

N°3 SEPTEMBER 2019

# patos

elle

ETT MAGASIN  
OM SMÅTT & STORT  
I TROLLHÄTTAN



**MAMMOR  
STÖTTAR  
MAMMOR** s.14

# JONAS TORRESTAD

*Hårdrockaren som blev VD och  
sätter kulturen i centrum.*

Svenska kyrkan   
TROLLHÄTTAN



4

**En estradörs vardag**  
Jonas Torrestad har hittat sitt drömjobb



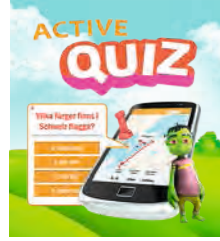
18

**Trollhättans äldsta kör**  
Trollhättans kyrkokör fyller 100 år – och ser framåt



8

**Vad brinner du för?**  
Tankar om blåsmusik, fotboll och ett levande centrum



22

**Höstens stora kryss**  
Klura dig fram till gott och rättvist kaffe



10

**Oliver vill bryta mönstret**  
Ratar påhittade regler i killarnas omklädningsrum



24

**Nybliven diakon**  
Carolina Länsman om ångest, ensamhet och kriminologi



13

**Vi ringde till**  
Anna Elfgren som tar emot nya studenter på högskolan



27

**Dyrt och heligt**  
Kyrkklockans historia, med flera samhällsfunktioner



14

**Mammor hjälper varandra**  
Var tionde drabbas av förlösningsdepression



28

**Händelserika månader**  
Hitta dina guldkorn i höstens färstarka kalendarium

Magasinet Patos delas ut 4 ggr/ år till samtliga 22 000 hushåll inom Trollhättans pastorat i Trollhättans, Lextorps och Götalundens församlingar. **Ansvarig utgivare:** Maria Classon **Redaktör:** Ulf Sundberg. **Redaktion:** Maria Classon, Ulf Sundberg, Elisabet Öman, Katharina Klingborg, Roger Patriksson, Marie-Louise Svensson, Caroline Egenvall, Beatrice Lundvall, Victoria Almén **Text, produktion & formgivning:** Profil Kommunikation **Tryckeri:** Cela Grafiska **Papper:** Omslag Galerie art silk 250 g, inlaga Galerie art matt 130 g **Distribution:** Svensk Direktreklam **Upplaga:** 24 000 **Adress:** Kyrkans hus, Drottninggatan 42, Box 161, 461 24 Trollhättan **Telefon:** 0520-47 29 00





# MED PATOS SOM DRIVKRAFT

VI HAR ALLA något som engagerar oss lite extra. Ett patos som gör att vi anstränger oss till 100 procent. Och lite till. Det är det som driver utvecklingen av hela vårt samhälle. Själv inspireras jag av det uppdrag som Jesus hade. Hur han brann för alla människor han mötte. Bibeln berättar om många sådana möten och hur de förändrade människors liv.

I HÖST ÄR DET DAGS att sätta kyrkans handlingsprogram, församlingsinstruktionen, för de kommande åren. Mina kollegor och jag siktar på att, tillsammans med våra förtroendevalda, fortsätta utveckla en verksamhet som är aktuell och relevant för många. Det ska kännas att Svenska kyrkan i Trollhättan är en rörelse i tiden.

VI HOPPAS OCH TROR att även du som inte brukar gå i kyrkan, ändå ska känna dig nyfiken på vad som händer och få lust att veta mer. Svenska kyrkan är nämligen inte bara gudstjänster på söndagar. De är förstås jätteviktiga, men allra viktigast är kanske ändå arbetet mitt i din och andras vardag. Diakonin är ett bra exempel.

ARBETET MED UTSATTA människor tvingar oss att vara en öppen och modig kyrka varje dag. Vår nya diakon Carolina Länsman och hennes kollegor brinner för de mest trasiga och människans yttersta gräns.

VD:N OCH ARTISTEN Jonas Torrestad, och sångarna i Trollhättans kyrkokör, brinner särskilt för den breda kulturen och sången. Och efter snart fyra år, jobbar Patos redaktionsgrupp vidare för att varje nummer ska innehålla sånt som kan inspirera och beröra dig.

EN SKÖN HÖST!

HA

MARIA CLASSON  
Kyrkoherde  
Trollhättans pastorat





# VD MED ROCK'N ROLL I RYGGEN

TEXT ERIK TORSTENSSON FOTO JERRY LÖVBERG

De flesta känner honom som estradören som är van att fånga en publik med storbandsjazz eller svenska hits i ryggen. Men vardagen handlar om att tillsammans med 30 medarbetare få ihop harmonierna på en av Trollhättans största mötesplatser.

– Jag stortrivs. Det här är den perfekta jobbkombon för mig, säger Jonas Torrestad, VD för Folkets Hus Kulturhuset Trollhättan.



**A**TT HAN SKULLE titulera sig VD var inget han hade i tanken när han stämplade ut från gymnasiet efter två ganska avslagna år på social linje i Vänersborg. Parallellt med skolan jobbade han extra i en av stans kiosker. När han blev äldre gick han från att vara gäst till glasplockare på krogen Roccad, samma ställe som han så småningom blev delägare i tillsammans med fyra kompisar. Gänget köpte sedan även Vänersborgs andra nöjesrestaurang Strömsborg. Inget av dem finns kvar idag, men för Jonas blev det fem lärorika år fyllda av stenhårt jobb.

– Jag har alltid tyckt om att jobba mycket och i min roll idag tror jag framför allt entreprenörskapet är min främsta styrka, säger han när vi träffas i hans kontor med utblick över Kungsgatan.

**LÄNGST IN I** korridoren sitter dörrskylten med den klassiska röda Rolling Stones-tungan som symbol bredvid namn och titel. Även väggarna ger den tydliga signalen om att den legendariska rockgruppen från England är grunden till dagens rock 'n roll, enligt Jonas sätt att se det.

– Dessutom är det väldigt snygga tavlor, konstaterar han nöjt och trycker på den lilla kaffemaskinens knapp. Det rasslar till och snart är en cappuccino serverad.

**I HÖRNET BAKOM** skrivbordet står mikrofonen som också påminner om Jonas förkärlek för storbandsmusiken. Tillsammans med Vänersborgs eminenta storband har han

genom åren levererat ett otal konserter med allt från Björn Skifs till Frank Sinatra-tema. Kontrasterna är ganska stora mellan att framträda med storband, jämfört med att elda på en festglad publik med det inarbetade showkonceptet Svenska Hits

– Det kräver lite mer av mig att stå inför en mer lyssnande publik, men jag tycker verkligen om båda två.

”

## DET VORE JU KONSTIGT OM JAG VISSTE BÄTTRE ÄN MINA MEDARBETARE INOM DERAS OMRÅDEN.

**TOLV ÅR HAR** gått sedan han blev ansvarig för verksamheten på Folkets Hus. Då hade han dessförinnan varit evenemangsansvarig i ett år för Trollhättan Stad. Och innan det drivit evenemangsbolag under många år och gjort mycket tillsammans med sin musikerkollega Jonas Erixon. Vägen till att musiken blev ett heltidsjobb började med att Erixon & Torrestad fick en förfrågan om att skapa en turnerande krogshow.

– Vi jobbade intensivt ihop i tre år och tillsammans med Jessica Andersson och Kim Kärnfalk. Totalt blev det över 180 spelningar per år runt om i hela Sverige, innan vi utvecklade konceptet på hemmaplan och Svenska Hits föddes, minns Jonas.

– Vi tog ett stort ansvar för det vi levererade och de erfarenheterna har vi båda med oss än idag. Jag tar oerhört seriöst på mitt arbete, både i min roll

som VD och när jag står på scenen, säger Jonas.

**MUSIKEN FANNS TIDIGT** i hans liv. Pappa Jan spelade i band och farfars bror Gustaf Torrestad var under 1940-talet med sin varma barytonstämma en av Sveriges mest spelade sångare, både i radio och på skiva. Flera filmroller blev det också.

– Gustaf turnerade bland annat med Edith Piaf och Charlie Norman. Det var ett roligt sammanträffade när jag träffade Charlie i samband med en spelning för många år sedan och vi började prata om det.

**NAMNET TORRESTAD KOMMER** för övrigt från gården där Gustaf och hans syskon växte upp i Västeråker i Uppsala län.

Jonas Torrestad och hans två äldre systrar växte upp med mamma och pappa ute på Vänersnäs. Musik och fotboll präglade barn- och ungdomsåren, men också ansvaret att ta hand om en alkoholiserad pappa.

– Jag har svårt att skuldbelägga honom för det. Vi hade mycket roligt också, men det är klart att pappas alkoholism på något sätt har präglat mig. Inte minst i min roll som förälder. Jag vill förstås undvika att göra misstag som han gjorde, konstaterar Jonas.

**IDAG ÄR 51-ÅRINGEN** pappa till grabbarna Ruben, 5, Olle, 10 och Frans, 12. Jonas och sambon Ida träffades 2002 i Trollhättan på restaurang Butler's. Hon jobbar på ett behandlingshem för unga tjejer. Tillsammans har Jonas och Ida sedan flera år tillbaka en vardag fylld av hockey, innebandy och fotboll för barnen. Och Jonas sitter själv som vice ordföran-

”

**VI SKILJER OSS LITE FRÅN DE FLESTA ANDRA  
ANLÄGGNINGAR INOM FOLKETS HUS-RÖRELSEN.  
ÄVEN MIN BAKGRUND ÄR ANNORLUNDA  
JÄMFÖRT MED MÅNGA KOLLEGORS.**



*Trollhättan har landets tredje största Folkets Hus. Årsomsättningen ligger runt 50 miljoner kronor per år och den ekonomiska föreningen som driver anläggningen har två bolag i koncernen: Ett biografbolag och ett restaurangbolag.*

de i styrelsen för Trollhättans Hockey Club.

– Jag kan inte bidra med någonting på isen, men vill ta mitt ansvar som förälder och känner att jag kanske kan bidra med min kunskap i styrelsearbetet. Jag är väldigt ödmjuk inför allt det arbete som så många lägger ner helt ideellt för att ta hand om våra barn och ungdomar och inte minst hur de jobbar med värdegrundsfrågor.

**NÄR VI TRÄFFAS** är det dagen före Trollhättan Pride och pridefesten i Folkets Hus Kulturhuset. Det förbereds

med allt från trycksaker till själva festarrangemanget.

– Både för mig personligen och för oss som verksamhet är det viktigt att vara med och göra Pridefesten. Det är ett sätt att vara med och stå upp för det som borde vara självklart, säger Jonas, som måndagen efter vår pratstund ska ha några veckors semester.

**CYPERN MED FAMILJEN** står först på programmet.

– Vi gillar att åka till solen, få en paus från vardagen och att bara vara tillsammans med familjen är fantastiskt viktigt. Fast mobilen och mejlen kol-

lar han alltid av även när han är ledig. Och några planer på att trappa ner sitt eget artisteri utöver sitt ordinarie arbete finns inte.

– Musiken är en del av mig. Utan den skulle jag inte vara jag. Och Ida förstår det och låter mig hålla på. Fast hon springer ju inte ner föreställningarna direkt, säger Jonas med ett leende.

**HANS FÖRÄLDRAR SEPARERADE** när han var 15 och Jonas flyttade sedan hemifrån redan året efter. Han är van att klara sig själv. Som sångare i hårdrocksbandet Remo skaffade han sig snart en egen musikalisk identitet, som efter gymnasiet ledde vidare till att han fick jobbet som ansvarig för Studieförbundets musikverksamhet i Vänersborg och Dalsland.

**HAN BRINNER FÖR** kulturen och verksamheten han leder har en direkt uppgift att ge förutsättningar för bred kultur för alla åldrar.

– Det gäller att hitta en balans mellan rent kommersiella arrangemang och samtidigt behålla en bredd. Och det tycker jag att vi gör. Vi som jobbar här vill att Folkets Hus Kulturhuset ska vara en mötesplats för alla, poängterar Jonas.

**HAN GÖR SEDAN** en kort avstickare för att försöka få igång en projektor i en av biosalongerna, där ett seminarium snart ska börja. Han lyckas snart hitta vaktmästaren som kan lösa problemet.

– Alltså, det där med teknik är inte mitt expertområde. Jag är bara VD, skrattar Jonas.

**HANS TEAM BESTÅR** av 30 personer. Allt från just vaktmästare



till kockar och konferensvärdar.

– När allt funkar som bäst behövs inte jag. Däremot tror jag att jag själv fungerar bäst i en roll där jag får vara med och bestämma, oavsett sammanhang. Men det innebär inte att jag har en massa prestige och att allt måste bli som jag tycker. Det vore ju konstigt om jag visste bättre än mina medarbetare inom deras områden, konstaterar han.

**FORTFARANDE MINNS HAN** när han blev kallad till anställningsintervjun inför chefsjobbet.

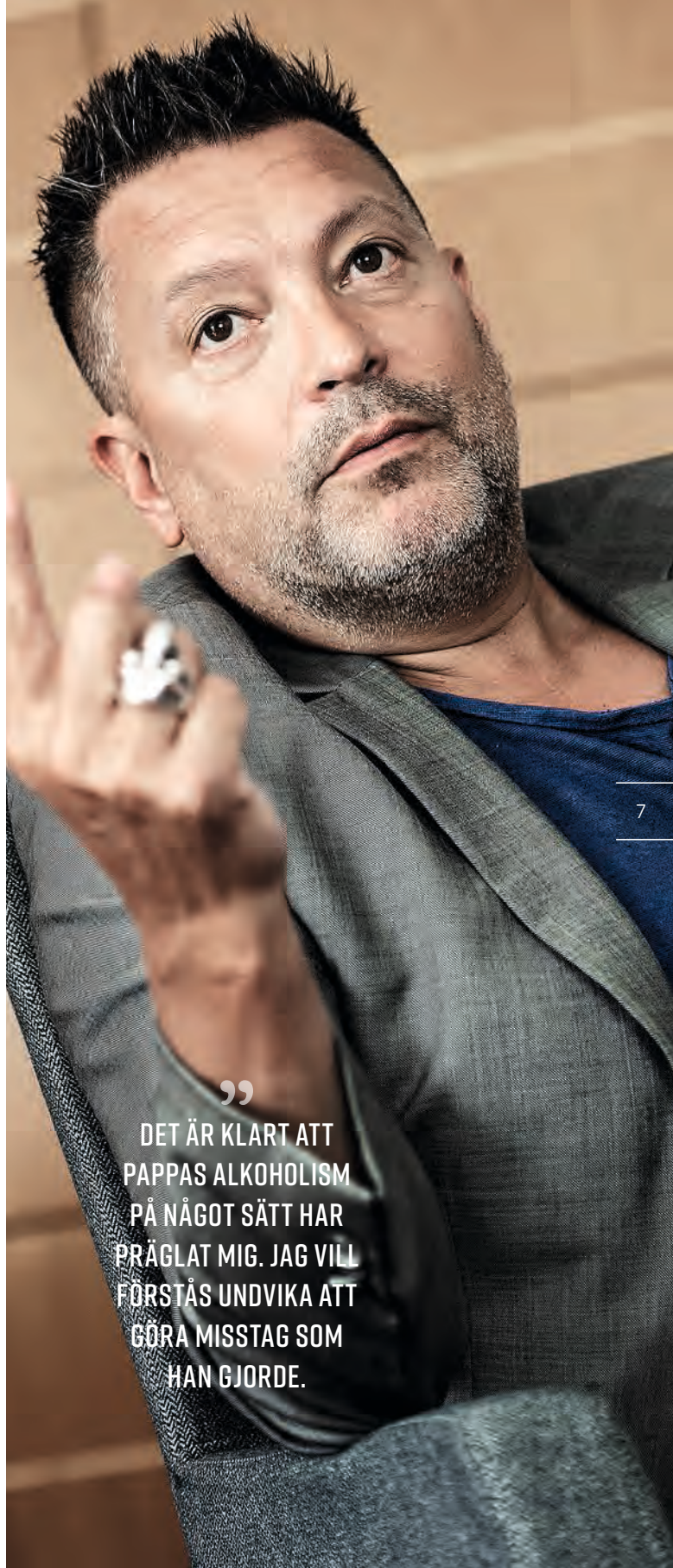
– Jag undrade ju innerst inne vad jag hade här att göra. Jag hade ju knappt ett CV. Vad kunde jag bidra med? Samtidigt hade jag ju en del erfarenhet från evenemang och jag klarade mig till slut riktigt bra i alla tester. Men det var nervöst och absolut inte min hemmaplan, medger han utan omsvep.

**GENOM ÅREN HAR** Jonas jobbat både på scen och bakom kulisserna med några av Sveriges största artister. När Gyllene Tider gjorde sin 25-årsturné i megaformat 2004 ansvarade Jonas för hela scenbygget på fyra av turnéstoppen. Bland annat på Ullevi i Göteborg.

– Det är en speciell värld och i den rollen gäller det att vara tydlig, och samtidigt känna av vad människor som ibland jobbar dygnet runt behöver.

**NÅGON DIREKT SKILLNAD** på ledaren Jonas och estradören ser han inte.

– Jag är den Jonas jag är, även om det i sig är olika roller. Och möjligheten för mig att jobba som jag gör idag, att få fortsätta sjunga vid sidan av jobbet, är en perfekt kombo. Jag kan mycket väl se mig som VD på Folkets Hus Kulturhuset fram till pensionen. ♥



”  
**DET ÄR KLART ATT  
PAPPAS ALKOHOLISM  
PÅ NÅGOT SÄTT HAR  
PRÄGLAT MIG. JAG VILL  
FÖRSTÅS UNDVIKA ATT  
GÖRA MISSTAG SOM  
HAN GJORDE.**



# FOTBOLL, SOLENERGI & STICKNING

De allra flesta av oss har ett intresse, ett engagemang eller något speciellt område som vi brinner lite extra för. Ett patos, helt enkelt. Vilket är ditt?

TEXT OCH PORTRÄTTFOTO: ULF SUNDBERG





### AMANDA REX

– Jag tycker det är viktigt med ett levande centrum här i Trollhättan. Nu när det byggs om har jag engagerat mig i den frågan och försöker vara med och att påverka det i olika sammanhang.



### ANDREAS KARLSSON

– Solenergi. Det skulle fler satsa på. Just nu är jag engagerad i att fixa en solcellsanläggning på 900 kvadratmeter på Folkets hus/ Kulturhuset här i Trollhättan.



### ANNELIE KJELLBERG

– Idag när det brist på bostäder skulle jag vilja engagera mig mer för hemlösa i Trollhättan.



### FIDAÏM ABAZI

– Min pojk spelar fotboll i IFK Trollhättan och då är jag med honom en del på träningarna. Jag skulle kunna tänka mig att engagera mig mer i klubben.



### INGALILL SAMUELSSON

– Stickning och handarbete brinner jag för. Jag är engagerad i stickcaféet i Kyrkans Hus, där vi bland annat stickar tröjor och sockar som sedan skickas till ett barnhem i Rumänien.



### MARKUS EK

– Jag brinner för miljön, särskilt med tanke på att jag tar körkort. Kanske blir det en el-bil som jag kommer att köra i framtiden? Ibland får bilen stå stilla och jag tar alltid cykeln inom stan.



### JOHANNA LILJA

– Jag är idag engagerad i djur och utsatta barn. Överhuvud taget brinner jag för allas lika rätt i samhället.



### ROGER THURHAGEN

– Jag är scoutledare och brinner för det. Från det att jag var elva år fick jag mycket upplevelser genom scouterna. Nu vill jag ge tillbaka så att barn och ungdomar får samma möjligheter som jag fick.



### SOFIA MCMONAGLE

– Jag brinner för blåsmusik i alla former. Trollhättans stadsmusikkår, som är min hemmakår, ligger mig av naturliga skäl varmt om hjärtat. Inom blåsmusiken finns en gemenskap. Den förenar och ger oerhört mycket glädje.



elle

# ÄRLIGT TALAT. SNACKA OM GRABBIGT.

TEXT: ERIK TORSTENSSON FOTO: JERRY LÖVBERG

När tjejerna i hans gymnasieklass berättade hur de faktiskt upplever killarnas attityder, blev det en ögonöppnare för Oliver Bergwerf. Nu besöker trollhättekillen omklädningsrum i hela Västra Götaland för att prata om och förebygga sneda värderingar och bryta invanda mönster.

– Det är konstigt att killar växer upp med att man ska vara tuff, stark, okänslig och snacka skit, när många killar inte alls är sådana.



”

I ETT OMKLÄDNINGSRUM ÄR DET LÄTT  
ATT SNACKA NEDVÄRDERANDE MOT OLIKA  
GRUPPER AV MÄNNISKOR.

**O**LIVERS DISKUSSION MED tjejerna i klassen för ett par år sedan gav idén till företaget Ärligt talat. Han startade det tillsammans med några klasskompisar inom ramen för konceptet Ung Företagsamhet vid Fridaskolans gymnasium i Vänersborg 2017.

– Vår affärsidé handlade om att förebygga sexuella trakasserier genom att erbjuda grundskolor föreläsningar, berättar Oliver.

**FÖRETAGET UTMÄRKTE SIG** vid SM för Ung Företagsamhet 2018 i kategorin Årets hållbara företag och Årets tjänst. Oliver var också en av fyra unga företagare från hela Sverige som fick ta emot utmärkelsen Årets unga ledare. Det var i det sammanhanget som den nya och uppmärksammade organisationen Locker Room Talk Sverige, fick upp ögonen för den nu 19-årige trollhättekillen.

– Det kändes sjukt roligt när de hörde av sig. Jag gick en utbildning i Stockholm för att bli utbildare och tidigare i somras fick jag också erbjudandet om att driva Locker Room Talk i Västra Götaland. Det kändes självklart att tacka ja, säger Oliver, som sedan mitten av augusti är distriktschef i organisationen.



Trollhättekillen Oliver Bergwerf pratar attityder, språkbruk och grabbighet i omklädningsrummen i Västra Götaland.

”  
**UNGA KILLAR HAR ÄNNU  
INTE FASTNAT I ATTITYDER  
OCH NORMER ATT VI SKA  
VARA TUFFA OCH HÅRDA.**

Han lägger mycket tid på att utveckla verksamheten, skapa samarbeten och knyta till sig fler som vill vara med och utbilda. Inte minst i Trollhättan och Göteborg.

**LOCKER ROOM TALK**, omklädningsrumssnack på svenska, arbetar för ökad jämställdhet och schyssta attityder med fokus på att utbilda idrottskillar i åldrarna 10–14 år. Man hälsar på i samband med träningarna och träffar laget i 20 minuter innan träningen startar.

– Jag besöker samma lag åtta gånger och vi har olika teman varje gång. Jag har fått ett väldigt positivt bemötande hos de lag jag har mött, berättar Oliver, som under våren jobbade med fyra lag i Trollhättan och två i Kungälv.

**NÄR VI HÄLSAR** på Trollhättans FK:s 14-årsdag och deras ledare är det bara positiva reaktioner kring initiativet.

– Det är jättehäftigt att kom-

ma ut och möta de här åldersgrupperna. De har ännu inte fastnat i attityder och normer om att vi killar ska vara tuffa och hårda och då är det också lättare att diskutera i förebyggande syfte, konstaterar Oliver.

**HAN MENAR ATT** unga killar måste ges mer plats och acceptans för att prata om känslor och hur man faktiskt mår, känner och tänker. Jämställdhet och hur man agerar mot tjejer är centrala frågor. Och att våga säga ifrån.

– Ledare och föräldrar har inte varit med inledningsvis, men även de ska kopplas på relativt snart, säger Oliver.

Han har själv spelat innebandy i många år, men slutade för två år sedan.

– Vi hade ett bra klimat i vårt omklädningsrum, men under min uppväxt har jag märkt att det är ett ställe där det är lätt att snacka nedvärderande mot olika grupper av människor. Det glöms bort att innanför de

väggarna är det många unga killars tankesätt och värderingar som formas.

**GENOM ATT FORTSÄTTA** besöka skolor och idrottsföreningar ser Oliver fram emot att nu få jobba hundra procent med Locker Room Talk-metoden och bidra till att sudda ut påhittade regler i samhället. ♥

## LOCKER ROOM TALK

USA:s president är indirekt en inspirationskälla till organisationen och namnet. När ljudinspelningar läckte ut inför presidentvalet 2016, där Donald Trump hördes prata nedlåtande om kvinnor, ursäktade han sig med att det bara var "Locker Room Talk" (omklädningsrumssnack).

Något år senare fick organisationen ta emot Number 10-stipendiet på 1 miljon kronor, instiftat av bland annat Svenska Fotbollförbundet och med Zlatan Ibrahimović som beskyddare.

Läs mer på [lockerroomtalk.se](http://lockerroomtalk.se)





# ANNA ELFGREN

Kommunikatör på Högskolan Väst och en av de ansvariga för välkommandet av nya studenter till Trollhättan.

TEXT: ERIKA ALMQVIST FOTO: ANDREAS BORG

## Hur gör ni för att studenter som flyttar till Trollhättan ska känna sig välkomna?

- Vi håller kontakten med de som sökt till Högskolan Väst via mejl ända fram till terminsstart. I utskick-en får de bland annat information om hur det är att studera på högskola, studentkårens verksamhet och såklart Trollhättans bostadsgaranti som vi är mycket stolta över.

## Vad händer det för roligt vid terminsstarten?

- Dels ansvarar vår studentkår för "inlussningen" under de två första veckorna av terminen. Då anordnas en massa aktiviteter för att man som ny student ska lära känna andra studenter, högskolan och staden. Alltsammans avslutas med ett flottrace där studenterna bygger sina egna flottor som de försöker ta sig över kanalen med. Nytt för i år är också att vi haft en "smygstarts-vecka" veckan innan terminsstart. Smygstarten är för nya studenter som vill förbereda sig på högskolelivet innan terminen börjar. Det var bland annat campusvisningar, minimässa med lokala utställare och föreläsningar om studieteknik. En annan nyhet är att vi första dagen på terminen samlade alla nya studenter för ett gemensamt välkomnande utanför högskolans huvudentré.

## Vad är det bästa med att vara Högskolan Väst-student?

- Dels har vi ju vår profil med arbetsintegrerat lärande (AIL) som innebär att du som student möter arbetslivet samma dag som du börjar studera hos oss. Sen har vi också en studiemiljö där studenterna alltid har nära till sina lärare. Våra studielandskap ligger vägg i vägg med lärarnas kontor. Sist men inte minst är Trollhättan en stad som har allt, trots att den är ganska liten. Och vårt campus ligger mitt i stan, vilket inte är så vanligt. På bara några minuter kan man gå ner till kanalen och äta sin matlåda.

## Vad vill du ge för tips till Trollhättans nya studenter?

- Promenera runt och upptäck hur nära det är till allt. Jag rekommenderar promenadstråken runt kanalen och så klart en tur till Oscarsbron för att se ett fallpåsläpp. Sedan är det viktigt att njuta av tiden man har framför sig. Studentlivet har så många fördelar, och även om det ibland kan kännas jobbigt under tentaperioder så är studentlivet så mycket mer. Chansen är stor att du träffar vänner för livet!



elle

# NU ÄR DU VÄL VÄLDIGT LYCKLIG?

En av tio nyblivna föräldrar i Sverige drabbas av förlossningsdepression. När Karin Cupido Eriksson förstod hur utbrett problemet var startade hon och Mikaela Björkman Mamma till Mamma, en organisation med mammor som ger stöd och råd till förlossningsdeprimerade föräldrar.

– Jag önskar själv att detta hade funnits när jag mådde dåligt, säger Mikaela.



**F**ÖR FYRA ÅR sedan packade Karin Cupido Eriksson ihop alla sina ägodelar. Efter sju år i Sydafrika med både studier och jobb hade det blivit dags att flytta hem till Sverige igen. Med sig på resan hade hon sin sydafrikanske man, och i magen deras första barn.

– När vi blev gravida så bestämde vi oss för att starta vår nya familj i Sverige, förklarar Karin som idag är tvåbarnsmamma och nyss flyttat från Stockholm till Trollhättan.

**INNAN FLYTTEN TILL** Sydafrika hade Karin precis tagit en kandidatexamen i freds- och konfliktvetenskap. Hennes stora intresse för hjälparbete gjorde att hon ville läsa vidare till en master utomlands, någonstans där hjälporganisationer är aktiva. Eftersom hon tidigare bott i Zimbabwe låg Afrika nära hjärtat.

– Jag kände att om jag skulle lägga två år på att studera utomlands så skulle det vara vid ett bra universitet. Då blev det naturligt att jag sökte mig till Sydafrika och Kapstaden. Där tog jag senare en master i utvecklingsstudier, berättar Karin, som alltid har brunnit för kvinnofrågor.

**EFTER SIN MASTEREXAMEN** stannade hon kvar i Kapstaden och jobbade för ideella organisationer med fokus på kvinnohälsa. Det var där hon först kom i kontakt med begreppet förlossningsdepression.

– Jag hjälpte till att koordinera en workshop om det, men eftersom jag inte var förälder själv då så hade jag svårt att förstå hur utbrett problemet faktiskt är.

”  
**LÅNGT IFRÅN  
ALLA FÖRÄLDRAR ÄR  
LYCKLIGA OCH HAR  
DET SÅ BRA MED  
SINA BEBISAR.**



*Karin Cupido Eriksson (övre bilden) och Mikaela Björkman startade Mamma till mamma när de insåg hur vanligt det är att föräldrar mår dåligt efter en förlossning.*

**VÅL HEMMA I** Sverige träffade Karin många andra gravida kvinnor och nyblivna mammor. Hon chockades av hur många det var som mådde dåligt.

– Det var speciellt ett möte som gjorde mig illa berörd. Mamman var inte speciellt snäll mot sin bebis och det fick

mig att inse att det inte bara är mammornas hälsa som är i fara, utan ibland även barnens.

Hon fick mamman i fråga att söka hjälp, men kände sig inte klar.

– När människor far illa berör det mig genuint och jag känner ”Nej, det här funkar inte. Det här måste vi göra något åt”. Nu när jag själv har barn gör det dessutom extra ont när barn far illa. Man vet hur utelämnade de är.

**KARIN BÖRjade** läsa forskningsrapporter och pratade med fler mammor som drabbats av förlossningsdepressioner. Snart föddes idén om att starta organisationen Mamma till Mamma

– Jag hittade studier som visar lovande resultat för lekmanastöd. Så jag hörde mig för bland mammor som inte mått bra efter förlossningen, vad de tyckte om idén att nyblivna föräldrar i samma situation, skulle kunna få stöd från andra föräldrar som gått igenom samma sak.

**VIA EN HJÄLPGRUPP** för förlossningsdepression på Facebook träffade Karin organisationens medgrundare Mikaela Björkman från Stenungsund.

– När jag började prata med henne sa det bara klick. Hon blev entusiastisk och ville gärna vara med och starta upp, berättar Karin.

**MIKAELA HAR SJÄLV** haft förlossningsdepression eller perinatal depression som det också kallas.

– Facebook-gruppen var väldigt stöttande och bra. Inte som andra forum där det finns en tendens att snacka ner den som behöver hjälp. Det märk-



*Karin Cupido Eriksson är bor i Trollhättan med man och två barn. Hon chockades av hur många det var som mådde dåligt efter sin förlossning och ville göra något för att hjälpa till.*

tes att den behövdes så jag förstod att idén med lekman-nastöd verkligen fungerar, förklarar hon.

**HON DRABBADES AV depression** när hon var gravid i vecka elva med sitt andra barn. För henne var det en hjärtinfarkt som var den utlösande faktorn.

– Hjärtinfarkten gjorde att jag bara stängde av hela graviditeten. Jag minns bara veckan jag låg på sjukhus. Jag minns inga sparkar i magen eller andra graviditetstecken. Under förlossningen trodde jag att jag skulle dö, att mitt hjärta inte skulle orka med. Därför blev jag så förvånad när jag

helt plötsligt hade ett litet barn i famnen och undrade ”Vems barn är det här?”

**MIKAELA HADE SVÄRT** att ens titta på sin nyfödda dotter. Hon tyckte att bebisen var ful och ville inte visa upp henne. När det var dags för hennes man att gå tillbaka till jobbet igen gick det bra i några dagar. Sedan fick hon panik.

– Jag dök upp hos min mor-mor sju på morgonen för att slippa vara själv med barnen och ringde min man tio gånger per dag och frågade när han skulle komma hem. Jag hade inte förstått själv att något var fel, men min man förstod.

”

## JAG VET INTE OM JAG KOMMER PÅ MÅNDAG.

Varje fredag sa han till sin chef ”Jag vet inte om jag kommer på måndag, det är något som inte stämmer hemma. Men jag vet inte vad det är”.

**EFTER NÅGRA VECKOR** förstod Mikaela själv att hon nog led av en förlossningsdepression. Hon kontaktade BVC och fick tid till läkare och psykolog. Läkaren fick henne att förstå att det hela hade börjat redan vid hjärtinfarkten.

– Hon ville skriva ut antidepressiva tabletter till mig. Men jag vägrade och tänkte att jag skulle klara av att lösa det själv. Efter en vecka ringde läkaren och då sa jag att jag nog ville ha medicinen i alla fall. Redan efter några dagar kände jag effekten. Det var som natt och dag och jag fungerade igen, berättar Mikaela.

**MEDAN HON SAKTA** blev bättre blev hennes man istället sämre. Efter en tid stod det klart att även han hade drabbats av en förlossningsdepression, något som är ganska vanligt när mamman blir sjuk.

– Jag var arg hela tiden och han var tvungen att hantera hela hemsituationen, samtidigt som han hade ett heltidsjobb. Så jag tog med honom till min psykolog och vi gick där tillsammans i några månader.

**DET FÖLJANDE ÅRET** hade både sina framgångar och motgångar. Mikaela och hennes man fick tillsammans gå en





”  
**FRÅGA ISTÄLLET:  
- HUR KÄNNS DET?**

föräldraskapskurs som hjälpte dem mycket.

– En vecka innan min dotter fyllde ett år kände jag äntligen att hon var mitt barn, så det har ju tagit tid. Nu handskas jag istället med sorgen över att ha missat hennes spädbarnstid. Jag minns inte ens att jag har suttit med henne i famnen, fast jag så klart har det. Och dessutom oron och skulden att jag på något sätt har skadat mina barn, förklarar hon.

”

**EN VECKA INNAN MIN  
DOTTER FYLLDE ETT ÅR  
KÄNDE JAG ÄNTLIGEN ATT  
HON VAR MITT BARN.**

**MEN SKULDKÄNSLORNA KAN  
VÄGAS UPP AV HANDLING. TACK  
VARE Mamma till Mamma  
känner Mikaela att hon har  
fått möjlighet till revansch.**

– Jag kan känna att det jag gått igenom inte är för intet. Jag får göra något vettigt av det och hjälpa andra som mår dåligt.

**MIKAELA, SOM SJÄLV** är barnmorska, ser möjligheter till förbättringar även inom vården.

– Jag tror att man kan förbättra rutinerna för att fånga upp de gravida och föräldrar som inte själva förstår att de mår dåligt, eller hjälpa de som är rädda för att erkänna det. Vi vet ju att ett trauma under graviditeten är en riskfaktor, men det finns inga tydliga rutiner för att kolla om man har knutit an till fostret i magen. När jag fick hjärtinfarkten frågade ingen hur jag mårde på riktigt, konstaterar hon.

**BÅDE MIKAELA OCH KARIN** tror att det finns ett stort mörkertal som inte söker hjälp.

– Jag tror att många känner att de mår dåligt men tror att det ska vara så, för de har ju hört att det är en omvälvande upplevelse att skaffa barn. Andra förstår att de är deprimerade, men är rädda för att berätta det för någon. De känner sig som dåliga mammor och det finns så mycket skam i det. Ibland är de till och med rädda för att deras barn ska tas ifrån dem, säger Karin Cupido Eriksson.

**ETT AV SYFTENA** med Mamma till Mamma är just att avdramatisera förlösningsdepression. Föräldrarna som kontaktar dem ska känna att de inte är ensamma i sjukdomen.

– Långt ifrån alla föräldrar är lyckliga och har det så bra med sina bebisar. Och det är även viktigt att anhöriga förstår så att de lär sig hur man bemöter nya föräldrar. Man ska aldrig lägga orden i munnen på en förälder och säga saker som ”nu är du väldigt lycklig” och ”nu börjar livet ska du veta”. Fråga istället en öppen fråga som ”hur känns det?”, råder Karin. ♥

”

**JAG DÖK UPP HOS MIN  
MORMOR SJU PÅ  
MORGONEN FÖR ATT  
SLIPPA VARA SJÄLV  
MED BARNEN.**



**MAMMA TILL MAMMA**

Mamma till mamma är en organisation vars övergripande mål är att främja tillfrisknande bland föräldrar som drabbats av psykisk ohälsa under graviditeten eller strax efter att ha fått barn. På så sätt hjälper man både föräldrar, barn och i slutändan hela familjer. Mer information hittar du på [mammatillmamma.com](http://mammatillmamma.com)



# JOVISST, HAR VI LEVAT UTI HUNDRADE ÅR!

TEXT ERIK TORSTENSSON  
FOTO JERRY LÖVBERG, TROLLHÄTTANS KYRKOÖRS ARKIV



Grundaren Hilmer Persson ledde Trollhättans kyrkokör i 38 år från starten 1919. Här dirigerar han 100-årsjubilarerna på läktaren i Trollhättans kyrka någon gång på 1950-talet.



Trollhättans kyrkokör, idag under ledning av Mattias Eklund, är en återkommande del i gudstjänsten i Trollhättans kyrka och har i dagsläget 22 medlemmar. Det finns plats för fler. Framför allt efterlyser man fler killar.

**S**OM DEN MEST rutinerade medlemmen är Birgitta, förutom kassör, också lite av ett levande uppslagsverk när det gäller Trollhättans kyrkokörs historia. Det är den äldsta av Trollhättans pastorats alla körer, och man medverkar i Trollhättans kyrka en gång i månaden i samband med gudstjänst.

”

**DET ÄR FANTASTISKT ROLIGT, SÅ JAG HOPPAS PÅ LITE FLER UNGDOMAR UNDER 50 ÅR.**

KYRKAN STOD KLAR redan 1862, sedan Trollhättan blivit en egen församling, men det dröjde till 1919 innan den fick sin egen kör. Året innan hade organisten, musikedirektör Hilmer Persson, anställts. Och ett av hans första initiativ var just grundandet av kören och premiärframträdandet gjordes i samband med luciafirandet 1919. Hilmer Persson spelade under många år en viktig roll i Trollhättans musikliv, även utanför kyrkan. Han var kvar till 1957 och efterträdes då av Lars Kardell.

– Jag som varit med längst brukar säga att "så gjorde vi på Hilmer Perssons tid". Även om jag inte kom med förrän 1959, två år efter han slutat. Det har

I 100 år har Trollhättans kyrkokör förgyllt gudstjänsterna i Trollhättans kyrka. Det firas med extra mycket sång söndagen den 13 oktober.

– Att sjunga håller en pigg, säger Birgitta Bergman Silverstolpe, som själv firar 60 år i kören.



När Patos träffar styrelsetriön Inge, Gunnel och Birgitta hemma i Ingens vardagsrum, är det inte lång stund innan sången fyller rummet med den ibland vikarierande körledaren Gudrun Eklund vid pianot. Den 13 oktober firar hela kören 100 år i samband med gudstjänsten i Trollhättans kyrka.

blivit ett roligt talesätt i kören när vi funderar över hur vi ska göra i olika frågor, berättar Birgitta.

**HENNES VÄG IN** i kören som 19-åring gick via luciakören på hennes dåvarande arbetsplats Volvo Flygmotor.

– Körledaren på jobbet tyckte att jag skulle prova att vara med även i kyrkokören. Och så blev det.

I det 22 röster starka gänget har Birgitta bland annat blivit väldigt god vän med ordförande Gunnel Wadell, som är rena nykomlingen jämfört med sin vän.

– 30 år har det blivit i kyrkokören, men jag har sjungit i många körer i Göteborg innan jag flyttade till Trollhättan, berättar Gunnel.

**FLYTTE GICK SEDAN** hennes dåvarande man Lars Wadell fått anställning som organist i Trollhättan. Under tio år var det också han som ledde Trollhättans kyrkokör.

– Att sjunga i kör har blivit en självklar del av livet och all forskning visar ju också att



Det började med Hilmer Persson 1919. Sedan dess har ytterligare åtta körledare ansvarat för Trollhättans kyrkokör. Mattias Eklund 20-årsjubilarer i år! Även hans mamma Gudrun har lett kören en kort period då han var föräldraledig.

1919–1957	Hilmer Persson
1957–1972	Lars Kardell
1972–1986	Sven Andersson
1986–1987	Kerstin Henriksson
1987–1997	Lars Wadell
1997–1998	Pär Berlin
1999	David Molin
1999–	Mattias Eklund

man faktiskt mår bättre av att sjunga. Det är som en vitamininjektion, säger Gunnel.

Birgitta håller med:

– Man kan känna sig lite

trött och hängig, men efter repetitionerna så är man fylld av energi.

**TORS DAGAR KLOCKAN 19–21** är det som gäller. Då samlas medlemmarna i kör- och musiksalen i Kyrkans hus och drillas av den nuvarande körledaren; organisten Mattias Eklund.

– Hans uppsjungningar är det absolut roligaste jag upplevt inom alla mina år i körer. Och han utmanar oss också med nya stycken och skapar ett tema inför varje gudstjänst, berättar Gunnel.

**MATTIAS PAPPA, INGE Eklund**, tillhör den mindre skara av sammanlagt sex herrar som tar ansvar för körens bas- och tenorstämmor.

– Jag vet inte vad det är med oss killar, men vi är lite trögare att få med. Det är fantastiskt roligt, så jag hoppas på lite fler ungdomar under 50 år, skojar Inge, som även sjunger i pastoratets Seniorkör.

– Vi besöker bland annat äldreboenden, förutom att vi också medverkar på Gudstjänsterna precis som kyrkokören



Trollhättans kyrkokör har varit en musikalisk och social tillgång för staden under ett helt sekel. Här dricker kören luciakaffe i samband med premiärframträdandet 1919.



och Motettkören. Vi turas om, berättar Inge, som har totalt 62 års körerfarenhet.

– Det började med kyrkokören i Lundby församling i Göteborg när vi bodde i Tuve.

Inte minst under de intensiva yrkesåren som byggnadsingenjör har sången varit en viktig del av Inges vardag.

– Att komma till repetitionerna efter en stressig dag på jobbet gjorde att man verkligen rensade huvudet på allt man funderade över.

#### FÖRUTOM BASSTÄMMAN SKÖTER

Inge också rollen om sekreterare i körens styrelse. Hans hustru Gudrun, som själv jobbat som kantor, har också en koppling till den stämningfulla 100-åringen.

– Jag är ibland vikarierande körledare när Mattias har förhinder, berättar hon.

I samband med Tacksägelsdagen, söndagen den 13 oktober, kommer Trollhättans kyrkokör att bjuda på extra

”

### ATT KOMMA TILL REPETITIONERNA EFTER EN STRESSIG DAG PÅ JOBDET GJORDE ATT MAN VERKLIGEN RENSADE HUVUDET PÅ ALLT MAN FUNDERADE ÖVER.

mycket sång, för att fira sina 100 år. Efter det väntar en gemensam middag.

– Sedan tar vi tre veckors paus, innan vi tar avstamp mot hundra nya år den 7 november. Då startar vi repetitionerna igen och hoppas också att fler intresserade ska komma och prova att vara med, säger Birgitta.

KÖREN HAR GENOM åren gjort många resor, både inom Sveriges gränser och ute i Europa. Estland, Island, Tyskland,

Lettland... ja, listan kan göras betydligt längre.

– Vi har en lång tradition av utbyte med andra körer och vi gör ofta ett framträdande någonstans under våra resor, eller ser någon konsert eller musikal. En av många höjdpunkter är framträdandet i Keflaviks kyrka i samband med att Island firade 50 år som egen republik, berättar Gunnel Wadell.

Alla i kören ser nu fram emot jubileet och mot att fortsätta bidra till att besökarna i Trollhättans kyrka får fina upplevelser. Jämfört med starten 1919 har kyrkokören idag en friare repertoar som spänner över ett brett musikaliskt spektrum. Uppskattningsvis har kören framträtt närmare 2 000 gånger.

– Att sjunga inför en välfylld kyrka vid exempelvis jul och påsk är en härlig känsla. Sången bidrar till att skapa stämning i både dur och moll, säger Birgitta. ♥

# ACTIVE QUIZ

Rör dig med Patos-frågesport så har du chans att vinna biobiljetter för dig och en kompis.

Dansa, hoppa, promenera eller cykla – frågorna dyker upp på skärmen med lagom mellanrum när du rör på dig. I Patos Quiz finns två svårighetsgrader och både barn och vuxna kan hänga med. **Lycka till!**



22

## VINNARE I SOMMAR-QUIZEN

2 st biobiljetter: Tommy Sandberg

100 kr Fair Trade Shop: Elsa Eriksson, Matilda Norberg, Samuel Hammar, Margareta Andersson, Marita Johansson

Vinnarna har meddelats!

## GÖR SÅ HÄR:

Ladda ner appen i din mobil eller läsplatta på: [www.activequiz.se/laddaner](http://www.activequiz.se/laddaner)

Skriv in Quiz-id Patos och följ instruktionerna.

**Starta!** Välj barn- eller vuxenquizet och bestäm om du vill gå 0,5 km, 1 km eller 2,5 km.

**Vinn!** Alla som quizzar deltar i utlottningen av 1 st Kulturkort från Folkets Hus Kulturhuset Trollhättan laddat med 2 st biobiljetter, som kommer med posten samt 5 st presentkort á 100 kr i Fair Trade-shopen på Kungsgatan 22. Presentkortet hämtas i shopen.

**Quizza senast!**  
20 oktober 2019



# HÖST KRYSS

Kryssa rätt och vinn ett presentkort på 200 kr i Trollhättan Fair Trade Shop.

Lös krysset och fyll i de elva nyckelbokstäverna som bildar ett ord i raden under korsordet. Bland de rätta svaren drar vi en vinnare som får hämta ett presentkort värt 200 kr i Trollhättan Fair Trade Shop på Kungsgatan 22 och fyra vinnare som får hämta Rättvisemärkt kaffe i butiken.

## Skicka in lösenordet

så att vi har det senast 20 oktober.

Kom ihåg att alltid uppge namn och adress.

## Mail:

[patos@svenskakyrkan.se](mailto:patos@svenskakyrkan.se)

## Post:

Svenska kyrkan

Patoskrysset, Box 161, 461 24 Trollhättan

Märk ditt kuvert eller vykort med "Patoskryss".

## Receptionen:

Kyrkans Hus, Drottninggatan 42.

## Vinnare av Sommarkrysset i Patos nr 2, 2019

Kerstin Berzelius, presentkort 200:-

Lisbet Peterson, presentkort 100:-

Roger Carlsson, presentkort 100:-

Siw Johansson, presentkort 100:-

Anne-Marie Ohlsson, presentkort 100:-

Vinnarna har meddelats och gratulerats och kan hämta vinsten i Trollhättan Fair Trade Shop på Kungsgatan 22.



## Öppettider:

Tisdag-fredag kl 10-18

Samt sista lördagen i månaden kl 10-14



**KORTET ÄR  
LADDAT MED TVÅ  
BIOBILJETTER!  
VÄRDE 200 KR**





Var bildade ca 1,6 miljoner  
människor en 48 mil lång kedja  
11 september 2013 vid firandet  
av sin nationaldag?

Vilket yrke har Dagny i  
Owe Thörnqvists kända låt  
med samma namn från 1958?



KORSORDS- KONSTRUKTÖR LARS-GÖRAN STAHL ©		MEST HEDER- SAMMA	DJUR ELLER STERILI- SERAR	MAN INGÅR METALL I		GNÄLLER ELLER SMÅ SPIRALER	FLYGBO- LAG ELLER UPPGAVS	SKOLÄMNE ELLER ANEKDOT	INTE AV INTRESSE JUST NU		MASS- MEDIUM	TÄLIGA	TUR ELLER STÄLLA UPP		SES VID HAMN	TOG TILL HJÄLP	
EN TYP AV AFFÄR																	FIKTIV TEMPEL- RIDDARE
YTORNA		4						DE ÄR SLÄK- TINGAR ÖVRE GRÄNS						6			
LJUD ELLER NYANS				GÖR BILAR & BRYNER SKRAPOR								NERV- SJKDOM HALVGRÄS			FACK FÖR LÄRARE		GÅNGSE
SEMITER							BLÅGRÖN ADELSTEN JAPANSK BLOMKONST										
MUSIKIN- STRUMENT ELLER SPELA			11		RÄTTA EJ TILL- DRAGANDE				2			8			I RIKT- NING MOT		DRYCK EL- LER I HÖG- RE GRAD
BÄRS			GUBBE I VISA HAR HAND & JOBBAR					RIKTNING				FYRA	LAND ELLER HALSAR	PJÅS EL- LER KORT STRAND- PELARE			
MER BÄRA								PÄMINDE EJ STUVAD									
REDSKAP FÖR VIN- TERFISKE							KOMMER FRÅN SYD- AMERIKA										
RESIS- TANS							ÖVERHU- VUDTAGET MAN ELLER BUSKAR						ÖVERNA- TURLIGT VÄSEN		5	HAR HÖG LUFTFUK- TIGHET	SKUMMA
KÄRL MED BÖJD HÅLS HÅLSADE				SPRIT OCH LUTTRÄT FORDON ELLER Å					7	MYTOM- SPUNNEN BÄGARE	KOMMUN I UPPLAND KÖNS- HORMON						
POKU- LERADE	SPETSIG HORN- BILDNING	ÄR SAFTIG							ARBETE TUNG PORT							PRIVATA & KUFISKA LÅNG TIDSRYMD	
RYA ELLER FÄGEL							INTERVALL I SKALA BAND EL- LER FINNE						SKURAR				
BÄRS	3		UPPTRÄTT BÄRA BE- RÄTTANDE										OMSORGS- FULL VÅRD	RÄNNA ÖRING			
SKALDE- KONST						SPETSAR ELLER NÄS MISSFLYT			9				SON TILL NOA		1	SINNES- ORGAN	
HAR FÖR AVSIKT ATT	SPRITFLASKOR INSIKTSFULL ELLER SÄTT							DRYCK FRÅN FÖRR SKÅR							STÖTER MAN MED REDSKAP		
PARTÄIGA HOVDJUR					SEC ELLER TRÄKIG SKOLÄMNE						HAR STENKÖLL FODER						
MINERAL ELLER POJKE		8		MYCKET KONFIDEN- TIELLA													
LÖVTRÄD				KVALST- REN ELLER NED- SMUTSAD					SKÅRET				SES SALLAN PUTTA	10		<b>LgS</b>	

NYCKELORD:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



elle

# BROTT, STRAFF & FÖRSONING

TEXT: ERIKA ALMOVIST FOTO: JERRY LÖVBERG

Varför begår människor brott? Och vad är betydelsen av förlåtelse och försoning? Det är frågor som Götalundens församlings nyaste diakon Carolina Länsman reflekterar över. Från åren inom kriminalvården är hon van att möta utsatta människor som behöver någon som lyssnar.

- Jag är glad om jag kan hjälpa någon ibland, säger Carolina, som från och med i höst också finns tillgänglig för studenterna på Högskolan Väst.



**N**ÄR PATOS TRÄFFAR Carolina har hon bara hunnit två veckor in på sin anställning som diakon, men i

Götalundens församling har hon varit i nästan ett år.

– Jag vigdes till diakon i juni 2019, men innan jag började min anställning här har jag jobbat som assistent i församlingsarbetet, förklarar hon.

**DIAKONI, SOM ÄR** kyrkans sociala arbete, kan handla om att möta människor i utsatta situationer i livet. Något som hela kyrkan jobbar mycket med, men speciellt diakonerna. Arbetsuppgifterna varierar. Från att hjälpa någon med en ansökan till migrationsverket, till att göra hembesök.

– En stor del av vårt jobb handlar om att bryta ensamhet. Den kan vara riktigt skadlig för en människa. Därför försöker vi skapa sammanhang och umgänge genom att exempelvis organisera olika grupper inom kyrkan, berättar Carolina.

**INNAN HON TILL** slut bestämde sig för att utbilda sig till diakon, studerade Carolina kriminologi. Läran om brott kanske inte är ett ämnesområde som man i första hand förknippar med Svenska kyrkan.

– För att bli diakon måste du ha en kandidatexamen i ett socialt arbete, och det räknas kriminologi som. Men det kanske inte är jätteviktigt att diakoner har just min bakgrund, medger Carolina.

”

## VI FÖDS JU ALLA MED OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR.

**DET ÄR INTE** bara rätt examen som krävs. I antagningsprocessen ingår bland annat samtal med psykiatriker, präster och diakoner som bedömer om man är lämpad för yrket.

– För att bli diakon krävs ett kall. Och det kallet behöver bekräftas både inom dig själv och av kyrkan. Det är också bra att ha en fallenhet för samtal eftersom det är en stor del av jobbet. Du måste kunna lyssna på människor och fokusera på det de säger. Det är upp till var och en vad de vill berätta och då ska inte jag komma och läsa in en massa andra saker.

**INTRESSET FÖR** UTSATTA människor i har alltid funnits där. Carolinas mamma har jobbat inom kriminalvården och pappa jobbade med behandlingshem.

– För mig har det aldrig varit en självklarhet att alla har det bra. Jag har från tidig ålder förstätt att livet verkligen är både bra och dåligt. Vi har haft många rätt- och feldiskussioner vid middagsbordet, berättar hon.

Kriminologiintresset sträcker sig inte bara till hennes yrkesliv. Carolina läser gärna deckare och lyssnar på krimipoddar i sin ambition att försöka förstå varför människor begår brott.

– Det kan finnas så mycket bakomliggande orsaker som inte kommer fram. Vi föds ju alla med olika förutsättningar. Några kanske tror att brottet är en lösning, eller lider av ett impulsivt beteende. Men det kan också vara slumpen som styr. Det är i alla fall tydligt att det inte är ett långt steg från ett ”normalt liv” till kriminalitet.

**CAROLINA MENAR** ATT alla har ett val, men att det kan vara oerhört svårt att bryta ett kriminellt mönster när man fastnat.

– Jag tror nog alla vet hur det är att försöka bryta ett invariant mönster eller en dålig vana. Jag vill inte döma någon, det är inte min uppgift. Jag tror på en Gud som är kärleksfull och god och vill oss väl, men ibland blir det fel. Vi får chans att börja om på nytt och ibland behövs det professionell hjälp.

Carolina har funderat mycket kring begreppen skuld, synd och skam för att lättare förstå vad som blir fel och hur man kan arbeta med sina känslor för att komma vidare.

Ordet synd betyder att missa målet. Ibland blir det fel och det kan hända att vi är skyldiga till något som gör att vi skäms för våra handlingar. Det ena ger det andra, och det är något som kan vara väldigt tungt att bära på helt själv.

– Jag tror att vi behöver prata mer om skam och vad det gör med människan. Gud finns med i allt vi gör och vill avlasta oss. Jag tror inte på

en Gud som dömer oss utan som vill hjälpa och stötta oss, en klapp på axeln i medvind och motgång.

**PÅ SAMMA SÄTT** delar hon upp förlåtelse och försoning.

– Förlåtelse får du främst från andra människor, medan försoningen kommer när du förlåter dig själv. Och jag tror verkligen på kraften i försoning. Man måste försonas med sig själv för att komma vidare.

Hon har följt processen på nära håll. Innan hon påbörjade sin resa mot jobbet som diakon arbetade hon, precis som sin mamma, inom kriminalvården. Trots att det inneburit möten med tungt kriminella har Carolina alltid känt sig trygg.

– Jag har inga problem att möta människor med en annan bakgrund, eller att jobba med utsatta. När jag möter människor i en trasslig tillvaro eller kris, så krävs det inte alltid så mycket som man kan tro. Ibland räcker det att bara finnas bredvid.

**IDET AVSEENDET** är det inte så stor skillnad mellan att jobba inom kriminalvården och att vara diakon. Carolina förklarar att det handlar om en förståelse för att man kan hamna i olika långa svackor i livet.

– Min uppgift är att försöka se människan bakom, och att ge den personen själavård. Jag dömer aldrig eller försvarar en brottslig handling, men däremot vill jag försvara människovärdet.

**SJÄLAVÅRD ÄR INTE** detsamma som problemlösning. Och även om Carolina bär på känslan att vilja hjälpa alla, så är det inte rimligt i praktiken.



– Jag är glad om jag kan hjälpa någon ibland. Jag ska inte komma med lösningar som handlar om hur andra ska leva, utan vill att människor själva ska komma på lösningar som passar deras liv, betonar hon.

**VERKLIGHETEN ÄR BRUTAL** många gånger och Carolina erkän-

mycket i unga tjejer med ångest. Det syns inte på utsidan hur de mår, men på insidan är det nattsvart.

**TILL HÖSTEN KOMMER** Carolina Länsman även att vara verksam som diakon på Högskolan Väst, utöver i Götalundens församling.

– Det är viktigt att kyrkan finns på alla arenor och kan erbjuda gratis samtalshjälp utan längre väntetider. För jag tror verkligen att vi behövs.

Det är bara några år sen hon själv var student, så hon har alla utmaningar som följer med studentlivet i färskt i minne. Hon har aldrig haft det lätt för sig i skolan.

– Det har varit skittufft. Jag vet vad det innebär att misslyckas med sina studier och att ta sig upp, för att sen misslyckas igen. Men att lyckas med en tenta är inte det viktigaste i livet. Att misslyckas över huvud taget är inte så farligt. Det kommer alltid nya tillfällen. ♥



## JAG KAN KÄNNA IGEN MIG MYCKET I UNGA TJEJER MED ÅNGEST.

ner att vissa dagar kan jobbet kännas helt hopplöst.

– Det blir ju så att man tar med sig folks livsöden hem. Men jag kan inte bära andra människor, så jag får försöka vila i tanken att jag gör mitt bästa. Och vårda mig själv och mitt inre så att jag håller ihop.

Carolina har själv haft en period i livet med mycket ångest och menar att det gör henne bättre rustad att möta andra i liknande situationer.

– Jag kan känna igen mig

### DIAKONINS GÅVOKONTO

Vill du vara med och hjälpa Carolina och hennes kollegor att hjälpa andra?  
Läs mer på sista sidan.



# DYRT OCH HELIGT

Mässingsklockorna  
i Trollhättans kyrka  
ett välkänt inslag i  
stadens ljudbild.

#3 SEPTEMBER 2019

ÄNDA SEDAN 400-TALET har kyrkklockor ringt ut information i Sverige. Före det slog vi på metall eller trä, vilket man gör än idag inom ortodoxa kyrkor och kloster. Och innan det användes trumpet som samlingsignal.

Idag kallar kyrkklockorna till gudstjänst och markerar viktiga händelser som dop, konfirmation, vigsel och begravning. Och från Skansens scen på Nyårsnatten hör vi Tennyssons dikt "Ring, klocka ring". Kyrkklockorna används också för att markera en extraordinär fara eller för att markera något. Bland annat har nationell klockringning gjorts för klimatet och mot rasism för att understryka Svenska kyrkans ställningstagande. Inom islam fungerar minaretens böneutrop på samma sätt och i den judiska traditionen används sabbats-signalen för att kalla till samlings och lystring inför det som vi på olika sätt håller heligt.



**STORA KLOCKAN** En månad efter invigningen av Trollhättans kyrka år 1862, gav handelshuset James Dickson & Co ett bidrag om 3 000 riksdaler riksmünt till en kyrkklocka. Dittills hade en triangel av stål använts. Den drygt ett ton tunga klockan gjöts hos klockgjutarefirmen C.A Norling i Jönköping.



27

**EMMAKLOCKAN** (lilla klockan) 1922 fick församlingen sin andra kyrkklocka. Den skänktes av Herman Nydqvist till minne av hans bortgångna fru, Emma. Herman var kyrkvärd och ingenjör i den egna firmen Nydqvist & Holm. Den ingravade texten på klockan lyder: "Må Emmaklockan ljuda i framtiden och påminna om henne som älskad, trofast maka, moder och mormoder. Gud välsigne hennes minne. Vi glömma henne aldrig."



26 SEP

18.30



## LÄR KÄNNA JUDENDOMEN

Anabelle Gyllenspetz är copywriter och frilansare inom media. Hon föreläser regelbundet om judendom i skolor, kyrkor, föreningar och på Göteborgs universitet. Hon guidar också visningar i Göteborgs synagoga.

Anabelle ser det som sin uppgift att berätta och ge judendomen ett ansikte och en röst. Hennes förhoppning är att kunna bidra till att fördomar raderas och nya insikter och vänner kan vinnas.

- Att vara jude ska inte vara farligt, säger hon.

### FÖREDRAG MED ANNEBELLE GYLLENSPETZ

<b>NÄR?</b>	Torsdag 26 september, kl 18.30
<b>VAR?</b>	Folkets Hus/Kulturhuset i Trollhättan

## STICK-CAFÉ I SKOGSHÖJDENS KYRKA!

MÅNDAGAR KL 16.00–18.00

<p>9 sept 23 sept 7 okt 21 okt 4 nov 18 nov 2 dec</p>	<p>Alla som vill, oavsett ålder, är välkomna att trivas, fika och sticka till förmån för ett barnhem i Rumänien. Vi har restgarner, stickor och mönster. Självklart kan du också ta med eget material och sticka för eget bruk.</p>
<p>Vid frågor kontakta Roos-Marie Oskarsson Tel. 0520-47 29 61</p>	



14 NOV

19.00



## FÅNGE 50 ÅR I THAILAND

I augusti 1994 greps diplomatdottern Karolina Johnsson i tullen på Bangkoks flygplats. I ett lönnfack i en resväska som Karolina bar åt en annan person, hittade tullpersonalen heroin och hon dömdes till 50 år i Thailandskt fängelse för narkotikabrott. Nu är hon frigiven och tillbaka i Sverige.



Möt Karolina som föreläser om självkänsla, egenmakt och självförtroende. Hennes föreläsningar är inspirerande och motiverande och alltid öppna för frågor och diskussioner.

### FÖREDRAG MED KAROLINA JOHNSSON

<b>NÄR?</b>	Torsdag 14 november kl 19.00 Mässa 18.00 Föredrag 19.00
<b>VAR?</b>	Göotalundens kyrka
<b>Info</b>	Fika i pausen 20 kr

## JOBBIGT HEMMA?

Musslan är en gruppsamhet för barn och ungdomar med en anhörig som har eller har haft ett missbruk och/eller psykisk sjukdom.

Verksamheten är ett samarbete mellan Svenska kyrkan i Trollhättan och Trollhättans stad.

### Nu startar nya grupper i Musslan!

Vill du veta mer?

Ring oss på 070-390 86 88 eller maila på [trollhattan.musslan@svenskakyrkan.se](mailto:trollhattan.musslan@svenskakyrkan.se)

[svenskakyrkan.se/trollhattan/musslan](http://svenskakyrkan.se/trollhattan/musslan)





18 SEP

19.00



26 OKT

09-16

## I DIALOG OM DIAKONI

Diakonerna Karin Ahlqvist och Charlotte Säll är författarna bakom boken *Som en rörelse – På spaning efter diakoni i vår tid*. De är också redaktörer för diakoni-bloggen.com. I samband med Diakonins månad besöker de Lextorpskyrkan.

Enligt Karin och Charlotte är diakonin hela församlingens angelägenhet och samtalen ska föras av många tillsammans; anställda, förtroendevalda och ideella medarbetare. Och i dialog med världen runt omkring. Som människor delar vi livets villkor och vet vad sårbarhet och utsatthet innebär.

<b>NÄR?</b>	Onsdag 18 september kl 19.00 Servering från kl 18.30
<b>VAR?</b>	Lextorpskyrkan



26 SEP

7 NOV

12 DEC



## TORSDAGSMYS MED PYSSSEL OCH MAT

Direkt efter jobbet, fritids eller förskolan kan det vara skönt att glida in på Messy church. Vi bjuder på drop-in-fika, pysslar, sjunger och har en kort, enkel gudstjänst över dagens tema. Därefter äter vi middag tillsammans. Ingen anmälan behövs och allt är gratis. Det är bara att komma!

MESSY CHURCH I GÖTALUNDENS KYRKA	
17.00–19.00	Pyssel, sång, gudstjänst och middag tillsammans.

## MÖT SORGEN

För dig som mist någon i din närhet leder Sjukhuskyrkan under en dag samtal och grupparbete om sorgen och hur den påverkar oss. Eftersom beröring kan ha en läkande effekt, finns också möjlighet till taktil handmassage.

MÅ BRA DAG I SKOGSHÖJDENS KYRKA	
<b>NÄR?</b>	Lördag 26 oktober kl 09.00–16.00
<b>VAR?</b>	Skogshöjdens kyrka
<b>Info</b>	Vi har några hålltider, där emellan kan du välja olika "må bra" aktiviteter. Mer information när du har anmält dig. Kostnad 50 kr.
<b>Tider</b>	09.00 Fika – välkommen
	10.00 Sjukhuskyrkan
	12.00 Lunch
	15.00 Musik och sång med möjlighet till ljusständning
<b>Anmälan</b>	Senast 18 oktober kl 12.00 på telefon 0520-47 29 00 Vid frågor ring Barbro 0520- 47 29 30 eller Ulrika 0520-47 29 38

29

## ÖPPET HUS PÅ HÅJUM OCH GÖTALUNDENS BEGRAVNINGSPLATSER

HÅJUM, KL 12.00–19.00		2 NOV
Kl 12–16	Kaffe serveras i kapellbyggnaden.	
Kl 12–19	Glögg serveras i Metakapellet	
Kl 14.00	Minnestjänst i Hoppets kapell, Sångsällskapet Harmoni medverkar.	
GÖTALUNDEN, KL 14.00–16.00		
Kl 14–16	Glögg och pepparkakor serveras	
Kl 16.00	Musik i Götalundens kyrka	



19 OKT

20 OKT

# KENT WISTI PÅ VISIT

Under poesifestivalen besöker prästen och konstnären Kent Wisti Konsthallen i Trollhättan för en personligt hållen meditation över omöjligheten att vara människa. Han berättar också om boken *Svartgrundet* om mänsklig trasighet, utifrån den finska folkkonstens fattiggubbar. *Svartgrundet* kommer ut lagom till bokmässan i Göteborg 2019. Under söndagen håller Kent Wisti också en predikan under högmässan i Götalundens kyrkan.

## KENT WISTI PÅ BESÖK I TROLLHÄTTAN

Lördag den 19 oktober	Under poesifestivalen
Söndag den 20 oktober, kl 11.00	Götalundens kyrka



*Kent Wisti reflekterar över aktuella och allmänmänskliga händelser med satiriska illustrationer. De publiceras ofta på [facebook.com/kent.wisti](https://facebook.com/kent.wisti)*



## KYRKANS ÖPPNA FÖRSKOLA ÖPPEN IGEN

Välkommen till kyrkans öppna förskola. Du hittar oss här:

KYRKANS ÖPPNA FÖRSKOLA	
MÅN	Götalundens kyrka kl 10.00–12.00
	Kyrkans hus, Drottninggatan 42 kl 10.00–12.00
	Kyrkans gård Strömlund, Nohhagegatan 1 kl 9.00–13.00 (Sopplunch erbjuds.)
ONS	Kyrkans gård Skoftebyn, Gjutmästaregatan 3 kl 14.00–16.00
	Götalundens kyrka kl 10.30–12.00 Våffelcafé för alla åldrar. Sångstund och lek.
TORS	Skogshöjdens kyrka kl 11.00–13.00 Barnvagns promenad, avslutas med våfflor.
FRE	Lextorpskyrkan kl 09.30–12.00
	Kyrkans gård Strömlund, Nohhagegatan 1 kl 10.00–12.00

24 SEP

29 OKT

19 NOV

## BIBELPRATGRUPP

Nu startar nybörjarsamtal om bibeln, för dig som inte varit med i någon tidigare grupp och med utgångspunkt från dina frågor om texter och tolkningar. Välkommen!

<b>NÄR?</b>	24 september, 29 oktober och 19 november kl 18.00
<b>VAR?</b>	Kyrkans hus, Drottninggatan 42
<b>Info</b>	Kontakta Håkan Dafgård <a href="mailto:hakan.dafgard@svenskakyrkan.se">hakan.dafgard@svenskakyrkan.se</a> 070-270 78 38



Sjukhuskyrkans andaktsrum på NÄL är alltid öppet. Varje helgfri onsdag kl 16 hålls mässa och gudstjänst alla söndagar kl 16.

**sensus**

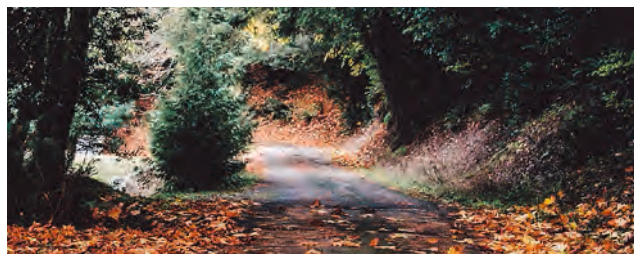
Konserter, föredrag eller andra evenemang som Trollhättans pastorat anordnar sker i samarbete med studieförbundet Sensus.





10 OKT

19.00



## HÖST I GÖTALUNDEN

På onsdagar är du som vill sjunga i kör varmt välkommen till Prova-på-kören. På fredagar är det återigen dags för våra populära tacokvällar.

Lördag 14 september är det Götalundens Dag med loppis, fika och flera andra aktiviteter.

DAGAR	GÖTALUNDENS KYRKA
Fredagar kl 17.00–19.00	Tacokvällar. 20 september, 18 oktober, 22 november och 13 december. Anmälan senast onsdagen före till: maria.zetterlund@svenskakyrkan.se 076-117 53 38 caroline.egenvall@svenskakyrkan.se 076-798 03 50
Lördag 14 sept kl 10.00–13.00	Loppis, lotterier, fika och aktiviteter. Hyra av loppisbord 50 kr. Anmälan senast 12 september till caroline.egenvall@svenskakyrkan.se 0520-47 29 68 gunilla.nylen@svenskakyrkan.se 0520-47 29 59
Onsdagar, med start 4 sept kl 18.00–19.00	Vill du prova att sjunga tillsammans i kör? Välkommen till prova-på-kören. Vid fråga: Thorgny Skantz 0520-47 29 49 eller Marielouise Svensson 0520 47 29 48

31

## BOOSTA DIN PSYKISKA HÄLSA

Cajsa Tengblad är hälsopedagog, författare och diplomerad coach. Hon har skrivit böckerna *Självbild*, *5 minuter paus*, *Prestationsprinsessan – min revolt mot duktigheten* och *Tillsammans är det nya själv – att leva ett gott liv som förälder*. Hon har även gett ut skivan *Hoppet reser sig trotsigt*, med egenkomponerade sånger.

-Jag vill presentera livet som det är och inte som det borde vara. Det finns inga enkla, snabba lösningar på svåra problem.

FÖREDRAG MED CAJSA TENGBLAD	
<b>NÄR?</b>	Torsdag 10 oktober kl 19.00 Mässa 18.00 Föredrag 19.00
<b>VAR?</b>	Götalundens kyrka
<b>Info</b>	Fika i pausen 20 kr



## AFTER WORK

4 OKT

8 NOV

MUSIK I LEXTORPSKYRKA	
Fredag den 4 oktober, kl 17.00	Upplev göteborgstrion Qiyans Krets som har specialiserat sig på medeltida musik, främst från Andalusien.
Fredag den 8 november, kl 17.00	Marimba mm, Henrik Bengtsson med vänner spelar.

Med reservation för ändringar.



Jumalanpalvelus sunnuntaisin klo 14. Torstai/ lähetyskahvila to klo 13. Lue lisää [www.svenskakyrkan.se/trollhattan/suomeksi](http://www.svenskakyrkan.se/trollhattan/suomeksi)

**SE MER PÅ WEBBEN.** Det här är bara ett axplock av höstens alla aktiviteter och evenemang. Allt som händer hittar du på: [svenskakyrkan.se/trollhattan](http://svenskakyrkan.se/trollhattan) [facebook.com/svenskakyrkantrollhattan](https://facebook.com/svenskakyrkantrollhattan)

5-6 OKT

12-16.30



# KÖRVERK

Trollhättans kyrkokör firar 100 år och styrelsetrion Gunnel Wadell, Inge Eklund och Birgitta Bergman Silverstolpe listar sina körfavoriter



1.	Ave verum corpus ... Wolfgang Amadeus M...	2:57
2.	Advent Otto Olsson, Mattias...	4:00
3.	Hosianna Georg Joseph Vogler, ...	2:13
4.	Jul, jul, stralande jul Gustaf Nordqvist, Sofia...	2:54
5.	Det är en ros utspr... Swedish Radio Choir • ...	3:24
6.	Sommarspsalm St Jacobs Kammarkör,...	3:01
7.	Oändligt han ger Luleå domkyrkas vokal...	5:02
8.	Som sådden förni... Sven-Eric Johansson, ...	3:09
9.	Wachet auf, ruft u... Johann Sebastian Bach, ...	4:01
10.	Look at the world John Rutter, The Cam...	4:37
11.	Veni Sancte Spiritus Ignaz von Seyfried, Pr...	3:05



Direktlänk till Spotifylistan finns på [svenskakyrkan.se/trollhattan](https://svenskakyrkan.se/trollhattan). Du kan också gå direkt till listan via QR-koden.

## Välkommen till invigningen av NYA GRÄSVIKEN

Efter omfattande renoveringsarbete öppnar Gräsviken vid Öresjö igen. Var med på återinvigningen som firas med tipspromenad, musik och café, första helgen i oktober.

**HELGEN STARTAR LITE** extra högtidligt kl 12.00 på lördagen, med en invigningsceremoni för "nya" Gräsviken. Därefter öppnar caféet och dagen fylls med musik, tipspromenad och utställningar fram till klockan 16. Då avslutas dagen med Helgmålsbön i kapellet. På söndagen är caféet öppet samma tider och du kan lyssna på musik och gå tipspromenad. Helgen avslutas med en söndagsgudstjänst i kapellet kl 15.00.

– Det ska bli fantastiskt roligt att få visa alla besökare vår fina lägergård, som både byggts om och fräschats upp. Gräsviken är en viktig del av vår verksamhet och vi har bland annat många konfirmandläger och utflykter för äldre hit, säger kyrkoherden Maria Classon.

### GRÄSVIKENS ÅTERINVIGNING LÖRDAG–SÖNDAG 12.00–16.30

**Lördag 5 oktober** Invigning, café, musik och tipspromenad, helgmålsbön

**Söndag 6 oktober** Café, musik och tipspromenad, gudstjänst

Hela programmet finns på: [svenskakyrkan.se/trollhattan/grasviken-invigning](https://svenskakyrkan.se/trollhattan/grasviken-invigning)

**Bussar kommer att gå till Gräsviken**

Välkommen att åka med!  
Ring 0520-47 29 00, till församlingsexpeditionen för mer information om tider.

### Diakonins gåvokonto:

Swish 123 27 867 88  
Pg 118574-3

Märk betalningen:  
"Gåva diakoni"

### Hjälp oss hjälpa!

Alla kan hamna i en svår och oförutsedd situation i livet. När allt är som värst kanske det dessutom saknas pengar till mat, räkningar, medicin och annat livsviktigt.

Med hjälp av diakonins gåvokonto har Svenska kyrkans diakoner i Trollhättan möjlighet att gå in med tillfällig ekonomisk stöttning till människor i särskilt svåra situationer.

Vill du vara med och bidra, sätt in en summa, så når vi tillsammans fram till fler. Tack!

**Svenska kyrkan**   
TROLLHÄTTAN

**Svenska kyrkan i Trollhättan**

Telefon 0520-47 29 00

E-post [trollhattans.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:trollhattans.forsamling@svenskakyrkan.se)

Hemsida [svenskakyrkan.se/trollhattan](https://svenskakyrkan.se/trollhattan)

**Kyrkogårdsförvaltningen**

Telefon 0520-47 30 00

E-post [trollhattans.bokning@svenskakyrkan.se](mailto:trollhattans.bokning@svenskakyrkan.se)

Hemsida [svenskakyrkan.se/trollhattan/kgf](https://svenskakyrkan.se/trollhattan/kgf)