

# KYRKKVARTEN

Hortlax församlings tidning Nr 5 2019

## Hitta vilandet i görandet

I ett samhälle där produktivitet värderas högt är stunderna för vila allt svårare att hitta. Petra Martin är kurator vid Hortlax hälsocentral och berättar om hur prestationsbaserad självkänsla får oss att prioritera bort vardagspauserna.

– Ett av de vanligaste dilemmana idag är att man bara speglar sig i vad man får tillbaka av andra människor. Man glömmer bort att vara duktig för sin egen skull, säger Petra Martin.

**Utifrån boken "Vila"** av Marie Söderström berättar Petra om hur synen på vila mycket handlar om en attitydförändring till varande och görande.

– Vi är ständigt på väg mot något som ska göras och utföras, och vilande blir någon antites till att vara på väg. Författaren menar att det är viktigt att hitta avbrott i vårt görande, att se varje gång vi byter aktivitet som en stund av microvila. När du avslutar något vid datorn, ställer dig upp för att hämta något vid kopian, stoppar in nyckeln i dörren, stänger av bilen. Hitta mental vila i att en aktivitet är färdig, säger Petra.

**Att uppleva vila** i sitt liv handlar om balans mellan fysisk och psykisk påfrestning, och sömn. Med ett fysiskt påfrestande jobb kan en mer stillsam aktivitet vara återhämtande.

– Om du har ett mentalt påfrestande arbete kan behovet av vila handla om att få göra en fysisk ansträngning. Få springa i skogen där det är tyst exempelvis. Vi behöver balansen för att sedan kunna sova gott, säger Petra Martin.

**Sömnen är en nyckel** för att återhämta strukturen i hjärnan, och generellt sett behöver vi människor mellan 6-8 timmars sömn. Det har dock visat sig att det oftast inte är bra

för vår psykiska hälsa att sova mer än 8 timmar.

– Vi försöker ofta sova bort trötthet för att man exempelvis sovit dåligt en period, men hjärnan är så fiffigt utformad att den tar sig mer djupsömn när vi har varit mer belastade. Det är inget vi kan påverka, utan det gör den automatiskt när vi behöver det, säger Petra.

Hon tycker inte att man ska oroa sig så mycket för att man sover sämre ibland eller att det blev för få timmar.

– Mitt mantra är "jag ligger i alla fall här och vilar". I många fall tänker jag att oroandet över för lite sömn ofta stör sömnen ännu mer, säger Petra.

**Något som Petra** har använt sig av senaste åren är meditationsövningar.

– Det är viktigt att få en regelbunden paus när man bara får existera en stund, inte vara på väg någonstans. Vid meditation vilar hjärnan väldigt effektivt, och forskningen visar att vid exempelvis utmattning eller smärtproblematik så är den pausen väldigt bra.

**För många finns det** även vila i görandet. Vi kan göra väldigt många saker, men det är attityden till det vi gör som blir vilande eller icke-vilande.

– Min filosofi utifrån det jag jobbar med är att vi behöver små doser av vila hela tiden, i vardagen. Vi behöver inte åka en vecka på Gran Canaria eller på en retreat till Saltoluokta. Den resan väger inte upp behovet av vila och återhämtning i vardagen. Det ska inte kosta pengar att ha en hälsa, säger Petra Martin.

*Läs tre tips för att hitta vilan i vardagen på sidan 3.*

**Text: Emma Dahlbäck**



o. Ingela Öberg

## Kommer du ihåg att *återvårda dig*?

Åh, ibland kan huvudknoppen vara så trött på alla tankar att det kan vara tanklöst befriande att stå vid spisen, göra och röra i köttfärssåsen till middag! Vila hjärnan.

**Andra dagar längtar** kroppen att få sträcka ut sig på soffan och låta musklerna slappna av. Vila kroppen.

**Redan i skapelsens** begynnelse visade Gud oss på att vilan har sin del i livet. "...och Gud vilade på sjunde dagen efter allt han hade gjort". Ja vi behöver så väl vilan. På olika sätt beroende på vad som gjort oss trötta.

**I september hade vi** i Hortlax kyrka något vi kallade kvällsretreat. Två timmar med lugn musik, något bibelord att reflektera över, böner, tid att sitta med sina egna tankar, eller inga tankar alls. Jag tycker om det engelska ordet retreat ännu mer när jag översätter det till svenska. Re = åter, treat = vårda. Återvårda. Återvårda dig. Ta hand om dig.

Likaväl som att vi försöker att träna kroppen muskulärt, behöver vi träna oss att vila!

**Hitta stunder att vila.** Kanske korta stunder med en god kopp i handen och något vackert att vila ögonen på. Kanske rent av en vilodag. Att vila gör något med vårt inre. Då hör vi oss själva bättre.

**Bland det sista Jesus** sa när han vandrade här på jorden var: *Jag är med er alla dagar. (Matt 28:20)* Han är med oss alltid. Jag tror att när vi söker vilan och hör oss själva bättre, så får vi med ande, kropp och själ, återvårda vår relation. Inte bara med oss själva utan också med Gud, vår skapare, och förnimmeliga Jesu närhet. Jesus säger: *Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Känn ingen oro och tappa inte modet. (Joh 14.27)*

Guds frid i din tid!

Text: Ingela Öberg, diakon



Ibland kan vi hitta vila på oväntade ställen, men som funkar!



Vila i din väntan. Stilla mötet sker. All din stora längtan Herren hör och ser. Våga vänta tryggt: snart har dagen grytt. (Sv. Ps. 205 v. 1)

# DIAKONIPROJEKTET: *Vila*

**DIAKONIPROJEKTET I HORTLAX FÖRSAMLING** har pågått under tre år, och ni är många som har medverkat med synpunkter och kloka tankar - *tack för det!* Vila var ett behov som flera av er uttryckte, det är något många av oss verkar ha svårt att ta sig tid till. För att möta upp det behovet har Sång till hälsa och Gång till hälsa startats. Det är en öppen verksamhet för de som vill sjunga tillsammans en stund, eller gå en gemensam promenad. Ett uppskattat tillfälle där en enkel aktivitet utan krav kan skapa andningsutrymme.

**PÅ TEMAT VILA** ordnas Kvällsretreat i Hortlax kyrka, en lugn stund där man får fundera, tänka - eller inte tänka, med en musiker som spelar stillsam musik i bakgrunden. Välkommen!

VINTER  
enkät!

## Vad är vila för dig?

Kyrkkvarten skickade ut praktikant-Albin för att höra med församlingsborna om vad som är vila för dem. Här har du svaren!



**Signe Johansson**

När man inte har någonting inplanerat och du får vara med folk som du tycker om.



**Erik Wikström**

Vila är att för en stund få släppa alla krav och måsten.



**Eina Stenvall**

Vila för mig är att sätta sig i kyrkbänken och lyssna till Guds ord.

## Ensam i jul?

Det finns flera sätt att komma i kontakt med kyrkan, där finns alltid någon som lyssnar.

**Dagtid:** Ingela Öberg, diakon, 0911-787 94  
Anna Andersson, kyrkoherde, 0911-787 83  
Församlingenexpeditionen, 0911-787 80

**Kvällar och nätter:** Sjukhuskyrkans jourtelefon kan nås dygnet runt via 0740-37 64 21. Eller ring 112 och fråga efter Jourhavande präst, alla dagar kl. 21-06.

Du kan också skicka ett digitalt brev till Jourhavande präst när du vill. Brevlådan är alltid öppen. Digitalt brev och chatten hittar du på: [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

### KURATOR PETRA TIPSAR:

- **HITTA MICROSTUNDERNA** av vilan i vardagen, känn pausen mellan aktiviteter.
- **TESTA MEDITATIONSÖVNINGAR** och prova det 10 minuter om dagen.
- **PRIORITERA SÖMN** och bra rutiner.

### BIBELORD OM VILA:

*Han ger den trötte kraft, den svage får ny styrka.*

*Jes 40:29*

# Presentation:

## *Församlingsvärdinna/värd*

Eva Magnusson



Vad gör egentligen en församlingsvärdinna? Och vem tar hand om våra lokaler? Vi reder ut!

**I Hortlax församling är det** jag och Peter som arbetar med att städa och hålla snyggt i lokalerna, och vi är också de som låter bulldoften spridas i Malmgården när vi bakar till olika grupper och sammankomster. Ibland är det inte sötsaker som serveras, då kan det vara så att vi lagar mat istället.

**Vi har en suverän** serveringsgrupp med ideella som tar hand om exempelvis kyrkfika, och då är det vi som beställer in det som behövs. Vi handlar, köper in städartiklar och material till lokalerna. Något vi kan nämna är att vi även arbetar som vaktmästare med helgtjänstgöring vid dop, vigslar och begravningar. Vi har kanske stött på dig i ett sådant sammanhang?

**Vårt mål är alltid** att vi ska hålla en hög servicenivå och att det ska vara välkomnande, inbjudande och välstädat i lokalerna där verksamheterna håller till.

Text: Eva Magnusson, församlingsvärdinna

Peter Nilsson



## MISSA INTE...

### **30 NOVEMBER 18.00**

Adventskonsert med Hortlax Gospel

*Hortlax kyrka*

Hortlax Gospel, under ledning av Emma Bogren Isaksson och Magdalena Johansson. Insläpp 17.15.

### **1 DECEMBER 11.00**

Hortlaxmässan

*Hortlax kyrka*

Hortlax blåsorkester, Christiane Rödder Steiner, Tomas Larsson, Linnéa Vikström. Barnens rum.

### **4 DECEMBER 19.00**

Adventssångkväll

*Hortlax kyrka*

Kom och sjung advents- och julpsalmer!

### **8 DECEMBER 18.00**

Adventskonsert med Hortlax kyrkokör

*Hortlax kyrka*

Konsert med Hortlax kyrkokör och fler under ledning av Christiane Rödder Steiner.

### **14-22 DECEMBER, GALLERIAN S ÖPPETTIDER**

Paketinslagning

*Gallerian Piteå*

Kom förbi och få dina julklappar inslagna! Behållningen går till Svenska kyrkans julkampanj "En flicka är född".

### **JULAFTON 24 DECEMBER 11.00**

Julbön

*Hortlax kyrka*

Anna Andersson, Linnea Grahn, Marianne Hellgren.

### **JULDAGEN 25 DECEMBER 07.00**

Julotta

*Hortlax kyrka*

Anna Andersson med flera, sång av Hortlax Manskör.

### **ANNANDAG JUL 26 DECEMBER 18.00**

Sång- och musikgudstjänst

*Hortlax kyrka*

Övningskör till himlen och Hortlax blåsorkester.

#### **ANSVARIG UTGIVARE**

Anna Andersson, kyrkoherde

#### **FORMGIVARE**

Emma Dahlbäck, kommunikatör

#### **HORTLAX FÖRSAMLING**

Hortlaxvägen 30, 944 32 Hortlax

Växel: 0911-787 80

[hortlax.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:hortlax.forsamling@svenskakyrkan.se)

**Svenska kyrkan**   
HORTLAX FÖRSAMLING