

FÖRSAMLINGSBLADET

I BACKA PASTORAT

Nr 6 | 2019

A woman with long brown hair, wearing a dark jacket and a red and white scarf, stands in a park. She is holding a transparent umbrella that is covered in raindrops. A single yellow maple leaf is caught inside the umbrella, near her hand. The background shows trees with autumn foliage in shades of brown and orange.

HITTA TID FÖR ÅTERHÄMTNING

Stressrelaterad psykisk ohälsa är i dag den vanligaste orsaken till nya sjuk-skrivningar. Läs mer om hur du kan hitta balans i vardagen på sidorna 10-11.

Backa • Brunnsbo • Bäckebol • Glöstorps
Kärra • Rödbo • Säve • Tuve

Svenska kyrkan 
BACKA PASTORAT

Att känna sig otillräcklig

Snart är sommaren över. För vissa har den varit fylld med glädjestunder, för andra har det varit ensamt och svårt. Vardagen efter semesterperioden innebär så många olika saker för oss. Några vill inte gå tillbaka till vardagen, medan andra ser fram emot den och längtar efter rutiner och vardagslunk.

KYRKOHERDEN HAR ORDET

Några har bytt jobb. Några börjar studera. Några är tacksamma att det dröjer innan man träffar långväga vänner och släktingar nästa gång, medan andra sörjer detsamma.

Med vardagen kommer tvivel och bekymmer. "Vad ska jag ha på mig? Räcker pengarna? Hur blir det i den nya klassen/på det nya jobbet? Tänk om jag var smartare/snyggare/mer vältränad/mer populär...?"

JAG UNDRAR VARFÖR vi alltid bekymrar oss. Varför tycker vi inte att vi duger som vi är? En god vän till mig har underbart långt, blont och lockigt hår. Jag har alltid beundrat hennes fina hår. Och så en dag hade hon färgat håret mörkt, klippt av det och plattat det! Och jag undrar fortfarande hur hon inte kunde förstå hur vacker hon var.

En man i min bekantskapskrets beklagade sig över att han var för kort med sina 1,60 meter. Han kände sig obehaglig till mods när han gick med sina resligare

arbetskamrater. Skulle han behöva flytta söderut till ett land där människor är mer kortväxta för att slippa känna sig annorlunda...?

ATT VI INTE KAN VARA NÖJDA med hur och vad vi är! Det är ju så lite vi behöver. Vi behöver kunskap, utbildning och arbete. Och vi behöver mat för dagen. Naturligtvis finns det saker vi kan och bör göra vid sjukdom eller ohälsosam livsstil. Men framförallt behöver vi vara snälla mot oss själva och mot varandra så att alla mår gott. Men i övrigt?

Till exempel är världens mest framgångsrike manlige fotbollsmålskytt kortare än de flesta andra. Men inom basket är det en fördel att vara mycket lång. För 120 år sedan var mulliga och tjocka kroppsformer ett skönhetsideal, på 1920-talet var skönhetsidealet att vara pinnsmal.

SER VI OSS OMKRING är det alldeles uppenbart: Gud har skapat oss på oändligt många olika sätt.

Vi behöver vara olika för att hjälpas åt och ha glädje av varandra.

JESUS FORMULERADE detta klockrent:

"Du skall älska din nästa som dig själv."

(MATTEUSEVANGELIET 22:39)

Andrea Schleich
KYRKOHERDE



KYRKISKA I KLARTEXT

DIAKONI är grekiska och betyder tjänst. Diakoni är kyrkans omsorg om medmänniskan och skapelsen, ibland kallas det också kyrkans sociala arbete. Grunden för arbetet är Guds kärlek, som den möter oss i Jesus

Kristus. Diakoni uttrycks genom kärlek till medmänniskan, gemenskap, värnandet om skapelsen och kamp för rättvisa. I september varje år står diakonin i centrum för Svenska kyrkans arbete.



FOTO: UNSPLASH/IKON/PIXABAY

Kurs i babyrytmik

Nästa kurs startar 9 september. Vi träffas vid sju tillfällen och sjunger, dansar och leker med rytminstrument. Vi avslutar med en fikastund. För barn cirka 5-12 månader och förälder. Kursen är gratis för medlemmar i Svenska kyrkan, för övriga kostar det 500 kronor. Anmäl till: ann-britt.nykvist@svenskakyrkan.se



MÅNDAGAR 10.30-12.00
BACKA FÖRSAMLINGSHEM

ÖPPEN FÖRSKOLA

Välkommen till våra öppna förskolor och vuxen-barnträffar. Vi leker, pysslar, fikar och har sångstund tillsammans. För föräldrar med barn upp till 6 år. Ingen föransmälning behövs!

TISDAGAR (START 3/9)

13-16 I BACKA FÖRSAMLINGSHEM

ONSDAGAR (START 4/9)

9.30-12 I BACKA FÖRSAMLINGSHEM

TORSDAGAR (START 5/9)

13.30-15 I GLÖSTORPSKYRKAN

Kurs i babymassage

En kurs som ger ro och stärker föräldra-barnkontakten. För barn, cirka 1-9 månader, och förälder. Sex träffar. Avgift: 150 kr. Ny kurs startar den 3 september. Anmäl via e-post till: lisbeth.gustavsson@svenskakyrkan.se



FOTO: UNSPLASH

TISDAGAR 11.00-12.15
BACKA FÖRSAMLINGSHEM

Gudstjänster med små och stora

SÄVE KYRKA

SÖNDAG 15 SEPTEMBER 11.00

Tema: Medmänsklighet. Utdelning av biblar till 5-åringar. Förskolan Fisken, barnkören Regnbågen och Juniorerna medverkar.



FOTO: CHARLEEN GRACIA/UNSPLASH

GLÖSTORPSKYRKAN

ONSDAG 18 SEPTEMBER 16.00

Tema: Bästa vänner. Barnkören Småstjärnorna och förskolan Tufvan medverkar. Efter gudstjänsten äter vi mat tillsammans och umgås.

KÄRRA KYRKA 11.00

SÖNDAG 22 SEPTEMBER

Utdelning av biblar till 5-åringar och välkomnande av konfirmander.

BACKA KYRKA/FÖRSAMLINGSHEM
TORSDAG 26 SEPTEMBER 16.45

Kyrktorsdag. Gudstjänst med små och stora i Backa kyrka kl 16.45. Kl 17.30: Kvällsmat i Backa församlingshem. (20 kr/barn, 30 kr/vuxen. Max 100 kr/familj.) Anmäl till maten senast tisdag 17 september till Lisbeth Gustavsson 031-17 98 85.

Efter dagis – för barnfamiljer

Titta in efter dagis-skola-jobb för lek, pyssel och sångstund. Våfflor med sylt och grädde till fikat!



TISDAG 10 SEPTEMBER 13-17.30
BACKA FÖRSAMLINGSHEM

Körer för alla åldrar

KÖRER FÖR BARN

Diskantkör (9–13 år) för dig som tycker om att sjunga. Möjlighet att delta i kördagar och körläger. Startar 2/9.

Tid: Måndagar kl. 16.30–17.15
Plats: Backa församlingshem

Kören Regnbågen/Hemliga klubben (F–3) blandar körsång, pyssel, lek och uteaktiviteter. Startar 3/9.

Tid: Tisdagar kl. 13.30–16
Plats: Säve församlingshem

Amigo är för dig som går i årskurs 1 och uppåt. Vi sjunger, leker och fikar. Startar 3/9.

Tid: Tisdagar kl. 14.30–16.00
Plats: Brunnsbokyran



Kärre Juniorkör är en kör för dig som går i årskurs 3–6. Vi sjunger vackra, glada och svängiga sånger och lär oss mer om musik och att sjunga i stämmor. Startar 4/9.

Tid: Onsdagar kl. 15.30–16.15
Plats: Kärre församlingshem

Kärre Miniorkör är körsång och musiklek för dig som går i årskurs F–2. Kom och upptäck glädjen i att sjunga tillsammans. Startar 4/9.

Tid: Onsdagar kl. 16.30–17.15
Plats: Kärre församlingshem

Småstjärnorna är en kör som riktar sig till barn som är 6–9

år. Vi varvar lek med roliga sånger. Startar 4/9.

Tid: Onsdagar kl. 16–16.45
Plats: Glöstorpskyrkan

Barnkör (6–8 år) med körsång från grunden. Vi sjunger både lugna och svängiga sånger varvat med musiklek. Startar 5/9.

Tid: Torsdagar kl. 16.30–17.15
Plats: Backa församlingshem

KÖRER FÖR VUXNA

Nya kören är en nystartad kör med bred repertoar för unga vuxna, ca 18–30 år. Startar 2/9.

Tid: Måndagar kl. 18–19
Plats: Backa församlingshem

Backa kyrkokör är en blandad kör som medverkar i gudstjänster och musikgudstjänster i Backa kyrka. Startar 27/8.

Tid: Varannan tisdag, ojämma veckor, kl. 19–20.45
Plats: Backa kyrka och församlingshem

Cantus är en damkör som startade under hösten 2018 och vänder sig till sångare i yrkesverksam ålder. Provsjungning. Startar 26/8.

Tid: Måndagar kl. 19.15–20.30
Plats: Backa församlingshem

Selmakören vänder sig till dig som är dagledig. Kören sjunger på äldreboenden och några söndagar i kyrkan. Startar 3/9.

Tid: Tisdagar kl. 13–15
Plats: Bäckebo kyrksal

Bäckebo Vocalis är en blandad vuxenkör som sjunger allt från klassiska verk till klingande gospel. Provsjungning. Startar 3/9.

Tid: Tisdagar kl. 18.45–21
Plats: Bäckebo kyrksal

S:t Olofskören är Säve kyrkas kör. Repertoaren är blandad och sträcker sig från klassisk kyrkomusik till visa och jazz. Startar 20/8.

Tid: Tisdagar kl. 18.45–20.45
Plats: Säve församlingshem



Glöstorpskören vänder sig till dig mitt i livet. Vi sjunger varierade sånger i olika stilar som pop, visa, klassiskt och gospel. Startar 3/9.

Tid: Tisdagar kl. 19–21
Plats: Glöstorpskyrkan

Tuve sånggrupp riktar sig till sångglada pensionärer och daglediga. Vi sjunger moderna sånger och visor. Startar 4/9.

Tid: Onsdagar kl. 10–12
Plats: Glöstorpskyrkan

Säve Seniorkör är en grupp sångglada kvinnor och män som sjunger en blandad repertoar med gamla och nya visor av olika slag. Oftast sjunger vi unisont men ibland även stämsång. Startar 4/9.

Tid: Onsdagar (jämma veckor) kl. 15–16.30
Plats: Säve församlingshem



FOTO: PRIVAT

Musikgudstjänst i jazzton

Höstens första musikgudstjänst i Säve går i frihetens och improvisationens tecken. Pianisten Simon Westman och basisten Martin Sundström står för musiken, medan S:t Olofskören och gudstjänstdeltagarna sjunger.

SÖNDAG 6 OKTOBER 18.00
SÄVE KYRKA

ROCKMÄSSA

En söndagkväll i oktober blir det Rockmässa i Kärre kyrka. Medverkande: Magnus Fallgren, Oscar Karlsson, Sara Lindblom, Stefan Lindblom, med flera. Håll utkik på vår hemsida eller i nästa församlingsblad för dag och tid.

Barn och änglar

Musikgudstjänst på Mikaelidagen. Jennie Elonsson, solosång och Sune Hermansson, orgel.

SÖNDAG 29 SEPTEMBER 17.00
RÖDBO KYRKA



FOTO: PRIVAT

Musik i Backa kyrka

Musikgudstjänst med sång av Brunnsbo Musikklassers flickkör under ledning av Kikki Rosén Bejstam.

SÖNDAG 6 OKTOBER 18.00
BACKA KYRKA

Backa pastorat – aktuella beslut

BACKA PASTORATS FÖRVALTNING sköts av fyra demokratiskt valda organ, kyrkofullmäktige, kyrkoråd och två församlingsråd. Kyrkofullmäktige är pastoratets högsta beslutande organ och dess ledamöter väljs vid kyrkoval vart fjärde år. Kyrkofullmäktige utser sedan i sin tur ledamöterna i kyrkorådet, som är pastoratets styrelse.

Församlingsråden är församlingarnas styrelse, och dess ledamöter utses av kyrkofullmäktige efter nomineringsmöten i respektive församling.

SEDAN SLUTET AV MAJ har följande beslut tagits i Backa pastorats beslutande organ:

- Kyrkorådet har på sitt möte 2019-06-19 beslutat att rekrytera en distriktspräst till Brunnsbokyran, att anställa en ny vaktmästare till distrikt Selma (Backa kyrka och Bäckebo kyrksal), samt att pastoratets fyra förskolor ska präglas av Reggio Emilia-pedagogik med kristen profil.

SAMTLIGA PROTOKOLL finns att läsa i sin helhet på Backa pastorats expedition. ■

De flesta körer har begränsat antal platser. Mer information om de olika köerna och hur du anmäler dig hittar du på vår hemsida: svenskakyrkan.se/backapastorat

Pilgrimsvandring

Samling 13.30 utanför Bäcke-
bols kyrksal på Selma Lager-
löfs torg. Vi går Hälsans
stig (6 km) och stannar
upp för vila och meditation. Ta med mat-
säck. Anmälan till Carl-Henrik Karlsson, 031-
17 98 86, senast 19 september.

SÖNDAG 22 SEPTEMBER 13.30
BÄCKEBOLS KYRKSAL

Leva vidare-grupp

Att förlora en kär anhörig är smärtsamt och svårt. Tomheten är stor. Då kan det vara skönt att träffa andra människor som befinner sig i en liknande situation och att få dela upplevelsen av sorg och saknad med andra. Du är välkommen att vara med i en leva vidare-grupp!

Vi träffas varannan tisdag i Kärra församlingshem kl. 14-15.30 med start tisdagen den 1 oktober. Anmäl dig till Britta Strandroth via e-post: britta.strandroth@svenskakyrkan.se eller telefon: 031-17 98 43.

TISDAGAR 14.00
KÄRRA FÖRSAMLINGSHEM

Bön för förföljda kristna

En onsdagskväll i månaden finns möjlighet att delta i livesändning från Örebro, tillsammans med 18 andra församlingar i Sverige. Vi får information om ett land per kväll och ber för de förföljda. Aktuella datum finns på Backa pastorats hemsidas kalender samt på pastoratets anslagstavlor. Samarrangemang med Open Doors.

ONSDAG 4 SEPTEMBER 19.00
BRUNNSBOKYRKAN

Bibelstudiegrupp

Samtal, gemenskap, fika, fördjupning och andakt. Välkommen att vara med i en samtalsgrupp där vi tittar närmare på olika texter ur Bibeln. Vi träffas varannan tisdag (ojämna veckor), med start den 10 september. Anmälan till präst Britta Strandroth, via e-post: britta.strandroth@svenskakyrkan.se eller telefon: 031-17 98 43.



VARANNAN TISDAG 14.00
KÄRRA FÖRSAMLINGSHEM

Cafévårdar sökes

Vi behöver fyra cafévårdar som kan tjänstgöra två timmar en onsdag i månaden i Café Selma. Kontakta Carl-Henrik Karlsson, 031-17 98 86.

Café Selma öppnar igen 4 september. Kaffe, te, smörgås och kaka till självkostnadspris. Middagsbön kl. 12.15.

ONSDAGAR OCH FREDAGAR
11-12.15 BÄCKEBOLS KYRKSAL

Sopplunch

Fina råvaror, goda smaker och härlig gemenskap – välkommen till bords!

MÅNDAGAR:

• Kärra församlingshem, kl 12.
Kostnad: 40 kronor. Terminsstart 16/9.

TISDAGAR:

• Glöstorpskyrkan, kl 12.
Kostnad: 40 kronor. Terminsstart 17/9.

TORSDAGAR:

• Brunnsbokyrrkan, kl 12.30.
Kostnad: 25 kronor. Terminsstart 5/9.



FOTO: AARON BURGEN/UNSPLASH

FOTO: PIXABAY



Vi män vi kan: Matlagningskväll

Vi lagar gulaschsoppa tillsammans. Kostnad: 80 kronor. Anmälan: senast den 7 oktober till Thomas Kolandivelu, telefon 031-17 98 55.

ONSDAG 9 OKTOBER 18.30
GLÖSTORPSKYRKAN

Hemlig resa



Följ med på bussutflykt den 7 september till ett hemligt resmål. Begränsat antal platser (max 50 personer). Kostnad: 400 kronor. Samling kl. 08.30 i Glöstorpskyrkan, hemma cirka kl. 18.00. Sista anmälningsdag den 29 augusti, antingen till Mia Larsson på Seniorhörnan, 031-366 80 21, eller till diakon Thomas Kolandivelu, 031-17 98 55.

FOTO: PIXABAY



Som en bro över mörka vatten

Gemenskapsträff med andakt och smörgåsfika där sjukhuspastor Roland Svantesson spelar, sjunger och delar sina tankar med oss

TISDAG 17 SEPTEMBER 12.00-14.00
BACKA FÖRSAMLINGSHEM

CAFÉ PÅ VÄG



Café På Väg är en träffpunkt för dig som vill samtala om den kristna tron. Den är till för dig som är nyfiken på tron, men även för dig som varit med ett tag, men vill fördjupa din tro. Vi träffas i Brunnsbokyrrkan varannan torsdag (ojämna veckor).

Klockan 18.30 är det veckomässa, kaffet serveras cirka 19.10 därefter blir det en inledning och samtal kring kvällens tema. Du kan antingen vara med på alla träffar eller komma när det passar dig. Ledare: Rune Mårtensson. Första träffen: 12 september, med temat "Vårt ursprung - om skapelsen och Gud".

VARANNAN TORSDAG 18.30
BRUNNSBOKYRKAN

Lördagsträffen

Elever från Norra Hisingens Kulturskola spelar och sjunger. Insamling till Världens barn. Kaffeservering. Entré: 30 kronor.

LÖRDAG 5 OKTOBER 14.00-16.00
GLÖSTORPSKYRKAN

Ett språk för livet

Sylvia Lidén Nordlund kommer till Tuvedialogen i september och ger en introduktion till Nonviolent Communication (NVC), som även kallas Giraffspråket, vilket handlar om att skapa kontakt och samförstånd. Fri entré, paus med förfriskningar för 20 kronor.



TORSDAG 19 SEPT 19.00
GLÖSTORPSKYRKAN

Bibelsamtal

Bibelsamtal i Bäcke-
bols kyrksal, tisdagar kl. 11.00 ojämna veckor med start 10 september. Anmälan till Carl-Henrik Karlsson, 031-17 98 86 eller carl-henrik.karlsson@svenskakyrkan.se.

Välkommen att fira gudstjänst

SÖNDAG 25 AUGUSTI

- 10 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

BRUNNSBOKYRKAN

09.30 MÄSSA

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

RÖDBO KYRKA

17.00 MÄSSA

SÖNDAG 1 SEPTEMBER

- 11 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

BRUNNSBOKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

16.00 GUDSTJÄNST

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

SÄVE KYRKA

11.00 GUDSTJÄNST

SÖNDAG 8 SEPTEMBER

- 12 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 FESTHÖGMÄSSA

Körer från församlingen
medverkar. Efter högmässan
serveras en enklare måltid i
Backa församlingshem.

BRUNNSBOKYRKAN

SAMMANLYST TILL BACKA KYRKA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

SAMMANLYST TILL BACKA KYRKA

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

KÄRRA KYRKA

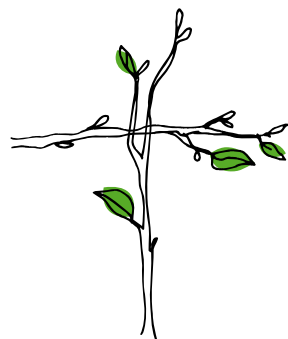
11.00 MÄSSA

SÄVE KYRKA

16.00 MUSIKGUDSTJÄNST

I JAZZTON

S:t Olofskören, Simon Westman,
piano, Martin Sundström, bas.



SÖNDAG 15 SEPTEMBER

- 13 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

BRUNNSBOKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

16.00 CAFÉGUDSTJÄNST

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

SÄVE KYRKA

11.00 GUDSTJÄNST

MED SMÅ OCH STORA

Tema: Medmänsklighet. Sång
av barnkören Regnbågen.

Bibelutdelning till femåringar.

SÖNDAG 22 SEPTEMBER

- 14 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

BRUNNSBOKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

11.00 EKUMENISK

GUDSTJÄNST I

BACKADALSKYRKAN

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

Sång av Tuve sånggrupp.

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

KÄRRA KYRKA

11.00 GUDSTJÄNST

Bibelutdelning till femåringar och
välkomnande av konfirmander.

SÄVE KYRKA

16.00 MÄSSA

SÖNDAGS- SKOLA

Vi pratar, pysslar
och lär oss om
söndagens tema.
Från 3 år.

BACKA KYRKA
SÖNDAGAR 11.00

SÖNDAG 29 SEPTEMBER

- DEN HELIGE MIKAELS DAG

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

BRUNNSBOKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

16.00 MÄSSA

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

Sång av Säve Seniorkör.

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

KÄRRA KYRKA

11.00 MÄSSA

RÖDBO KYRKA

17.00 MUSIKGUDSTJÄNST

PÅ MIKAELIDAGEN

Tema "Barn och änglar". Jennie
Elonsson, solosång och Sune
Hermansson, orgel.

SÖNDAG 6 OKTOBER

- 16 S E TREFALDIGHET

BACKA KYRKA

11.00 HÖGMÄSSA

18.00 MUSIKGUDSTJÄNST

Brunnsbo Musikklassers Flickkör
under ledning av Kicki Rosén
Bejstam.

BRUNNSBOKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

BÄCKEBOLS KYRKSAL

16.00 GUDSTJÄNST

GLÖSTORPSKYRKAN

11.00 HÖGMÄSSA

TUVE KYRKA

14.00 GUDSTJÄNST

SÄVE KYRKA

11.00 GUDSTJÄNST

Sång av S:t Olofskören.

Val av nya ledamöter till
församlingsrådet i Tuve-Säve
församling efter gudstjänsten.

* Med reservation för
ändringar som tillkommit
efter att denna tidning
tryckts.

”Vi behöver hitta våra återhämtningsoaser”

På tio år har siffran för stressrelaterade sjukskrivningar mer än fördubblats enligt siffror från Försäkringskassan som presenterades förra året.

– Vi tål vansinnigt mycket om vi bara får tid för återhämtning. Det är den långvariga stressen som påverkar hjärnan negativt, säger diakon Annika Svensson.

DIAKONINS MÅNAD

Fler kvinnor än män drabbas av stressrelaterade sjukdomar med sjukskrivning som följd. Många av dem arbetar med människovårdande yrken, exempelvis inom vård, skola och omsorg. Stressrelaterad psykisk ohälsa är numera den vanligaste orsaken till nya sjukskrivningar i Sverige enligt Folkhälsomyndigheten.

De flesta som får utmattningssyndrom blir friska, men det kan ta lång tid. Hur lång tid varierar – det beror bland annat på hur dåligt du har mått.

ANNIKA SVENSSON HAR arbetat som diakon i Tuve-Säve församling i 27 år och märker av att många i dag inte mår bra.

– Vi som arbetar i kyrkan möter många människor som har det svårt. Ofta är det lätt att tänka att om jag bara får vila en dag, eller en vecka, så blir det bra igen. Men det räcker inte. Vilan, och att få tid att stanna upp och göra saker för bara mig, det är det vi prioriterar bort först. ”Jag hinner inte träna”, hör jag ofta, för det är enklast att ta bort i en stressig vardag.

Samtidigt är fysisk träning oerhört viktigt när man utsätts för långvarig stress, eftersom det minskar stressnivåerna i kroppen. Anders Hansen, överläkare i psykiatri och författare, har bland annat skrivit boken Hjärnstark där

han tar upp just att när man rör på sig blir man, förutom piggare och starkare, också påverkad på flera olika sätt – man får bättre koncentration och minne, man mår bättre, sover bättre, får ökad kreativitet och stresstålighet.

– Man kan se på hjärnan om en person utsätts för långvarig stress, säger Annika och tillägger:

– För den som drabbas av utmattningssyndrom gäller att lika lång tid som det tog att bli sjuk, lika lång tid kan det ta att bli frisk.

Annika poängterar vikten av att våga be om hjälp.

– När livet går för fort tappar man sig själv. Och man måste vara modig då och be om hjälp. Det är inte alltid lätt, men det är viktigt! Be om hjälp där det känns enklast för dig – kanske hos sjukvården, kyrkan, en familjemedlem eller en vän.

TIDIGA TECKEN PÅ att man hamnat i den nedåtgående spiralen mot utmattningssyndrom är extrem trötthet som man inte kan vila sig ifrån, sömnproblem (svårt att somna, mardrömmar, vaknar tidigt) och/eller en olust att gå till jobbet. Därefter kommer ofta mindre fysiska problem som återkommande infektioner, förkylningar, mag-, tarm- och hudproblem, rygg- och nackproblem och spänningshuvudvärk.

Det är viktigt att ta tecken på stress på allvar. Ju snabbare man kan göra förändringar desto bättre. Man måste våga säga nej och sätta gränser när man inte kan och orkar vara alla till lags. Det är inte enkelt, men ibland helt nödvändigt.

– Vi behöver också hitta våra återhämtningsoaser, säger Annika.

– Ställ dig frågan: Vad är viktigt för mig? Vad är det jag behöver?

Återhämtning kan vara vad som helst bero-



*Jag duger som jag är,
du duger som du är.
Gud älskar oss
villkorslöst,
oavsett hur vi mår,
vem vi är, och vad vi
tycker och tänker.*



FOTO: BETHANY LAIRD, IMANI TULDED, HANNA BUSING, NIK MACMILLAN/UNSPASH

ende på vem du är och vad du mår bra av. Det måste inte vara bara stillhet och vila. Vad som gör att man varvar ner är väldigt individuellt.

– Mina oaser där jag kan hämta kraft om det varit en stressig period är till exempel promenader, mina hobbyer, gudstjänst och någon form av träning, säger Annika.

FÖR NÅGON ANNAN kan det vara att uttrycka sig i handarbete, att titta på havet, träna yoga eller vandra i skogen. Det viktiga är att man gör sånt som man tycker om för sin egen skull. Och det är viktigt att hitta sina oaser innan det är för sent.

– När man hittat sina oaser och börjar lära känna sig själv så börjar man också att hitta nya sidor hos sig och nya saker som man tycker om. Men det är viktigt att låta det vara lustfyllt och något som är positivt, annars är risken att man faller tillbaka i den negativa spiralen igen.

EMMA SVENSDOTTER

Fotnot: På 1177 Vårdguiden (www.1177.se) kan du läsa mer om utmattningssyndrom. Om du känner igen dig och vill göra Karolinska Institutets självskattningstest om stress gå in på www.suntarbetsliv.se och skriv in KEDS i sökrutan.

Diakoni i en föränderlig tid

När jag gick i tredje klass i början av 60-talet skrev min skolfröken följande psalmvers i min poesibok:

*Ett vänligt ord kan göra under,
det läker hjärtats djupa sår,
det är ett ljus i mörka stunder,
en hand, som torkar ögats tår.
Ett vänligt ord är änglabud,
en hälsning ifrån Herren Gud.*

(SV. PS. 98:1)

Inte vet jag hur stor inverkan den här psalmversen har haft på min kallelse att bli diakon, men orden har följt mig genom livet och de säger något om vad som är viktigt i livet.

NÄR JAG NU MÅNGA ÅR SENARE läser i en diakoniblogg att kollegan Magnus Bodin gett ut ett skivalbum med titeln "Säg något snällt" kommer jag genast att tänka på den gamla psalmen vars text

skrevs 1933. Språket är annorlunda – innehåller detsamma.

Bemötandet är viktigt, det kan vi konstatera.

Bemötandet som vi också kallar det diakonala

förhållningssättet. Själva grunden för all diakoni.

KYRKAN UTÖVAR DIAKONI på Kristi uppdrag och det uppdraget ger han till alla kristna. Diakonen har ett särskilt uppdrag att leda, organisera och inspirera församlingens diakonala arbete men det är hela församlingens uppgift att leva i kärlek, tjänande och gemenskap. Vi är alla lika viktiga!

Diakoni måste alltid våga förändring. Som kyrka behöver vi alltid verka i den verklighet vi lever i här och nu. Vi behöver kunskap om hur utsattheten och behoven ser ut i det samhälle som omger oss. Har vi inte det riskerar vi att handla i blindo eller att "göra som vi alltid har gjort".

Vi behöver tänka strategiskt så vi gör rätt prioriteringar också med tanke på att våra egna resurser är begränsade.

Vi diakoner bygger ofta team och nätverk med samhällets olika aktörer, till exempel socialtjänst, vårdenheter och Stadsmissionen. Genom att samverka kan vi ofta möta behoven på ett bättre sätt.

DIAKONIN MÅSTE OCKSÅ vara opinionsbildande, en påverkanspart i samhället.

Politisk eller profetisk diakoni handlar om att som kyrka stå på de förtrycktas sida. Att som församling ge röst åt dem som ingen lyssnar på. Att peka på systemfel och orättvisor i samhället.

Min förhoppning är att vi med Guds hjälp, tillsammans fortsätter det goda diakonala arbetet i Backa pastorat. Som kyrka kan vi göra skillnad!

Britt-Marie Svantesson, diakon



FOTO: EMMA SVENSDOTTER

Kyrkan mitt på torget

BRUNNSBOKYRKAN LIGGER mitt på Brunnsbotorget, nära till flera busslinjer och utan trappor eller branta backar, lätt tillgänglig för alla, även för de som behöver rullator, rullstol eller permobil.

Kyrkan invigdes 1972 efter att församlingen under ett antal år först firat gudstjänst i en lägenhet i närheten och sedan i en vandringsskyrka på platsen.

Brunnsbokyркans utformning liknar ett tält med det höga toppiga taket i mitten. Det skall påminna om tabernaklet, som Israels folk använde under ökenvandringen. Kyrkan har också formen av en åttakantig stjärna.

FRÅN BÖRJAN HADE MAN TÄNKT att altaret skulle stå i centrum, så att mässan och församlingen blev ett. Av olika anledningar blev det inte så. I stället blev altaret placerat strax innanför en av kyrkans åtta uddar och kyrkbänkarna blev placerade i halvcirklar runt altaret.

I mitten under den högsta takhöjden placerades istället dopfunten med en lampa i formen av en duva svävandes över den. Så vackert! Det påminner oss om dopets centrala roll i vårt kristna liv.

En av kyrkans finaste prydnader är konst-

nären Ralph Bergholtz glasfönster. Det är 44 fönster som följer takfoten och går runt en större del av kyrkan. Man kan alltid se några av dem, var man än sitter i kyrkan.

Solen bryter vackert genom de olika färgerna. Utifrån ger de ett fint vittnesbörd, när ljuset är tänt i kyrkan på kvällen.

Glasfönstren beskriver olika bibelberättelser och startar från Kaos (före skapelsen av världen) följt av bilder från Skapelsen, Löftenas tid, I människogestalt, Försoningen och Segern och avslutas med Kristi kyrka och till sist Kristi återkomst.

ENSKILDA PERSONER och grupper bekostade var sitt fönster. Före kyrkoherden Håkan Starke, som var ansvarig vid kyrkans uppförande, uttryckte sig så här om de vackra fönstren: "Så fick kyrkan sin fina prydnad, den näst finaste. Den finaste prydnaden – en välfylld och levande gudstjänstgemenskap – får i varje tid erövrats på nytt." Detta får vi alltid be om och arbeta för.

"Jag gladdes, när man sade till mig: "Vi skall gå till Herrens hus." (Ps.122:1)

BIRGITTA ENVALL

IDEELL MEDARBETARE I BRUNNSBOKYRKAN

VECKOPROGRAM

BACKA

MÅNDAGAR:

KL 14: Juniorer

KL 16.30: Diskantkör

KL 18: Nya kören

KL 19.15: Cantus

TISDAGAR:

KL 12: Gemenskaps-träff (en gång/månad)

KL 13: Vuxen-barnträff

KL 13: Efter Dagis (en gång/månad)

KL 19: Backa kyrk-kör (ojämna veckor)

ONSDAGAR:

KL 9.30: Vuxen-barnträff

TORS DAGAR:

KL 15: Miniörer

KL 16.30: Barnkör

KL 18.30: Bibelsam-tal (jämna veckor)

SÖNDAGAR:

KL 11: Söndagsskola

BRUNNSBO

MÅNDAGAR:

KL 10: Vi-gör-så-gött-vi-kan-kören (ojämna veckor)

KL 11: Öppen kyrka

KL 12.15: Middags-bön

KL 13: Knutpunkt Brunnbo (en gång/månad)

KL 12.15: Arbetskretsen (jämna veckor)

TISDAGAR:

KL 11: Öppen kyrka

KL 12.30: Middags-bön

KL 14.30: Amigo

KL 16.30: Creative Arts

ONSDAGAR:

KL 11: Öppen kyrka

KL 12.30: Middags-bön

TORS DAGAR:

KL 12.30: Middags-bön

KL 12.30: Torsdags-soppa

KL 18.30: Vecko-mässa

KL 19: Café På Väg – samtalsgrupp (ojämna veckor)

ONSDAGAR:

KL 9.30: Vuxen-barnträff

TORS DAGAR:

KL 15: Miniörer

KL 16.30: Barnkör

KL 18.30: Bibelsam-tal (jämna veckor)

SÖNDAGAR:

KL 11: Söndagsskola

BÄCKEBOL

TISDAGAR:

KL 11: Bibelsamtal (ojämna veckor)

KL 13: Selmakören

KL 18.45: Bäcke-bol Vocalis

ONSDAGAR:

KL 10.30: Sittgym-pa

KL 11: Café Selma

KL 12.15: Middags-bön

KL 14.30: Arbets-kretsen

KL 15: Språkcafé på Dalagärde

TORS DAGAR:

KL 14: Språkcafé

FREDAGAR:

KL 10: Promenad-grupp

KL 11: Café Selma

KL 12.15: Middags-bön

GLÖSTORP

MÅNDAGAR:

KL 11: Seniordam-grupp

TISDAGAR:

KL 10: Öppen kyrka

KL 10: Seniorherr-grupp, på Kultur-punkten, Tuve torg

KL 11: Gudstjänst

KL 12 Andakt och sopplunch

KL 18: KU (ungdomsgrupp)

KL 18.30: Vecko-mässa

KL 19: Glöstorps-kören

ONSDAGAR:

KL 10: Tuve Sång-grupp

KL 10: Berättarcafé

KL 10: Öppen kyrka

KL 12: Andakt

KL 16: Barnkören Småstjärnorna

KL 16.45: Miniörer

KL 18: "Vi män vi kan" – manligt forum (en gång/månad)

TORS DAGAR:

KL 13.30-15.00 Öppen förskola

KL 16: Juniorer

LÖRDAGAR:

KL 14 Lördagsträff (en gång/månad)

SÖNDAGAR:

KL 13 Stickcafé (en gång/månad)

KÄRRA

MÅNDAGAR:

KL 12: Sopplunch

TISDAGAR:

KL 14: Bibelstudie-grupp (ojämna veckor)

ONSDAGAR:

KL 15.30: Kärra Juniörkör

KL 16.30: Kärra Miniörkör

KL 18: UG (ungdomsgrupp)

KL 19: Livsviktigt (en gång/månad)

SÄVE

MÅNDAGAR:

KL 14.00: Arbets-kretsen (ojämna veckor)

TISDAGAR:

KL 13.30: Hem-liga klubben/Regn-bågen

KL 16.30: Juniorer

KL 18.45: S:t Olofskören

ONSDAGAR:

KL 15: Säve Senior-kör (jämna veckor)

KL 15: Mjukgymnas-tik (ojämna veckor)

Med reservation för ändringar. De flesta grupper startar i vecka 35 eller 36 - startdatum samt aktuellt kalendarium finns på vår hemsida: svenskakyrkan.se/backapastorat

FÖRSAMLINGSBLADET

ges ut av Backa pastorat. Tidningen räknas som samhällsinformation och delas ut till alla hushåll i pastoratet.

KONTAKTA OSS

PASTORSEXPEDITIONEN

Öppettider: Mån-ons, fre kl. 10-12.30, Mån-tors kl. 14-16.

Telefon: 031-17 98 00 (expedition samt dop- och vigselbokningar)

E-post: backa.pastorat@svenskakyrkan.se

Besöksadress: Backa församlingshem, Backa kyrkogata 6-8

Postadress: Box 4044, 422 04 Hisings Backa

Hemsida: svenskakyrkan.se/backapastorat

KYRKOHERDE

Andrea Schleeh 031-17 98 11

DISTRIKT SELMA (BACKA OCH BÄCKEBOL)

Britt-Marie Svantesson, diakon 031-17 98 90

DISTRIKT BRUNNSBO

Maria Svenungsson, teolog 031-17 98 71

DISTRIKT TUVE

Maria Johnsson, präst 031-17 98 51

DISTRIKT SÄVE/KÄRRA

Helena Fingarsen Nohle, präst 031-17 98 41

DIAKONISAMORDNARE

Britt-Marie Svantesson, diakon 031-17 98 90

FÖRSKOLECHEF

Vanja Widander 031-17 98 31

REDAKTÖR OCH LAYOUT

Emma Svendsdotter

ANSVARIG UTGIVARE Andrea Schleeh

TRYCK Sandstens tryckeri

OMSLAGSBILD Elijah O'Donnell

Församlingsbladet i Backa pastorat ges ut med 8 nr/år. Nästa nummer kommer 28-29 september 2019. Har du inte fått ditt församlingsblad i brevlådan - ring expeditionen, telefon: 031-17 98 00.



341253



Facebook.com/backakyrkan
Facebook.com/brunnbo kyrkan
Facebook.com/baekbol.s.kyrksal
Facebook.com/TuveSave



Instagram.com/backa
Instagram.com/tuvesave



FOTO: JOAKIM CARLSTRÖM/IKON

Funderar ni på att gifta er?

Vi kommer att erbjuda drop-in-vigsel i Tuve kyrka på Alla hjärtans dag den 14 februari 2020.

Mer information kommer senare i höst, men har du frågor redan nu kan du ringa präst Maria Johnsson, 031-17 98 51, eller kyrkomusiker Ingmarie Wahlbäck, 031-17 98 57.



ANMÄLAN OM INTRÄDE

Svenska kyrkan 
BACKA PASTORAT

Jag är intresserad av att bli medlem i Svenska kyrkan.

För- och efternamn.....

Personnummer..... -

Adress.....

.....

Telefonnummer.....

Ort och datum.....

Fyll i och skicka in anmälningsblanketten till:
Backa pastorat
Box 4044
422 04 Hisings Backa
 När vi fått in din intresseanmälan skickar vi en inträdesblankett. Du kan även kontakta oss på telefon: 031-17 98 00 eller e-post: backa.pastorat@svenskakyrkan.se