt.

Långt innan Mats Standberg drabbades av ångest och utmattning hade han gjort försök att skriva skönlitterärt. Men det gick inte riktigt att få till det.

– Min kris gjorde att jag började ta mig själv på större allvar. Och jag började se andra människor på ett nytt sätt, jag blev mer intresserad helt enkelt, mer nyfiken. Och det behöver man vara för att skriva.

Hanna Wallsten



Och varför bekymrar ni er för kläder?

De arbetar inte och spinner inte.
Men jag säger er: inte ens Salomo i all
sin prakt var klädd som en av dem.

MATT 6:28-29, BIBEL 2000

Foto: Eise-Marie Olofsson	MAN ELLER HA SITT HEM	SLAG- KRAFTIG	SKYDDA ELLER POPGRUPP	SKA BRINNA ELLER SVAGE		DRAR	DÉN BESTÅR AV ROK OCH DIMMA	ALTER- NATIVT	ROTEN UR HUNDRA	SPECIELLA ELLER PRIVATA	KOMMEN- TARER	PLUMP	SNÅLA
				GÖR KOR	VIKT EL- LER HÖBBY								
POLITISE- RAD FORM AV KRIS- TENDOM													
NÖD- VÄNDIGT												STYCKE AV BÄCK OVAN SEN LÄNGE	
FASTA	DE SAM- ARBETADE MED FIENDEN												
ÖPPNA LANDSKAP SPEDITÖR ELLER DEL- TAGARE I SLALOM						CLAUDIUS ADOPTIV- SON	RÄCKA STOCK- HOLMARE			HUVUD- ARTÄREN STORT HAV			
BLOMMA						PÅ GRUND AV ATT				USCH BILMÄRKE			ILLVILJA VARUHUS
			DELSTAT I USA	HONOR					KOMMER EFTER 8 BRANTA EL- LER SURA				
BARNMAT			SKYDD					HYPOTES EJ UT- FRÅGAD				KYLER KEJSARE	
FRÅN- SLAGEN			SMILA DRYCK		ÄRAD OCH FÖRSÄKRAD SNACK- SALIGA					FÄR GULD MER STYV- NACKAD			
Korsord- konstruktör: Lars-Göran Ståhl ©	VERKA ELLER RYMMA MYCKET ILLA DÄRAN				BÖR- DORNAS FIRAS 2 MARS								BÖR VETA HUR MAN STAVAR
LAG	SVIKER SIN PLIKT									BARA KLAR			
SLASK			STORA HÅL OLJE- BOLAG							TA ELLER TE SIG DRYCK			
MINSKAD I OMFÄNG								HÄRT VIRKE INTE			PRO- NOMEN MAT EL- LER SMÅ BUSKAR KÄNNER PÅ SIG		MUSIK- STYCKE EL- LER GÖTT- GJORT
LÖVTRÄD			HALVGRÄS ELLER SILVER			HÄLAN	FIRAS 31 OKTOBER FLINA						
NEURO- LOGISK SJKDOM			TROSA ELLER GÅNG	DE ÄR ENHJÄRT- BLADIGA BLOMVÄXTER OK FEST EL- LER PÄCKE								KULA DOKTOR	
UT- BRINGADE LEVEROP	SLET ÄGA							FYRA	GASTEN ELLER KNIPAN SKYDD 60 I ROM				
SMUTS- KASTAT							DE ÄR MÄRDDJUR						
							BLIR STÖRRE					SVENSK NYHETS- BYRÅ	



Vi lottar ut en bok till 3 rätta svar. Mejla ditt svar till bromma.forsamling@svenskakyrkan.se eller skicka korsordet till Bromma församling, Box 45, 161 26 Bromma. Märk kuvertet "korsordet" och glöm inte att skriva din adress och vilken bok du väljer.

1. Monstret i natten, Mats Strandberg **2. Det händer medan du vilar, Tomas Sjödin**

Musik i sommarekväll

TORSDAGAR 19.30 I BROMMA KYRKA



30 JUNI

Jazz i sommarekväll

Lovisa Lindkvist sång, Jan Allan trumpet,
Hans Backenroth bas, Mikael Skoglund piano.
Tonsättare: M Legrand, B Bacharach.



14 JULI

MUSIK I ALLA VÄDER

Romeo Kaufeldt violin, Adrian Kaufeldt cello,
Ossian Kaufeldt viola, Kristina Kaufeldt flöjt.
Tonsättare: H. Villa Lobos, J Sibelius, W A Mozart

7 JULI

SOLORECITAL MINIMALISM – MAXIMALISM OCH MAGNIFIKA BAROCKMÄSTARE

Per Gross blockflöjter.
Tonsättare: J van Eyck, Hans-Martin Linde, Anonymus

21 JULI

Klingande friskvård med Duo Francett

Susanne Francett sång/violin, Eric Francett kontrabas.
Tonsättare: H Alfvén, G Gershwin, R Glière



28 JULI

KLASSISKA KLANGER OCH LJUVA LÅTAR

Erik Sunnerstam flöjt, Lotta van den Poel klarinett,
Sara Aronson valthorn. Tonsättare: W A Mozart,
J H Roman, U Neumann



18 AUGUSTI

SAXOFONKVARTETTEN ROLLIN' PHONES 30 ÅR

Tove Nylund, Edith Bakker, Kristin Uglar, Neta Norén.
Tonsättare: C Debussy, L Bernstein, M Råberg

4 AUGUSTI

Passion för barock och andra heta känslor – Duetter och arior för tre och en cembalo

Viveca Axell Hedén sopran, Ulrika Skarby mezzosopran,
Kerstin Baldwin Sterner cembalo.
Tonsättare: G F Händel, L Bernstein, J Offenbach

25 AUGUSTI

Tokyo & Stockholm till London

Mao Ekenäs sopran, Håkan Ekenäs baryton,
Anne-Marie Bodén piano/orgel.
Tonsättare: W Stenhammar, R V Williams, Nakata

11 AUGUSTI

MUSIK UTAN GRÄNSER – PÅ VÅRT SÄTT MED TRIO CON BRIO

Carina Cederwall flöjt, Jan Holmgren oboe/engelskt horn,
Stig Andersson piano. Tonsättare: A Khachaturian,
L-E Larsson, D Ellington



EN DAG I BROMMA FÖRSAMLING

*På söndagarna är det gudstjänster. På lördagar dop och vigslar.
Men vad händer i församlingen alla vardagar?*



Brommabladet kollade vad som händer i församlingen en vanlig onsdag. Vi mötte sångglädje, lust att vilja hjälpa andra, existentiella samtal och god soppa.

10.15 – KVARTERSKYRKAN MARIEHÅLL
Sångstunden pågår för fullt i kvarterskyrkan i Mariehäll. Föräldrar sjunger och gör rörelser medan barnen tittar storögt. På varandra och på de vuxna. Ett och annat glatt tjut överröstar sången.

Barncaféet leds idag av församlingspedagog Jennifer Iller och volontären Elisabeth Hallqvist. Det är som vanligt många som hittat hit. Utanför står barnvagnarna på rad längs trottoaren.

Niklas Lövfors är här för första gången med dottern Lisen.

– Vi lär komma hit igen. Jag fick reda på att detta fanns helt nyligen och vi bor alldeles nära, säger Niklas.

Nina Lidberg är ofta här tillsammans med sonen Love.

– Det är trevligt för mig att träffa andra vuxna och Love tycker om sångstunden och att se andra barn, säger Nina.

Karla Llanas och dottern Anna Miranda är nya på barncaféet.

– Anna Miranda brukar egentligen sova vid den här tiden på dagen, men vi hade

hört så mycket positivt om barncaféet så hon fick vara vaken idag, säger Klara.

15.05 – FAMNEN

Runt ett bord sitter ett litet gäng pensionärer och småpratar. Det är studiecirkel för sjukhuskyrkans volontärer och nästan alla är samlade. Nån är sjuk och nån är bortrest. Diakon Rose-Marie Eriksson fungerar som cirkelledare.

– Det här är ett troget gäng som gör ett värdefullt arbete. De jobbar främst på äldreboendena. De påminner om våra andakter och hjälper till med olika saker i samband med dem. En del besöker äldre även när det inte är andakter. Någon åker troget ut år efter år och läser högt på ett äldreboende.

Studiecirkeln fungerar som stöd och uppmuntran för volontärerna. Temat denna termin är Frälsarkransen och till idag har deltagarna läst ett stycke ur Martin Lönnebos bok Frälsarkransen. Gisela Ihrfors har fastnat för ett avsnitt om hur en människas handlingar gentemot sina medmänniskor blir en gudsbild, många gånger tydligare än den vi kan uttala i ord.





– Det blir mer viktigt ju äldre jag blir. Om en ung människa lämnar sin plats åt mig på bussen, det betyder oerhört mycket. Eller om jag ger en på äldreboendet ett glas vatten. Det är en gudsnärvaro i det.

Solweig Myrén tycker om textraden att Gud är tystnadens vän.

Rose-Marie Eriksson ger olika exempel ur Bibeln där Gud finns i mörker och töcken. Det blir en djupt filosofisk diskussion om hur det kan vara att åldras.

16.15 – ÄNGBYKYRKAN

När det är upprop för Silverhajarnas körrepetition sitter ett femtontal fem-, sex- och sjuåringar samlade i en ring på en rund matta i Ängbykyrkans musikrum. Det är så många som vill sjunga i kören att den är uppdelad i två grupper. Detta är första gruppen.

Uppvärmningen är stundtals så livlig att körledaren Jesper Tylöskogs skjorta hamnar på sned.

När alla är rödrosiga och lätt andfädda är det dags att öva inför söndagens familjegudstjänst. På söndag ska det firas femårskalas i kyrkan för alla som fyller fem under året. De ska få en barnbibel och naturligtvis ska det sjungas Ja må de leva. När Silverhajarna övar på Ja må

de leva är det många körbarn som vill berätta om när de själva fyller år, när grannen haft kalas och när pappas bror fyllde fyrtio.

Med sitt goda humör och stora envishet lyckas Jesper ändå få alla barn att öva på alla sånger.

Efter tjugio minuter är koncentrationen nere på noll och det är tid för lek. Barnen springer, krälar och kryper över golvet.

– Det var allt för idag, säger Jesper Tylöskog till slut.

– Nej! ropar alla barnen.

17.25 – FAMNEN

Bo Torneback fungerar som husmor den här kvällen i Träffpunkt Famnen. Han rör om i soppan som står framdukad på ett bord och ser till att alla som kommer får nåt i sig innan mässan och vuxengruppen som tar vid lite senare. Självt brukar han delta i Mansgruppens träffar.

– Jag är anställd i församlingen med är med i gruppen som vilken deltagare som helst. Jag tycker om gruppen för att den är en samlingsplats där olika tankar och värderingar får mötas utan att vi hamnar i konflikter. Vi pratar om aktuella ämnen, och det märks att alla har funderat mycket kring religion. Självt tror

jag på Jesus men jag kan inte säga att jag är religiös.

– Senast vi träffades diskuterade vi om det sekulära samhället gör att vi får möjlighet att komma närmare Jesus, säger Birger Jarl. Han har varit med i mansgruppen sedan den startade för fem år sedan.

– Jag trivs i en grupp med bara män. Just i kyrkliga sammanhang tar kvinnorna lätt över annars. Och jag har uppskattat alla resor vi gjort.

Mansgruppen gör en resa tillsammans varje år. De har varit i Rom, pilgrimsvandrat i Spanien och besökt Riga bland annat.

Stig Etholen och Kalle Delgren har varit med på flera resor.

– Resorna knyter alltid an till kyrkligt liv och kristendom på något sätt. De är intressanta, säger Stig.

Kalle tycker att gruppen är bra för att deltagarna kan prata om det mesta.

Där lämnar vi mansgruppen åt sitt samtal och går ut i den svala värvällen. Vi konstaterar att vi jobbade hårt och hunnit se mycket. Men missade ändå en hel del. Ungdomsgrupp, personalmöte, fler körövningar och fler volontärträffar finns kvar att utforska. Om vi bara håller oss till onsdagarna...

Hanna Wallsten

Unga kvinnors värn ger styrkan tillbaka

*Unga kvinnors värn är en stiftelse som i mer än hundra år
gett våldsutsatta kvinnor en fristad.*

Till Unga kvinnors värn kommer tjejer som utsatts för våld och förtryck av nära anhöriga. Det kan vara en far, bror, mor eller en partner. De kommer från hela Sverige och alla typer av miljöer.

– Vi strävar efter att tjejerna ska kunna bearbeta den sorg de bär på, hitta en sysselsättning och stå på egna ben, berättar Zenyep Kavak som är kurator och boendestödjare.

De flesta som kommer till Unga kvinnors värn är verkligen mycket unga. Många har inte hunnit fylla tjugo.

– Det är en paradox jag mött i den här världen. Att tjejerna kallas för kvinnor trots att de nästan är barn fortfarande, säger Zenyep Kavak.

Stiftelsen har ett skyddat kollektivboende med professionell personal dygnet runt för att kunna ge stöd och skydd i krisfasen. Därutöver finns ett flertal skyddslägenheter med boendestöd, dit tjejerna kan flytta när de kommit en bit på väg in i ett nytt liv. De flesta som får skydd av Unga kvinnors värn har ingen erfarenhet av att bo själv.

– Det är en lång process att bli självständig. Det kan ta minst två år, säger Zenyep Kavak.

Målet är att ganska snabbt få ut tjejerna till eget boende. Men många plågas av

mardrömmar och rädsla och det är inte ovanligt att de kommer tillbaka för en natt eller två när det känns alltför jobbigt.

– Det förtryck som de utsatts för går ofta ut på att de ska tro att de inte duger. Vårt arbete är att få dem att förstå att de duger. Vi stöder dem men de ska själva göra jobbet. Det är inte bra för dem om vi gör jobbet åt dem.

Zenyep Kavak kan verka sträng. Men hon känner stor värme och ömhet för tjejerna som söker skydd på Unga kvinnors värn.

– De flesta är väldigt starka. Vårt arbete är att lyfta fram den styrkan så att de själva ser den.

Zenyep Kavak har en socionomutbildning och utbildar sig till beteendeterapeut. Hon har även egna erfarenheter av våld. När hon själv var i tjejernas ålder hade hon behövt liknande stöd. Hon berättar ofta för tjejerna om sig själv och vill få dem att förstå att det går att överleva och få ett bra liv.

– Jag vill erbjuda dem det stöd som jag saknade. Jag blir glad när jag ser hur en tjej som kommer till boendet, skör och sliten, förvandlas till en självförsörjande ung kvinna. Den lyckan går inte att beskriva med ord. Vi räddar liv!

Hanna Wallsten

»Jag blir glad när jag ser hur en tjej som kommer till boendet, skör och sliten, förvandlas till en självförsörjande ung kvinna. Den lyckan går inte att beskriva med ord. Vi räddar liv!«

UNGA KVINNORS VÄRN

Varje år samlar Bromma församling in pengar till ett utvalt ändamål. I år går pengarna till Unga Kvinnors Värn. Unga kvinnors värn har funnits sedan 1914 och erbjuder hjälp till unga kvinnor som varit utsatta för våld och förtryck. Verksamheten består av boendeformer, terapi och stödgrupp. Allt arbete vilar på kristen grund.

Nyfiken på tro?

Söker du ett sammanhang där du som vuxen kan samtala och reflektera över livsfrågor och det kristna budskapet? Då kan gruppen Katekumenatet vara någonting för dig. Den vänder sig till nyfikna eller sökare. Du måste inte vara döpt, konfirmerad eller ens tro för att delta i gruppen. Nästa katekumenat börjar i september.

Kontakt:

Åsa Anderson, präst
08-564 355 22,
asa.m.andersson@svenskakyrkan.se

ONSDAG = UTFLYKT

I sommar gör arrangerar församlingen utflykter på onsdagar i juli och augusti. Samling vid Fammen, Brommaplan, Stopvägen 120, klockan 10:30. Ta med picknick! Alla resor går med kommunala färdmedel. Du betalar själv sl-biljetten. Församlingen står för inträden vid utflyktsmålet.

6 JULI

Fjärilshuset/Haga

13 JULI

**Torekällberget
Södertälje**

20 JULI

**Drottningholms
teater**

27 JULI

Östasiatiska museet

3 AUGUSTI

Tyresö slottspark
Vandring med frälsarkransen

10 AUGUSTI

**Ulriksdal,
slott och park**

TISDAGAR &
TORSDAGAR

SOMMARCAFÉ I KLOCKAR- GÅRDEN

Välkomna till en riktig oas! Här kan du koppla av i den gamla fina Klockargården eller ute under trädens skugga. Öppet tisdagar och torsdagar 13–16 hela sommarlovet. På tisdagar firas andakt 14.30 och därefter är det guidad tur i kyrkan.

FÖLJ OSS
PÅ FACEBOOK

Sök efter "Bromma församling".

Gudstjänst i Bromma församling

Under sommaren firas gudstjänst varje söndag i Bromma kyrka 11.00.

Välkommen!

SENASTE NYTT
PÅ VÅR HEMSIDA

www.svenskakyrkan.se/bromma



SOMMARLOV

Nu tar vardagsverksamheten i Bromma församling sommarlov. Vi kör igång igen i september. Håll utkik för information på hemsidan.

Fredagsmys?

De senaste åren har uttrycket ”fredagsmys” lanserats på bred front i reklam och erbjudanden. Budskapet är att för att få till ett ”riktigt” fredagsmys behövs bland annat diverse potatisprodukter. Jag har inget emot fredagsmys men jag vill inte att min ledighet vare sig ska dikteras av andra eller kommersialiseras.

Jag har tillbringat tid i Jerusalem, både som student under min prästutbildning och som pilgrim. Mina erfarenheter från den staden är många och ett av de starkare är den veckovila som kallas för sabbat. Vid solens nedgång på fredagen startar sabbaten och varar till solens nedgång på lördagen. Sabbaten är ett dygn där man får ta ett steg tillbaka, sätta in sig själv i ett sammanhang och uppmärksamma sina relationer, både med människor och Gud.

Den stora skillnaden mellan ”fredagsmys” och denna andra återkommande vila, låt oss kalla den för sabbat, är att den första utgår från mina fysiska behov och stannar vid mina fysiska behov medan den andra tar sin utgångspunkt i att jag är mer än en kropp; jag är också själ och ande.

Som människor behöver vi vilan både till kropp, själ och ande. Vi behöver bli sedda och bekräftade, vi behöver få se och bekräfta. Hur vår egen vila tar sig uttryck är olika, vi har olika förutsättningar i våra liv. Men grundbehovet är detsamma. Vi behöver få stanna upp och vårda våra relationer och vår tro.

Så här kan vi be:

Gud, tack för den här veckan,
den här terminen eller det här året.

Tack för de erfarenheter jag har fått.

Hjälp mig att se dig i mitt liv, i min vardag.

Nu lägger jag veckan i dina händer och ber att du tar hand om den.

Gud, tack för din närvaro.
I Jesu namn. Amen.

Jag vill tillönska er alla en god,
välsignad och vilksam sommarperiod.

Torbjörn Gustavsson, kyrkoherde



KONTAKT

PRÄSTER

Torbjörn Gustavsson, kyrkoherde/ kontraktspastor	564 355 25
Åsa Andersson	564 355 22
Carl Aumalis	564 355 21
Niklas Hegenbart	564 355 24
Christer Klausberger	564 355 70
Cathrine Nordqvist	564 355 07

DIAKONER

Rose-Marie Eriksson	564 355 06
Ingrid Arvidson	564 355 80

MUSIKER

Anne-Marie Bodén	564 355 03
Lars Lodin	564 355 17
Jesper Tyllskog	564 355 23

UNGDOM & KONFIRMATION

Elin Eriksson	564 355 27
Jennifer Iller	564 355 12
Nanna Tranströmer	564 355 37

ÖPPNA FÖRSKOLAN

Christina Carnhoff	564 355 26
--------------------	------------

KANSLICHEF

Anne-Louise Löfgren	564 355 10
---------------------	------------

KANSLISEKRETERARE

Agneta Wizén	564 355 04
--------------	------------

EKONOMISEKRETERARE

Johanna Elfner	564 355 18
----------------	------------

BOKNING OCH RECEPTION

Bodil Hansen	564 355 00
--------------	------------

INFORMATÖR

Anton Krantz	564 355 15
--------------	------------

FASTIGHETSTEKNIKER

Lars Lindfors	564 355 05
---------------	------------

HUSMOR

Carin Hildebrand	564 355 08
------------------	------------

KLOCKARE

Gunvor Ekström Brittmark	564 355 09
--------------------------	------------

VAKTMÄSTARE

Clas Alered	564 355 19
Fredrik Rosén	564 355 20
Bo Tander	564 355 81

Titta in på församlingens hemsida
för aktuell information:

www.svenskakyrkan.se/bromma