

KYRKKVARTEN

Hortlax församlings tidning Nr 4 2018

Psykisk ohälsa *i livets stress*

Med höga ambitioner försöker vi fylla livets alla områden fullt ut. Mats Kåhrström, distriktsläkare, och Cecilia Johansson, KBT-utbildad kurator, möter personer med sömnsvårigheter och ångestproblematik på Hortlax hälsocentral.

– Här är det många människor som har det bra men som inte mår så bra. Det är min känsla, säger Mats Kåhrström.

Psykisk ohälsa kan vara mycket, allt från kroniska svåra psykiska sjukdomar till det som har direkt med vår livsstil att göra.

– Stressen skapas när vi försöker hinna med allt på samma gång, både ha ett meningsfullt yrkesliv, ett representativt hem, förverkliga sig själv på olika plan och så vidare. Sakerna är ju i grund och botten positiva saker, men i och med att man försöker göra allt samtidigt kan det bli svårt, säger Mats Kåhrström.

Anledningarna är olika till varför man söker hjälp. På läkarmottagningen kan det ofta vara fysiska åkommor som huvudvärk eller ryggvärk man söker för, eftersom stressen även kan ta sig fysiska uttryck.

– Till oss kuratorer söker många för att man kanske har börjat sova dåligt eller känner en överdriven oro på grund av stress, säger Cecilia Johansson. Kuratorerna på hälsocentralen arbetar nu med grupp-samtal där de försöker fånga upp symptomen tidigt.
– Söker man för exempelvis sömnproblem så ska

man ha möjlighet att börja en gruppstart inom några veckor för att snabbt få hjälp. Grupperna blir också i någon mån normaliserande i och med att man får träffa andra i samma situation, fortsätter hon.

– Det är ju ett jätteproblem om det får gå för lång tid, förr eller senare kommer du också få andra problem. Sömn är så central. Likadant med ångest, det är jätteviktigt att lära sig mer om sin ångest innan det totalt tar kontrollen över ens liv, säger Mats Kåhrström.



Just motion har starka bevis för positiv effekt vid psykisk ohälsa.

Generellt är det fler män som söker hjälp idag, men fortfarande är kvinnor ”mitt i livet” i majoritet. Det är de grundläggande behoven som är de viktigaste. Sömn, mat, återhämtning och motion.

– Just motion är en av få saker som har riktigt starka bevis för positiv effekt vid psykisk ohälsa. Det är faktiskt så att det har en starkare effekt många gånger än vad medicinering har. Om du försöker orka ta dig ut, kommer det att få dig att må bättre, säger Mats.

Till viss del är psykisk ohälsa fortfarande tabu men idag pratas det mer om ämnet än vad det gjordes förut.
– Men det finns en känsla av att många vill klara det själva, och det blir en skam att behöva söka hjälp, ett misslyckande. Känslan av att det skulle vara ens eget fel försöker vi arbeta bort, säger Cecilia Johansson.

Text: Emma Dahlbäck



Du är bara människa

Sätt dig ner och invänta själen, du är bara människa. Jag hörde en gång en berättelse om en man som satt vid en vägkant. Människor stannade och frågade varför han satt där. Hans svar var att han inväntade själen.

Vårt välbefinnande påverkas av flera faktorer. Idag är det den fysiska hälsan som står högst i kurs. Det ligger i tiden att vårda och bygga upp sin kropp för att må bättre. Vi är mer ensamma idag och avsaknad av en gemenskap är stor. Vi har också bättre levnadsförhållanden i dag och ändå så mår vi sämre.

I Hortlax församling pågår ett treårsprojekt ”Diakoni mot nya spår” som du kan läsa mer om i det här numret. Inom projektet har vi intervjuat församlingsbor och där framkom just gemenskapsbehovet och att människor mår sämre idag. Frånvaro av gemenskap både i det lilla och i det stora sammanhanget och dess betydelse för välbefinnandet. Vi samtalar inte så mycket om andlighet och den existentiella (själsliga) hälsan. Men jag tror att det är där vi ska ge mer utrymme, både för oss själva och tillsammans med andra för samtal om livet. ”Vikten av att våga bära sitt liv i en genomskinlig plastpåse.” Jag tycker om detta citat av Tomas Sjödin som är något att fundera över.

Andlighet är en förståelse för att det finns något större än mig själv. Något som inte går att greppa eller förklara med hjälp av vetenskapliga metoder. Det kan vara en upplevelse av konst, musik och litteratur. Det kan vara en tro på en Gud som finns där för mig och ger mig livsmod och hopp (betaniastiftelsen.nu). Den kristna tron är för mig det som bär mig i livets alla skiften, en helig och varm, en skrattande, gråtande Gud som bor inom mig (*psalm 766*).

Den andliga betydelsen handlar om att kunna få utöva sin tro, att känna vad det kan ge i en människas liv. ”Jag inväntar själen” svarade mannen i berättelsen och jag tror att det är där vi ska få ihop det som människa. Kroppen springer före och själen är långt efter, den hinner inte ikapp. Så är det för oss människor, vi vill ha gemenskap och närhet, men ändå har vi inte tid att lägga vårt livspsyssel för att få ihop det.

I Piteå har vi ganska många caféer och det tillkommer bara fler. Vi bjuder inte hem varandra lika mycket som man gjorde förr när man satt vid köksbordet, samtalande och umgicks. Husets hjärta finns inte kvar på samma sätt och då är det lättare att träffas på café. Det var trevligare när man kunde komma hem till någon för att umgås, jag tror på att ta tillbaka den trenden av gemenskap och sammanhang.

Text: Agneta Lidman, diakon

Projekt: *Diakoni mot nya spår*

Sedan 2017 har en diakonigrupp bildats i församlingen för att jobba med att utveckla det diakonala arbetet. Utifrån intervjuer som gjordes under våren i samverkan med föreningar och samhällsinstitutioner i församlingen, kom det fram att det finns behov inom dessa områden: Psykisk ohälsa och föräldrastöd.

Arbetet har fortskridit med att intervjua församlingabor under våren 2018. Gruppen har riktat sig främst till människor mitt i livet från alla våra byar.

Frågor som ställts har varit utifrån psykisk ohälsa och föräldrastöd. Vad skulle kunna hjälpa människor till bättre

hälsa? Vilka behov i vår bygd kan du se? Kan du ge exempel på några hälsofrämjande aktiviteter? Utifrån svaren som kommit in så är målet att utveckla diakonin så att den blir lokalt utformad och en naturlig del i människors liv.

Här är några exempel på önskemål som framkom:

- Samtalsgrupp kring diakoni och bemötande, detta för att skapa nya goda kulturer där alla får känna sig välkomna i våra sammanhang.
- Samtal om föräldraskap kring boken "Upptäck kärlekens olika språk för barn" av Gary Chapman och Ross Cambell.
- Café som är öppet flera dagar/kvällar i veckan.
- Viktigt att fortsätta med olika mötesplatser i byarna samt utveckla dem. Där är samverkan med lokala aktörer viktigt.

Text: Carina Berglund

FÖRELÄSNINGSSERIE

Under hösten vill Hortlax församling bjuda in till en föreläsningsserie utifrån diakoniprojektet "Diakoni mot nya spår".

Furulundsgården 19.00-21.00, fikaservering.

MÅNDAG 1 OKTOBER

Lillemor Ivansson, Levande familjer, föreläser om Livgivande relationer och Kärlekens fem språk.

MÅNDAG 15 OKTOBER

Eva Rosendahl, Piteå, föreläser om "Var är Pausknappen?" En berättelse om utmattnings och vägen ut.

MÅNDAG 29 OKTOBER

Anders Norman, läkare vid Hortlax hälsocentral, föreläser om hur vi mår och hur vi "själ(a)vläker".



Projektgruppen för diakoniprojektet.

Foto: Emma Dahlbäck

Psykiatrins vecka i Piteå

Psykiatrins vecka anordnas varje år vecka 41. Det är ett samarbete med Piteå kommun, psykiatri, RSMH, Sensus och Svenska kyrkan (Piteå och Hortlax församling). Under veckan anordnas föreläsningar inom ämnet psykisk ohälsa, se www.svenskakyrkan.se/hortlax för mer program!

8 OKTOBER 8.30-15.30

"Flickan, mamman och demonerna"

Storstrand

Schizofreniförbundet. Anmälan via Sensus krävs.

11 OKTOBER 18.30

"Att förbereda ungdomar inför livet"

Kyrkcenter

Agnetta Andersson, kurator i grundskolan.

9 OKTOBER 18.30

Diagnos och anhörigperspektiv

Kyrkcenter

Ann-Sofie Sturk med dottern Jonna.

13 OKTOBER 13.00

"Själens längtan - om att möta svåra känslor"

Kyrkcenter

Göran Larsson om skammens många ansikten.



Agneta Lidman



Presentation: *Diakon*

Vad gör egentligen en diakon? Och i vilka situationer möter jag som församlingsbo en diakon? Vi reder ut!

”Vilket fint halsband du har! Var har du köpt det?” Ja visst är det fint, men det går inte att köpa utan det är något som man får när man blir diakon. Diakonerna i Svenska kyrkan känns igen på sina gröna skjortor och/eller diakonemblemet i form av ett kors, omslutet av en cirkel. I mitten av korset syns en duva med en olivkvist i näbben, och emblemet hänger runt halsen i en lång kedja. Ringen; Du är omsluten av Gud och finns i den världsvida gemenskapen med Kristus. Korset; Jesu Kristi död, uppståndelse och försoning är det centrala. Duvan; Duvan med den friska olivkvisten påminner om duvan som lämnade Noas ark och återvände med budskap om liv, hopp och framtid.

”Jaha, okej det var ju fint, men vad gör en diakon? Jag har hört att de hälsar på gamla och sjuka eller jobbar med flyktingar och hemlösa.” Ja, så kan det vara. Det beror på hur tjänsten är utformad. Det innebär ofta att träffa människor i olika åldrar och i olika livssituationer, till stöd och hjälp på flera plan. Det är ett varierat arbete med enskilda samtal, hembesök, andakter och samtalsgrupp om till exempel sorg. Tillsammans med ideella får diakoner vara med och skapa olika träffar där människor får dela gemenskap, liv och tankar. För att bli diakon krävs en högskoleutbildning samt en diakoniutbildning på ett år. Efter avslutad utbildning vigs man till diakon i ett av Svenska kyrkans stift. Besök och samtal med diakon är alltid kostnadsfritt.

Ingela Öberg



Text: Ingela Öberg, diakon

MISSA INTE...

START 10 SEPTEMBER 14.00–16.00

Café 14

Furulundsgården

Ta med din vän, granne och kom till trevlig gemenskap med fika och samtal. Hembakt fika och kaffe till självkostnadspris. Varje måndag under hösten.

START 10 SEPTEMBER 18.00–19.30

Stickcafé

Malmgården

Vill du lära dig att sticka eller virka så hjälps vi åt! För alla åldrar, nybörjare eller erfaren. Fika för 20 kr.

START 11 SEPTEMBER 18.30

Kväll med innehåll

Malmgården

Vi träffas för att umgås över en kopp kaffe, handarbete (för de som vill) och lyssna till något programinslag av varierande karaktär. Samarbete med Sensus.

21 OKTOBER 11.00

Gudstjänst ”Diakonins söndag”

Hortlax kyrka

Kyrkokören från Taveljö sjunger tillsammans med Hortlax kyrkokör. Ingela och Agneta med diakonigruppen.

TRÄFFPUNKTEN

Träffpunkten är ett samarbete med Distriktsvården, Hemtjänsten, Sensus, Kustkyrkan, EFS och församlingen. Vi äter lunch och har ett omväxlande program.

Ojämn vecka 12.00–14.00:

Måndagar i Hemmingsmarks bönhus

Onsdagar i Jävre Kustkyrkan

Torsdagar i EFS Bergsviken

Jämn vecka 12.00–14.00:

Tisdagar i Malmgården, Hortlax

Onsdagar i EFS Blåsmark

SAMTALSGRUPP OM SORG

Sorgegrupper erbjuder vi under hösten eller våren, och där inbjuds sörjande att få bearbeta sin sorg.

ANSVARIG UTGIVARE

Anna Andersson, kyrkoherde

FORMGIVARE

Emma Dahlbäck, kommunikatör

HORTLAX FÖRSAMLING

Hortlaxvägen 30, 944 32 Piteå

Växel: 0911-787 80

hortlax.forsamling@svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan 

HORTLAX FÖRSAMLING