

# KYRKKVARTEN

Hortlax församlings tidning Nr 4 2020

## Tänk om, *tänk rätt*

Läs och ta del av Fanny Lindströms, 21, tankar och reflektioner kring rubriken "Tänk om, tänk rätt".

Det kan vara svårt att se det positiva i saker och ibland verkar det bara bli värre, men trots att det är svårt ska man ändå försöka.

**Man känner säkert** igen sig i uttrycket att "saker blir det man gör de till." Det kanske inte är någonting man har i huvudet varje sekund av sin vakna tid men när man tänker efter så märker man att en bra start på dagen oftast resulterar i en fortsatt bra dag. Det handlar inte bara om att äta en stadig frukost eller att ta en uppfriskande morgondusch, det är inställningen till dagens innehåll som räknas mest av allt. Istället för att tänka på det jobbiga man grugar sig för så kan man istället fokusera på det mindre tråkiga, eller rent av roliga, detaljerna. Det kanske är ett långt och tråkigt morgonmöte på agendan, tänk på de trevliga kollegorna du får umgås med efteråt istället. Kanske en jobbig släkting kommer på middag? Tänk på den goda maten ni kommer äta. Allt handlar om perspektiv.

**Varje människa har olika åsikter** om placebo-effekten; att kroppen blir påverkad av medicin eller annat som egentligen inte har någon effekt, bara för att hjärnan är övertygad om att den kommer bli det. Det är i liknande stil som man kan tänka för att göra dagarna lite roligare, om man övertygar sig själv om att något kommer gå bra, så gör det oftast det.

**Det finns flera studier** på att den mentaliteten vi har kan påverka vår fysiska hälsa mer än vad man tror. Det är inte bara det som syns på utsidan, som att man böjer ner nacken när man är ledsen eller att man spänner sig när man är stressad; ett positivt tankesätt har också visat att man lättare går in i goda vanor och håller bättre rutiner, att man helt enkelt mår bättre.

”

*Att få dela och byta tankar med personer i en samtalsgrupp brukar ge bra perspektiv.*

FANNY LINDSTRÖM

**Tankeutbyte av den här** graden är ju såklart ingen enkel grej att åstadkomma och det kommer inte hända från en dag till en annan. Rådet är att ta hjälp att familj och vänner i sin omgivning, be dem påminna en om när man börjar bli fast i en negativ spiral och tipsa om saker att se fram emot istället. Att få dela, byta tankar med personer i en samtalsgrupp brukar ge bra perspektiv. Du kommer alltid ha lättare och svårare stunder och ibland är det okej att inte ha de gladaste tankarna, men om man tar varje chans man får till positivt tänkande så kommer du märka att livet blir lite trevligare att leva.

Text: Fanny Lindström, Piteå

# ANDAKT



Foto: Johannes Hården / KON

## Vilket utrymme har du *att dela tankar?*

I sommar har jag vandrat i fjäll, promenerat i skogarna här hemma samt genom jobbet fått vandra med "Gång till hälsa", Pilgrimsleden och med Roverscouterna vid flera tillfällen. Att promenera tillsammans med någon annan är en möjlighet till goda samtal.

**När man vandrar** börjar tankarna röra sig i nya banor och den jämna lunken gör att tankarna får tid att formuleras och komma till uttryck. Om man då har en liten matsäck med sig (min består ofta av varm choklad) optimerar man samtalsklimatet. För det Jesus gjorde allra bäst (förutom att dö och uppstå för vår skull) var att han vandrade omkring och samtalade med människor av alla de slag, och han låg till bords för att äta och samtala. Att dela bröd och vandra tillsammans är alltså ett vinnande koncept.

**Att få prata med någon annan** och därmed tänka sina egna tankar högt gör något med oss. Jesus han visste det här. Han frågar en man som varit sjuk i 38 år: "...vill du bli frisk?" Jag hade nog bara tagit för givet att det skulle varit mannens främsta önskan, men Jesus ville höra mannen formulera sina önskemål och drömmar själv. Jesus tar inget för givet, han vill höra vilka prioriteringar vi har i våra liv. Är det hälsa till kroppen eller mental, psykisk eller andliga hälsa som står högst upp på listan? Vad hälsa är kan skifta mellan personer. Mannen i den här bibelberättelsen svarade att han ville bli

frisk och Jesus hörde honom. Mannen fick ta sin bädd och gå hem på sina friska ben.

**När vi samtalar med varandra** så är det lätt att utgå från sig själv istället för att låta frågan få utgå utifrån den andre. Det är något för oss alla att lära oss av. Vi kan då få svar vi inte väntat oss. Det är viktigt att få dela livet med andra i olika faser – när det bara rullar på, när det tar emot och när livet är stilla och man undrar vart det bär av näst. Så, hälsotipset från mig blir: se till att vandra och äta tillsammans med ett gott sällskap.

*Gå med Gud som skyddar dem som älskar.*

*Gå med Gud som lovar gå bredvid.*

*Gå med Gud som stöder den som vacklar, rätar krökta ryggar,  
Stillar hunger i rätt tid.*

*Gå med Gud som krigar mot det onda.*

*Gå med Gud som känner väl din strid.*

*Gå med Gud som stöder den som vacklar, rätar krökta ryggar,  
Stillar hunger i rätt tid.*

*Gå med Gud som hör när hjärtan ropar.*

*Gå med Gud som fäster sig därvid.*

*Gå med Gud som stöder den som vacklar, rätar krökta ryggar,  
Stillar hunger i rätt tid.*

*Gå i frid, Gå i frid, Gå i frid.*

*(Psalm 826 ur Psalmer i 2000-talet, skriven av Tommie Sewón)*

**Text: Marianne Hellgren**

# DIAKONIPROJEKTET: *Tankeutbyte*

**DIAKONIPROJEKTET I HORTLAX FÖRSAMLING** har pågått under tre år, och ni är många som har medverkat med synpunkter och kloka tankar - *tack för det!* Ett behovsområde handlar om hur vi tillsammans som kyrka har en viktig uppgift i att vara opinionsbildande. Att öppna upp för tankeutbyte som vidgar synen på hälsa och hur man kan främja hälsan i ett helhetsperspektiv är ett av målen för diakonin. Här finns också stora möjligheter till samarbete mellan olika instanser och föreningar.

**SOM EN DEL AV DETTA** har välbesökta föreläsningsserier ordnats de senaste höstarna. Föreläsningarna har berört olika ämnen som bland annat stress och utmattning, hur vi vårdar vår hälsa, att få en cancerdiagnos, hushållsekonomi och hur det är att leva med autism/ADHD. En föräldrakurs med alpha-material genomfördes i våras, med föräldrar som har barn i åldrarna 0-10 år. Det är viktigt med samlingsplatser för att ge möjlighet till tankeutbyte.

## Ungdomsalphas i höst

**Nu startar ungdomsalphas för dig som är nyfiken på den kristna tron. Riktat sig till dig som går i årskurs 9 och uppåt. Kom och var med!**

**Tisdagar jämna veckor kl. 17.00-19.00**

*Start 1 september*

Bergsvikens bönhus

Vi samlas och äter, sedan samtalar vi tillsammans kring kvällens ämnen.

Ledare för samtalen är

**Marianne Hellgren:**

0911-787 90

[marianne.hellgren@svenskakyrkan.se](mailto:marianne.hellgren@svenskakyrkan.se)

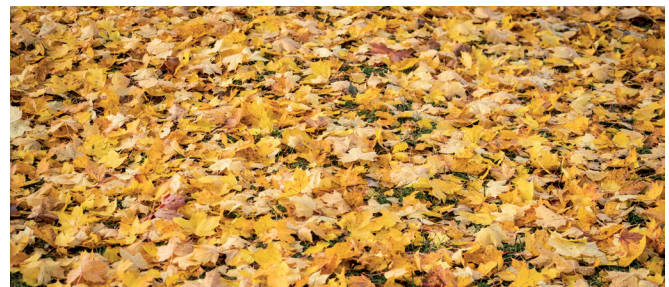


Foto: Johannes Frandsen /IKON

## Lämna av komposterbart avfall

Nu finns möjligheten att lämna ditt komposterbara avfall, så som gräsklipp, löv, grästorvor/jord, på kyrkogården i Hortlax. Avlämningsplatsen är i betongfickorna framför personal-/garagebyggnaden, (Olivvägen 38). Materialet som samlas in kommer senare att kunna förädlas till matjord, och tillsammans sparar vi på miljön. Tid för avlämning kommer att till en början vara helgfria vardagar 7.00-16.00. Vid frågor, ring 0911-787 96.

## miljöretan

Hortlax församling arbetar för att miljö-diplomeras. Under hösten tar församlingen emot diplomaten, och sedan fortsätter miljöarbetet med nya faser.

### DELMÅL SOM CHECKATS AV:

- Alla handlingar till kyrkofullmäktige skickas via e-post istället för utskrivna papper.
- Nya sopsorteringskärl i Malmgården, Hortlax kyrka och nere vid kyrkogården.

## BIBELORD OM TANKEUTBYTE:

*Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.*

*Fil. 4:7*

# KREATIV KARANTÄN

Har du som bor inom Hortlax församling varit hemma mycket under Coronatider och kanske skapat något? Handarbete, slöjd, målning, vävd matta, foto, musik, skriven text eller annat?

Ta chansen att visa dina verk under en härlig kreativ utställning i Hortlax kyrka under hösten!

*Alster märkta med namn och telefonnummer lämnas in till expeditionen senast 15 oktober.*

**UTSTÄLLNINGEN BLIR I HORTLAX KYRKA, BÅDE I FOAJÉN OCH I KYRKORUMMET. UTSTÄLLNINGEN STARTAR SÖNDAG 25 OKTOBER EFTER GUDSTJÄNSTEN OCH PÅGÅR FRAM TILL FREDAG 30 OKTOBER.**

## MISSA INTE...

### Gång till hälsa

Vandra i din egen takt, ibland med tänkvärda ord längs vägen. En medarbetare vandrar med.

**MÅNDAGAR 10.00** vid Bergsvikens bönhus

**TISDAGAR 10.00** vid multiarenan i Hemmingsmark

**ONSDAGAR 10.00** vid Blåsmarks bönhus

**TORSDAGAR 14.00** vid Hortlax kyrka, grillplatsen

### Messy Church

**TORS DAG 17/9, 15/10, 12/11, 17.00-19.00**

Tallhedskyrkan (Bergsvikens bönhus)

Mat, kreativ verkstad, samling! I den mån det går är vi utomhus. Ingen anmälan, välkommen!

### Liten och stor

Lek, sångstund och andakt för barn och vuxna.

**MÅNDAGAR 13.00-15.00**, Blåsmarks bönhus

**ONSDAGAR 10.00-12.00**, Kustkyrkan

**ONSDAGAR 9.30-13.00**, Bergsvikens bönhus

I Bergsviken serveras varmkorv till lunch.

### Barnkörerna Tallkottarna och Talliskören

**TISDAGAR 18.00-18.30, 18.45-19.45**

Tallhedskyrkan (Bergsvikens bönhus)

Kom och öva med oss! Tallkottarna är från förskoleklass till årskurs 3. Talliskören är årskurs 4-6.

Ledare är Emma Bogren Isaksson 0911-787 87.

*Höstens verksamhet startar vecka 37.*

*Med reservation för ändringar. Se uppdaterat program på [www.svkыр.se/piteakommun](http://www.svkыр.se/piteakommun).*

#### 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