

Påsk

– kristendomens
största högtid

Kyrknytt

30
år!



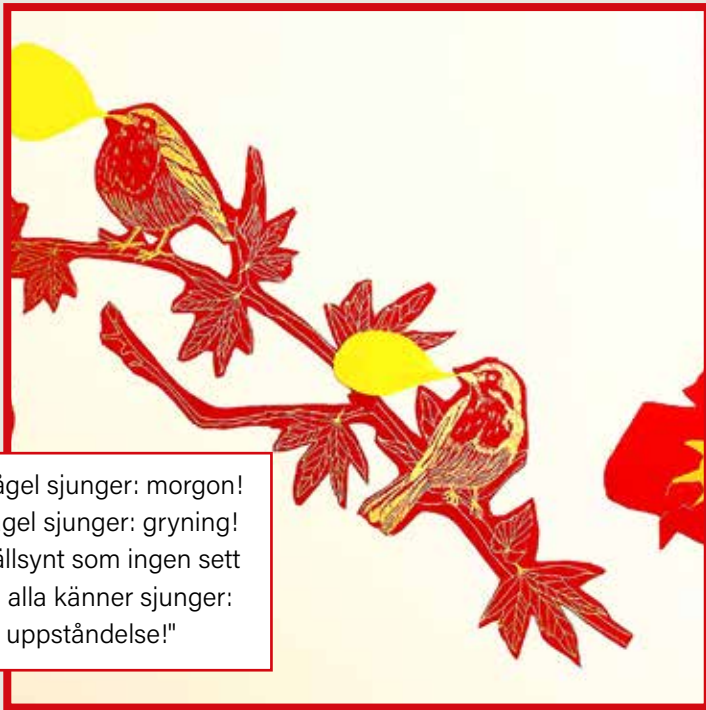
SÄRBBÄRPHET

**Livet
värt
att leva**

– digitalt 16-20 mars

”Utan barn hade jag varit död”
Om att ta sig upp ur mörkret

Är du giraff eller varg?
Lär dig se det du inte ser



"En fågel sjunger: morgon!
En fågel sjunger: gryning!
En sällsynt som ingen sett
men alla känner sjunger:
uppståndelse!"

Bild: Hans Kvarnström

Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

KRISTENDOMEN ÄR EN BERÄTTELSE om en Gud som dör. På sin tid var det en komplett dårskap. En Gud skulle ju vara stark, mäktig ... annorlunda från allt mänskligt. I kristendomen blir Gud tvärtom en sårbar människa, som dessutom dör upphängd på ett kors. Den mest nesliga död man kunde dö i samtiden, en tortyrmetod avsedd endast för de grövsta kriminella. Och skulle en Gud mot förmodan dö på ett kors, så skulle det inte vara med de ord som Jesus avslutar sitt liv med: "Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig!"

Vad är det här för en Gud? Vad är det här för en religion?

Aposteln Paulus konstaterar med rätta att budskapet om Jesu död på korset är "en dårskap".

Kristendomen, och Jesus budskap, går helt enkelt på tvärs med det mesta som vi associerar med framgång. Det är en berättelse om en Gud som väljer sårbarhet och utsatthet framför framgång och ära.

För samtiden var budskapet klart: Kristendom är något annat. Står för något nytt.

Och det var den insikten som gjorde att kristendomen erövrade världen.

Det blev en himla uppståndelse, helt enkelt.



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

Om lyssna- funktionen för Kyrknytt

INNEHÅLLET I KYRKNYTT ska vara så tillgängligt som möjligt för så många som möjligt. Därför kan du få Kyrknytt uppläst för dig på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Du hittar en knapp högst upp på varje sida. När du klickar på den översätter den texten till tal och spelar upp talet i högtalarna i din dator eller i din telefon.

VILL DU HA KONTAKT MED DIN FÖRSAMLING?

GRAVA: svenskakyrkan.se/grava
grava.pastorat@svenskakyrkan.se
054-53 62 20

HAMMARÖ: svenskakyrkan.se/hammaro
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se
054-51 24 00

KARLSTAD:
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

EFTERLYSNING!

ÄR SVENSKA KYRKAN viktig för dig? Har du kompetens i frågor som rör organisation, verksamhet, ekonomi, fastighet eller personal?

Söndagen den 19 september 2021 är det kyrkoval. Du har möjlighet att engagera dig som förtroendevald genom att gå med i eller bilda en grupp senast den 15 april 2021.

För att ställa upp måste du bland annat vara medlem i Svenska kyrkan och fylla 18 år senast på valdagen.

Läs mer: svenskakyrkan.se/kyrkoval

läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt


KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör
Cecilia Hardestam 054-14 15 32
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd
Camilla Arnäs-Nielsen, Louise Hedberg, Marie
Lundström, Helena Söderqvist och Jenny Westling

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 



Livet värt att leva – nu digitalt

Livet
värt att
Leva

Denna vecka, den 16-20 mars, går årets version av Karlstads stifts uppskattade Livet värt att leva-dagar av stapeln.

DÅ DET FORTFARANDE ÄR OMÖJLIGT att bjuda in till fysiska evenemang och träffas som vanligt sänds de viktiga existentiella samtalen digitalt, precis som förra året.

I år har biskop Sören Dalevi bjudit in sina gäster till biskopsgården och bett dem slå sig ner i soffan. I sammanlagt tre tv-sändningar pratar de, på coronasäkert avstånd, om livet när det sätts på paus – frivilligt eller ofrivilligt.

Samtalen sänds denna vecka men går även att se i efterhand via svenskakyrkan.se/karlstadsstift/livetvartattleva

Mer information om samtalen och sändningarna hittar du på samma ställe.

Under samma himmel

Just nu befinner sig världen i en unik och skrämmande situation. Den kräver globala lösningar, men också att vi hjälper varandra.

DE MÄNNISKOR som drabbas hårdast av katastrofer är de som har minst möjlighet att skydda sig. Att hålla distans till varandra kräver utrymme. Utrymme som inte finns när åtta personer delar ett rum utan kök. Distansarbete är omöjligt när överlevnaden beror på tillfälliga dagarbeten eller att sälja frukt och juice vid en vägkant. Tillgång till vatten, tvål och handsprit för att hålla en god handhygien är omöjligt för människor som bor i fattiga områden eller i flyktingläger.

Act Svenska kyrkan arbetar tillsammans med partner för en socialt och ekonomiskt mer rättvis värld.

Ge din gåva här: svenskakyrkan.se/act
SWISH: 900 12 23
PG: 900122-3



Gemenskapsfilten förökade sig

MÅNGA KARLSTADSSTIFTARE ville vara med och skapa – hela 965 färgsprakande stickade och virkade rutor skickades in till Gemensamhetsfilten vi berättade om i förra numret.

Vinnare av den stora filten blev Inga-Lill Karlsson i Ed medan garnpaketerna vanns av Anneli Lindell i Karlstad och Rita Hammers i Säffle.

De många insända rutorna räcker dessutom till ett stort antal små barnfiltar som skickas till barn i de forna öststaterna via Equemeniakyrkan i Väse.



FOTO: CHARLOTTE MOBERG



Längtar du in i kyrkan för att tända ett ljus? Vill du kanske prova att vila i det som är större än du själv?

I PANDEMIN håller många kyrkor öppet, vissa tider finns personal på plats. Inom Karlstad ser du öppettiderna här:

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

Kyrkorna på Hammarö håller oftast öppet kl 10-16, Grava kyrka bokas via 054-53 62 20.

Via bönewebben kan du också formulera din oro, glädje eller maktlöshet över något i livet, var du än befinner dig. Skriv din bön, tänd ett ljus eller gör både ock genom din mobil, läsplatta eller dator.

Se be.svenskakyrkan.se

”Om jag vill bära vatten i min hand måste jag vända den mot himlen forma det mjuka till en skål och ta emot.”

Ur utställningen *En oväntad början*

SE FLER av författaren och prästen Lars Björklunds Instagramdikter i Karlstads domkyrka till och med 28 mars.

*Mod
att
vara
sårbar*



Sårbarhet kräver mod och är en förutsättning för en meningsfull tillvaro, enligt den amerikanska sociologen Brené Brown. Det har hon både sett i sina forskningsresultat och upplevt i sitt eget liv.

Text Mia Sjöström

” För att
våga
vara sårbar
är glädje,
tacksamhet och
andlighet till
stor hjälp.

Sårbarhet har länge fascinerat Brené Brown. När hon i sin forskning bad sina intervjupersoner att avsluta meningen ”För mig är sårbarhet ...” fick hon en rad skilda svar. De handlade bland annat om att be om hjälp, säga nej, ta initiativ till sex, gå på dejt för första gången efter skilsmässan, bli kär, få sparken, flytta sin mamma till hospice, visa något som man har skrivit eller målat, vänta på att provsvaren kommer tillbaka, träna med andra trots att man är otränad, medge att man är rädd, be om förlåtelse och visa tillit.

När intervjupersonerna sedan fick frågan hur det känns att vara sårbar beskrev de känslan som att falla fritt, släppa kontrollen, något läskigt och skrämmande men ändå hoppfullt och att de fick både handsvett och hjärtklappning.

– Många svar handlade om att känna sig naken och en person svarade att sårbarhet är den punkt där modet och rädslan möts, skriver Brené i sin bok *Mod att vara sårbar*.

BOKEN OM SÅRBARHET har översatts till 52 olika språk och hamnade på första plats på New York Times bästsäljarlista när den kom ut i USA 2012. Två år tidigare hade Brené hållit ett tjugominutigt TED-talk om sårbarhet. I det berättade hon om sina egna tillkortakommanden vad det gäller sårbarhet, istället för att rabbla forskningsresultat. Hennes utmaning, sa hon, var att hon ville komma fram till vad sårbarhet är – men utan att vara sårbar själv. Föredraget är i dag ett av världens mest sedda.

– Jag har aldrig sett det själv. Även om jag är glad att jag höll det, så kände jag mig jobbigt sårbar och avslöjad efteråt och det känns fortfarande obehagligt, skriver hon i sin bok.

Brené Brown beskriver sig själv som en person som gillar att ha kontroll och organisera saker. I trettioårsåldern utbildade hon sig till socionom och började forska på anknytning.

– Men när jag frågade mina intervjupersoner om när de kände sig nära andra så berättade de istället om hjärtesorg, skam, svek och rädsla, säger hon i sitt TED-talk.

Det ledde till att Brené började forska på skam och medkänsla. Hon samlade in tusentals historier under åren som följde och publicerade sina resultat. Hon bestämde sig sedan för att hitta en minsta gemensam nämnare bland dem som hade lättast att stå emot skam.

– De levde alla helhjärtat. De hade modet att vara ”operfekta” och snälla mot sig själva och de hade nära, äkta relationer till andra. Men framförallt var de sårbara och vågade säga ”jag älskar dig” först eller investera i en relation utan att veta hur det skulle gå. De sa att sårbarhet var något nödvändigt i deras liv.

Själv levde Brené precis tvärt om, insåg hon. Hon var en mästare på att försöka kontrollera och förut säga sitt liv. Även om hon ansåg att intervjupersonernas sårbarhet var mod så äcklades hon av sin egen.

– Jag bröt ihop fullständigt och sökte hjälp hos en psykolog. För mig var sårbarhet både svårt och förfärligt och jag kämpade emot den, men förlorade. Dock vann jag mitt liv, berättar hon i sitt TED-föredrag.

Samtidigt med sin personliga resa i sårbarhet fortsatte hon sin forskning i samma ämne.

– Försöker man undvika sin sårbarhet genom att stänga av svåra känslor som sorg, skam och rädsla, så stänger man av alla känslor – även glädje och lycka. Det gör att man blir olycklig och famlar efter mening.

Vägen framåt, menar Brené, är att istället våga vara sårbar, låta sig bli sedd som man är och älska med hela hjärtat trots att det inte finns några garantier i livet.

– För att klara av det behöver vi öva på att vara tacksamma över det vi har och känna att vi duger precis som vi är, oavsett prestation.

▶ Själv utsattes hon för en hel del näthat efter sitt TED-talk. Hon fick läsa att hon var tjock och ful och att det bästa vore om hon tog livet av sig. Av en slump hittade hon tröst i ett tal som den amerikanska presidenten Theodore Roosevelt hållit.

– Talet går ut på att det inte är den som kritiserar andra som räknas. Det viktigaste är istället att vara den som försöker, misslyckas och försöker igen – och som har visat stort mod i att våga försöka. Det sammanfattar allt som jag har lärt mig i min forskning om sårbarhet.

Brené menar att vara sårbar inte handlar om att lyckas eller misslyckas – utan om att förstå att båda delarna ingår i livet. Och trots det ändå våga ge sig hän.

– Sårbarheten är kärnan, hjärtat, ja, själva centrum i en meningsfull mänsklig tillvaro. Sårbarhet är en ovisshet, ett risktagande och en känslomässig nakenhet, men vi blir modiga av det, skriver hon i sin bok.

För att våga vara sårbar är glädje, tacksamhet och andlighet till stor hjälp, har hon sett i sin forskning.

– Andligheten är en viktig vägvisare. Den ger en grundmurad tro på att vi är oupplösligt förenade av en kraft som är större än oss själva, en kraft som är rotad i kärlek och medkänsla. För somliga är det detsamma som Gud. För andra är det detsamma som naturen, konsten eller människans sjäfullhet, skriver hon.

Brené anser att när vi tar till oss att vi har ett värde, så bejakar vi även att vi är heliga.

– Kanske är det svaret på hur vi ska kunna ta till oss sårbarheten och sluta döva våra känslor: att vi ska vårda och göda själen.

FOTNOT: TED (Technology, Entertainment, Design – teknik, underhållning, formgivning) är en årlig tvärvetenskaplig konferens under temat "idéer värda att sprida".

I samband med konferensen hålls ett antal föredrag, så kallade TED Talks, av kända och högprofilerade föredragshållare. Föredragen videofilmas och läggs upp på internet. Svenskarna Greta Thunberg och Hans Rosling är tillsammans med bland andra Bill Gates, Al Gore och Bono några av dem som hållit föredrag vid TED.

Sårbarhetens fyra myter

I sin bok *Mod att vara sårbar* listar professor Brené Brown fyra myter om sårbarhet som hon stött på i sin forskning.

1 VISA SVAGHET

Det här är den mest spridda myten, enligt Brené Brown, som menar att många odlar ett förakt för människor som inte döljer sina känslor, skärper sig och kämpar på.

– Istället för att värdesätta det mod som ligger bakom att våga vara sårbar låter de rädsla och obehag bli till kritik och fördömande, skriver hon i sin bok.

Sårbarhet är alla känslors kärna, menar hon, och en förutsättning för kärlek, glädje, mod och medkänsla såväl som nedstämdhet, rädsla, skam och sorg.

2 VÄLJA BORT

Sårbarhet är inget som man kan välja bort, eftersom själva livet är sårbart.

– Vi kan inte välja bort den ovisshet som det innebär att leva. Det enda vi kan göra, är att välja hur vi reagerar när vi ställs inför ovissheten, skriver hon.

För att få syn på sina reaktioner kan man fråga sin omgivning hur man beter sig när man känner sig obehövlig och osäker.

3 VISA FÖR MYCKET

Sårbarhet handlar inte om att avslöja allt om sitt innersta på sociala medier utan om en ömsesidighet, vilket förutsätter gränser och tillit.

– Att vara sårbar är att dela sina känslor och upplevelser med människor som har gjort sig förtjänta av att ta del av dem, skriver Brené.

Det är en långsam och invecklad process där man måste känna tillit för att våga vara sårbar och måste vara sårbar för att våga visa tillit.

4 KLARA SIG SJÄLV

Har man en dömande inställning till att be om hjälp, så har man även omedvetet samma inställning till att hjälpa andra, menar Brené. Men när det handlar om sårbarhet klarar vi oss inte själva utan alla behöver stöd, hjälp och uppmuntran ifrån andra.

– Vi behöver människor som utan att döma låter oss pröva nya sätt att vara när vi tar tag i vår sårbarhet och vårt känsloliv, skriver Brené som i sin forskning sett att sårbarhet föder sårbarhet och att mod smittar.

Den första stenen

I en tid som vår, där de stora idéerna alltför ofta lyser med sin frånvaro, finns en bibeltext som är värd att fördjupa sig i. Det är en text som handlar om att erkänna sin egen sårbarhet.

Text Sören Dalevi Bild Marcus-Gunnar Pettersson

Det är också en av de mer kända texterna i Nya testamentet, berättelsen om äktenskapsbryterskan. I denna text, som i vår bibel är placerad i Johannesevangeliet (7:53–8:11), kommer en skara män till Jesus med en kvinna som ertappats med äktenskapsbrott. Den judiska lagen är tydlig – en sådan kvinna ska stenas till döds. Men Jesus säger till folkhopen: ”Den av er som är fri från synd skall kasta första stenen”. En efter en går då männen därifrån, och slutligen säger Jesus till kvinnan: ”Inte heller jag dömer dig. Gå nu, och synda inte mer.”

IBERÄTTELSEN om äktenskapsbryterskan ställs Jesus på prov. Den judiska lagen säger nämligen att kvinnan skall stenas till döds. Och som from jude vill ju inte Jesus bryta mot den judiska lagen. Den romerska lagen – som gäller i Israel vid denna tid – säger i sin tur att endast Pilatus har rätt att döma till döden. Hur Jesus än svarar blir han alltså en lagbrytare. Situationen är med andra ord snillrikt konstruerad för att sätta dit Jesus. Men Jesus, som bryr sig om kvinnan, hittar en tredje väg: ”Den av er som är fri från synd skall kasta första stenen”.

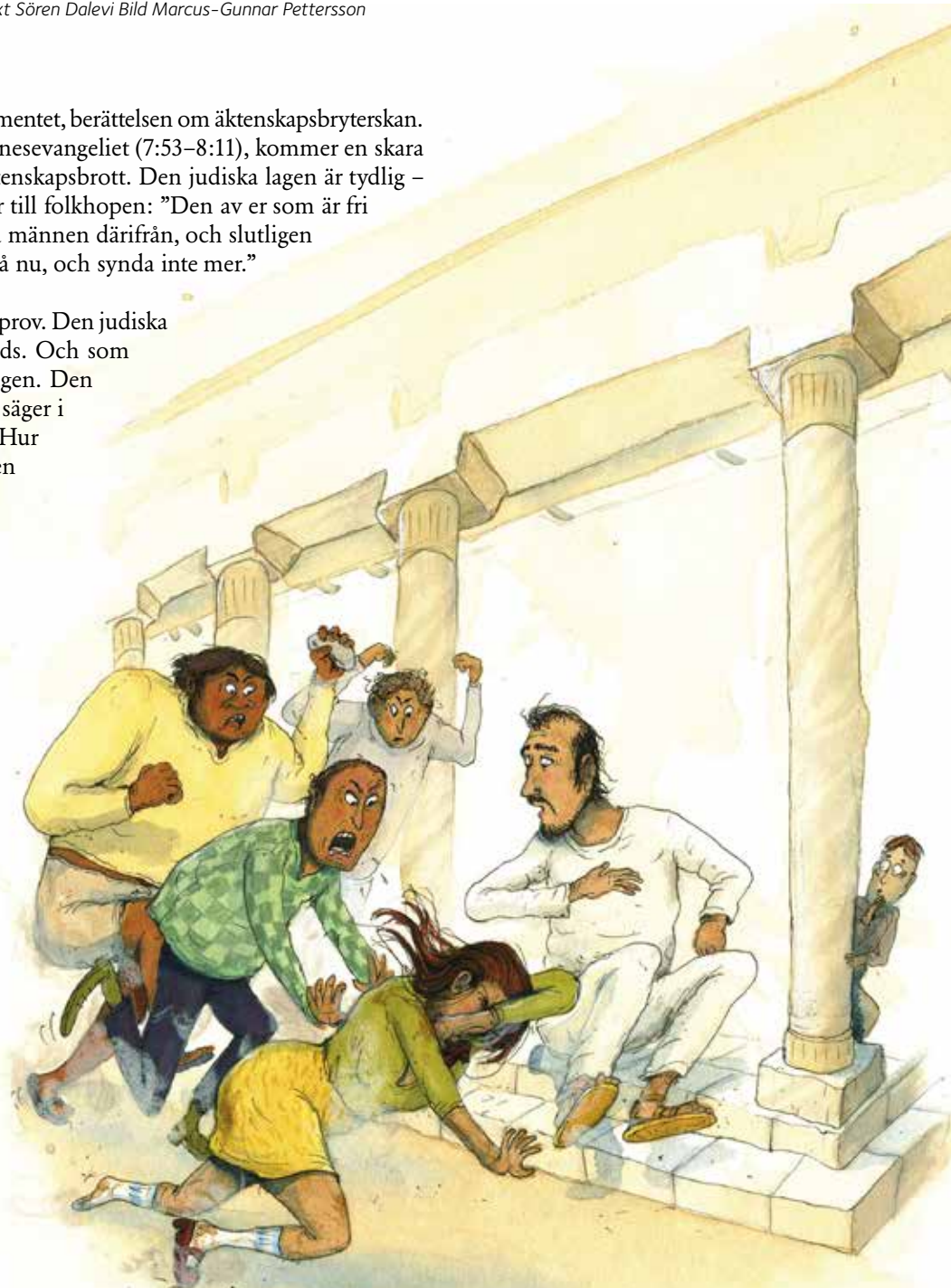
Jesus ger helt enkelt tillbaka bollen till dem som står där med stenar i händerna, och han ber dem bejaka sin egen sårbarhet. Sina egna tillkortakommanden. Sin egen synd. Sin egen mänsklighet.

Jesus ger oss här ett evangelium för vår tid: bejaka din sårbarhet. Bejaka att du inte är perfekt. Den som är fri från synd kastar första stenen. Ord att påminna sig om inte minst i vår självgoda tid, där många gärna kastar sten. Och där få finner skäl att sluta en påbörjad stenkastning.

Så hittar du rätt i Bibeln

Om det står Johannesevangeliet (8:7-8), eller som ibland Joh 8:7-8, betyder det:
Joh = Johannesevangeliet
8 = det åttonde kapitlet
7-8 = verserna 7 till och med 8

Texten om äktenskapsbryterskan kan du alltså läsa i Johannesevangeliet från kapitel 7 vers 53 till och med kapitel 8 vers 11.



Läs mer av biskopen på:

www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/biskopen-svarar

Punkterna nedan är de fyra steg som används i NVC-modellen. De behöver inte användas i någon särskild ordning. Fundera över de olika stegen och vad de innebär för dig. Ofta är det inte vad vi säger, utan hur, som påverkar hur ett samtal utvecklar sig.

1 OBSERVATION – du kommer hem och ser att din partner har ställt sina leriga skor på hallgolvet. Det stör dig. Anklaga inte, utan konstatera bara att skorna står där.

2 KÄNSLA – du blir arg när du ser skorna stå där, men försök fundera över vad det egentligen är du blir arg över. Din känsla är kanske att du anstränger dig för att ni ska ha det fint hemma, men att din partner inte ser det? ”Jag torkade golvet i morse. Det är trist att det blir smutsigt igen så fort.”

3 BEHOV – det ligger oftast ett otillfredsställt behov bakom en konflikt. I det här fallet är kanske ditt egentliga behov att du skulle vilja ha en annan fördelning av sysslorna hemma? ”Jag skulle vilja att vi delade mer på hushållsarbetet.”

4 ÖNSKEMÅL – det är först när du blir tydlig med vad du vill ha, som du kommer vidare. Du vill att ni hittar en annan fördelning än den ni har i dag. Ett sätt att börja kan vara att be den andre ställa skorna i skohyllan framöver.

Det är dock inte samma sak som att den andra parten kommer att göra som du vill, men förhoppningsvis kan hen förstå ditt behov och dina önskemål.

VILL DU LÄSA MER?

Gå in på cnvc.se och klicka dig vidare.

Prata som en giraff så slipper du bråka

Många arbetar hemifrån, samtidigt som möjligheterna till aktiviteter och umgänge är starkt begränsade. Om vi som kan ses börjar gå varandra på nerverna, kan det kanske vara dags att prova giraffspråket? Den som lyckas bemästra det kan se fram emot både ökad självkännet och bättre relationer.

Text Malin Kling Uddgren Bild Per Hardestam

Metodens grundare, Marshall Rosenberg, växte upp i en stökig del av Detroit i USA, vilket lär ha väckt hans intresse för konfliktlösning. Intresset fick ny näring när han som nyutexaminerad psykolog arbetade med medborgarrättsgrupper i början av 60-talet.

Rosenberg tyckte att samtalen fastnade, att fördomar och kultur låg som en blöt filt över kommunikationen. Folk såg inte varandra.

Han började fila på det som kom att bli Nonviolent Communication, NVC. Den mest kända boken om detta, *Nonviolent communication – ett språk för livet*, har sålts i miljontals exemplar. I dag används hans kommunikationsmodell runt om i hela världen, och är kanske mer känd som ”giraffspråket”.

– Giraffspråket är ju ett lite fänicigt namn, men det är en bra modell för grundläggande sopsortering.

Håkan Kellgren tittar på mig från en data-skärm. Han undervisar i konflikt hantering vid

Göteborgs universitet. Han jobbar också som konflikt hanterare och hanterar då till exempel konflikter på arbetsplatser. En av de modeller han använder sig av är just giraffspråket, fast han säger oftast NVC.

Med sopsortering menar han att man med NVCs fyra steg kan få hjälp att reda ut vad som är vad i ens reaktioner, och att på så sätt lättare kunna se var behov, känsla och reaktion inte riktigt liras.

I korthet kan man säga att NVC handlar om att kunna kommunicera med andra människor utan att våra förutfattade meningar kommer i vägen och att vi ska ta ansvar för våra egna känslor och behov och empatiskt lyssna efter andras.

Om man lyckas med det så kan man lösa allt från vardagsgräl om smutsiga skor i hallen till konflikten om Västsahara. I alla fall i teorin.

– Alla konflikter går inte att lösa, för att folk egentligen inte vill lösa dem. Ibland fyller konflikten behovet. Jag kan till exempel bli helt vansinnig om någon snor en parkeringsplats mitt framför ögonen på mig. Senare kan jag ju se att min ilska egentligen handlade om något annat.

Ilkska över en stulen parkeringsplats är förhoppningsvis en bagatell. Vårre är kanske de konflikter som man har med sin partner eller sina kollegor eller barn, trista vardagsgrå bråk som tär på en, lite i taget. Med övning kan man slippa mycket av detta, menar Håkan Kellgren.

– Det är på ett sätt enklare att leva med att det är någon annans fel, visst är det så. Men vågar man vara sårbar och öppna sig kring vad man har för behov och lär sig ta ansvar för sina egna känslor, då får man en bättre kvalitet på sina relationer.

Man behöver alltså analysera sig själv och se

DET ÄR JU TYPISKT
DIG, DU SKA ALLTID...!!

VAD DÅ TYPISKT MIG,
DET ÄR JU DU SOM
ALLTID...!!



NÄR DU SÄGER SÅ, KÄNNER JAG MIG ...
FÖR JAG BEHÖVER ...
KAN VI KOMMA ÖVERENS OM...?



vad det är som händer när man kommunicerar med någon. Om jag blir arg, ledsen eller frustrerad, vem skyller jag på då? Enligt NVC är det aldrig den andre som är skuld, du är själv ansvarig för hur du känner. Du måste komma till klarhet över varför du reagerar som du gör, ta ansvar för din egen reaktion och sedan tydligt kommunicera behov och önskemål till exempelvis din kollega eller partner.

Modellen är egentligen lite för svår, menar Kellgren. Vi är upptagna av så mycket annat i våra liv. Men i grunden handlar det faktiskt "bara" om att ta ansvar och inte skylla ifrån sig.

– Varför kom du för sent i morse? Det var inte för att spårvagnen var sen utan för att du inte åkte i rätt tid. Det är ett banalt exempel, men det illustrerar vad som avses. Man tar ansvar, både för det lilla och det som är större.

Metoden hjälper till att sortera i ansvars-tagandet, men det är ju också ett nytt förhållningssätt för många, så då behöver man träna, säger Håkan Kellgren.

– Svårast är att nå ett läge där man verkligen känner att en annan person inte kan göra en arg: "Du styr inte mina känslor, det gör jag själv", "Mina behov har inget med dina att göra"

och vice versa. Det handlar alltså inte om att man aldrig ska bråka, men att bråken kanske får en högre kvalitet. Lyckas man ta den makten över sitt liv, då har man kommit väldigt långt.

WARNING!

Kellgren är tydlig med att budskapet i texten inte ska användas i destruktiva relationer. Den som blir misshandlad ska inte sitta hemma och sätta in misshandeln i ett NVC-sammanhang.



Koll:

Är du giraffen eller vargen i rummet?

MARSHALL ROSENBERG ville skapa verktyg för att hjälpa oss att se vad som underlättar respektive försvårar kommunikation. Hans tänkande utgår från en dynamisk människosyn: en människa är inte si eller så utan känner, talar och handlar utifrån vissa omständigheter.

Motsatsen är en statisk människosyn – grunden för den krigskultur Rosenberg ansåg att vi i vår tid ännu lever i, mer eller mindre medvetet.

FÖR ATT TYDLIGGÖRA sina tankegångar använde han sig av de två symboldjuren giraff och varg. Symboler som visade sig fungera för åhörare i alla åldrar och som de flesta av oss nog kan känna igen både oss själva och andra i.

Giraffen står för en reflekterande inställning, den stannar upp och ser längre än orden når. Vargen står för det motsatta, ett djur som går till attack utan att lyssna och som sårar och skapar konflikter genom att inte sätta sig in i vad andra känner.



GIRAFFEN

- Har förmågan till inlevelse och kan se vad andra ser
- Ser en subjektiv värld som går att förändra: "Så här känner jag"
- Lever sig in i utan att moralisera: "Aha, är det så här för dig"
- Använder ett konkret språk som anger bakomliggande orsaker, behov, känslor
- Undersöker, talar sakligt om sina behov
- Observerar sakligt, beskriver: "När du..."
- Anger sin egen känsla, önskan, sina behov
- Gör ett val i varje ögonblick
- Upplever världen som föränderlig

VARGEN

- Tror att alla ser på samma sätt som hen
- Ser en oföränderlig värld, "Så här är det"
- Sätter etiketter: "Du är alltid...", "Felet med dig är att du...", "Kan du aldrig lära dig..."
- Använder ofta ord som måste, skall, bör, får inte, kan inte
- Attackerar eller är offer
- Generaliserar: "Måste du alltid..."
- Angriper, är aggressiv
- Förnekar att hen har ett val
- Upplever världen som statisk



Källa: laraforfred.se

Vem är stark och vem är sårbar?

Text Ulrik Scheller Bild Jocke Lagerkrantz



Vi har samtalat med det kända och extremt framgångsrika motorsportsparet Pernilla och Petter Solberg och med Kenneth "Buris" Burehammar, som hela livet växlat mellan stabilt familjeliv, jobb och perioder med sprit, knark, hemlöshet och fängelsestraff.

Hur tacklar de motgångar och när känner de sig svaga och sårbara?





”Utan barn hade jag varit död”

I 21 år var han sambo, fick två pojkar, hade fast jobb och drev vid sidan av eget företag med framgång.

– **JAG TJÄNADE BRA**, kunde skämma bort grabbarna med nya Nintendospel och så, berättar Karlstadskillen Kenneth ”Buris” Burehammar och ler. Han har levt 58 mycket omväxlande år.

Det började inget vidare med en pappa som ofta tog till hårdhandskarna.

– En fick veta att en var oduglig, inte skulle bli något och då ville jag inte gå till skolan. Jag började hänga på stan när jag var tio, berättar Buris.

I praktiken slutade han skolan i trean. Femton år gammal bodde han ensam, i en lägenhet socialen hyrde åt honom.

– Det var skönt att slippa allt bråk hemma. Jag fick sköta mig själv. Började med sprit, men det tålde jag inte, så då blev det hasch. Jag gick ner mig totalt.

NÅGOT GYMNASIUM BLEV DET INTE och sedan dess har Buris varvat lite studier och mycket jobb med missbruk och kriminalitet. Första fängelsestraffet blev tre månader. Då var han 18 år. Senare blev det både fler och längre straff, mest för stölder och inbrott.

Genom åren har han gått köksutbildning, jobbat på krog, på flyttfirma, med kommunens internflyttar och på Solareturen. I tio år drev han egen loppmarknad på kvällar och helger.

Buris flyttade också ihop med sin stora kärlek, fick två fina pojkar och 21 år tillsammans. När sambon drabbades av bipolär sjukdom gick de till slut isär.

– Jag bodde i bil, i husvagn och campingstuga. För att stå ut tryckte jag i mig amfetamin.

För att få pengar blev det smash and grab-inbrott. Att gå hem till folk och mer överlagt sno deras saker kändes svårare.

– Det har blivit några år i fängelse och när en kommer ut så har en ingenstans att bo och inget jobb och då är det lätt att kliva i det gamla mönstret igen...

Var hittar du styrkan att ta dig upp ur drogträsket, senast nu i höstas?

– Jag är så trött på missbruket och det har inte samma effekt längre, inte samma rus. Jag har det bättre när jag jobbar och får fokus på det.

– Ungarna mår också mycket bättre om jag är ren, fortsätter han. Drivkraften är att se till att de har det bra. Om jag inte haft barn hade jag nog varit död nu.

– En kan aldrig göra något för någon annan, en måste göra det för sig själv, men det är en bonus om andra får ta del av det!

Nu har han daglig kontakt med barnen via Facetime.

– Vi har börjat äta hos den stora pojken på söndagarna. Han bjuder på något gott och så försöker vi prata om annat än mammans bortgång för två år sedan.

Vill du bli en Svensson nu?

– Jag vill inte leva det busliv jag har levt, jag vill ha lugn och ro. Nu går jag upp med glädje varje dag och jobbar på Solareturen. På lördagarna är jag volontär på Stadsmissionen. Det är gott att känna sig behövd!

För en del verkar allt gå bara bra, nästan utan problem.
Familjen Solberg i Mitandersfors i nordvästra Värmland är en sådan familj. Eller?

”Hur kunde vi låta honom köra?”

PAPPA PETTER ÄR VÄRLDSMÄSTARE i rally och rallycross, mamma Pernilla är högt rankad rallyförare samt VD i familjens framgångsrika tävlingsstall samtidigt som sonen Oliver når stora framgångar inom rallysporten. När familjen syns och hörs i media verkar de obekymrat glada och positiva. Är det så enkelt? undrar vi under ett besök i familjens tävlingsbilsverkstad i Torsby.

– Nej, svarar Pernilla, vi har också våra problem och är oroliga för allt möjligt.

VI PRATAR OM FAMILJENS LIV, där allt kretsar kring bilsport. Och visst finns det motgångar. En av de värsta var för några år sedan när bilmärket de körde drog sig ur. Det vara bara att säga upp de flesta av de 60 arbetskamrater som jobbat ihop både länge och nära.

– I såna lägen mår jag dåligt, berättar Pernilla, men jag pratade med var och en och förklarade varför. Det blev faktiskt som en liten tröst. Jag låg inte sömlös i alla fall.

Petter har ett annat sätt att tackla motgångar och bekymmer:

– Jag puttar i en växel till! Jag har inga problem, bara lösningar.

Men går allt att fixa?

– Ja, det gör faktiskt det.

En anställd hör samtalet:

– Ska du prata problem, pratar du med fel man!

Petters, och oftast Pernillas, sätt att hantera alla – ja,

faktiskt! – svårigheter privat och i jobbet är att så snabbt som möjligt försöka göra något åt dem.

När Petter var 17 år höll hans föräldrar på att tvingas bort från gården de köpt, trots att de jobbade dygnet runt. Då gick Petter till banken och fick låna 100 000 kronor, eftersom han hade ett jobb. Det räddade gården.

När Petter och Pernilla bodde i Monaco och Petter reste runt världen, sågs familjen tre dagar på ett halvår. Det blev för trist. Sonen Oliver tyckte inte ens att de var en familj och Petter grät på de långa sysslolösa flygresorna. Snabbt beslutade de sig för en flytt till Mitandersfors.

BLAND DET VÄRSTA som hänt ”familjen Framgångsrik” var när Petter skadades i en krasch på rallycrossbanan. Han bröt nyckelben, flera revben och opererades, fortsatte ändå att tävla – trött, orkeslös och med flimmer för ögonen. Vecka ut och vecka in.

Under en testkörning kollapsade Petter. Förändringarna i lungorna, som läkarna tolkat som blödningar efter krocken, visade sig vara immunsjukdomen sarkoidos. Den allvarliga sjukdomen satte sig både på lungor och syn.

– Den sjukdomen var tuff, säger Petter och ser för endå gången under intervjun riktigt allvarlig ut. Jag var rädd att mista synen, men fortsatte köra. Det skulle jag inte ha gjort.

Pernilla var orolig på riktigt och kände ångest för hur det skulle gå:

– Men jag kanske blir som starkast när Petter mår dåligt. Som teamchef började jag planera vem som skulle köra om inte Petter kunde. Nu efteråt tänker jag – käre värld, hur kunde vi låta honom köra.

”Petter
grät på
de långa
flygresorna.



*I överflöd
frodas
ångest och
oro*



Varför all denna oro, människa? Oro för pandemin eller den globala uppvärmningen är inte det som skadar mest. Det är när vi själva skapar individuell oro utan grund, som vi mår riktigt dåligt.

Text Börge Nilsson /TEXTRA

Aldrig har vi varit så rika och friska. Och aldrig har vi oroat oss så förtvivlat för allt möjligt som vi inte kan påverka. Sociologen Roland Paulsen har ägnat fyra års forskning åt att försöka reda ut varför det är så.

Det är lätt att tro att oron finns nedlagd i våra gener; att den är existentiell, en förutsättning för vår tillvaro som tänkande, kännande och reflekterande människor.

Så enkelt är det inte, menar Roland Paulsen. Det mesta av den oro vi känner i dag är skapad av samhället vi lever i. När vi vandrade omkring i små grupper av jägare och samlare var vi nog ständigt rädda. I vilket ögonblick som helst kunde en tiger, en orm eller en björn attackera och avsluta våra liv.

Men rädsla är annorlunda än oro.

– Rädslan kräver vår uppmärksamhet i stunden, att vi reagerar på någonting som händer eller som vi ser. Då har man inte utrymme för att gå omkring och oro sig.

JÄGARNÄ OCH SAMLARNÄ ställde säkert risk mot risk, precis som vi gör i dag. Går jag under trädet är det farligt på ett sätt, går jag ute på slätten är det farligt på ett annat.

När vi blev bofasta och började odla, blev bönder som förberedde utsäde, skörd och slakt, då behövde vi verkligen oro oss. Bondelivet krävde planering över tid. Riskerna kunde inte längre erfaras bara med våra sinnen och resultatet räckte länge. God skörd gav rikedom, missväxt gav svält.

Men trots stressfaktorer som klockor och industrialism verkar vi ha haft ett mer avslappnat förhållande till riskerna i livet och oroat oss mindre för bara ett halvt sekel sedan. Roland Paulsen hänvisar till fysikern Bodil Jönsson som berättat hur öppet samhället fortsatte att vara när asiaten härjade i slutet av 1950-talet. Då dog ändå fler än en miljon.

I spanska sjukan åren före 1920 kan mellan 50 och 100 miljoner ha dött.

Corona hade i mitten av februari dödat 2,4 miljonervärlden över. Men åtgärderna för att hindra smittan är nu på en helt ny nivå.

– Jag skulle inte säga att det är ett tecken på

hysteri. Snarare är det ett tecken på medmännisklighet. Vi stänger ner ekonomier på ett sätt som vi aldrig tidigare har gjort för att rädda livet på våra äldre, säger Roland Paulsen.

Men det är skillnad på risk och risk. När vi runt förra sekelskiftet förstod att tuberkulos är en smittsam sjukdom, fick vi spottförbud, förbättrad hygien och sanatorier. Än i dag dödar sjukdomen årligen 1,7 miljoner människor. Inga samhällen stängs ner för det.

”Det vi tror är existentiella frågor, sånt som hör mänskligheten till, är historiskt sett ganska nytt.”

– Tbc är koncentrerat till vissa länder och de som dör är fattiga medan vi är rika, säger Roland Paulsen.

Oro för pandemin eller för den globala uppvärmningen är inte det som skadar mest. Den oron delar vi med andra, den kan till och med skapa samhörighet.

Det är när vi själva skapar individuell oro utan grund, som vi mår riktigt dåligt.

Kanske oroade sig jägare och samlare. Men inte över att de skulle få ont om lajks på sociala medier. Eller för att de som lajkade egentligen bara tyckte synd om dem. Tänk om de lajkade bara för att vara snälla. Tänk om och egentligen är två tankefigurer som tillåter oss att oro oss för precis vad som helst.

– Bara fantasin sätter gränser för vad vi kan fantisera fram som en risk, säger Roland Paulsen.

I sin bok *Tänk om – en studie i oro* berättar han om en man som lidit av svåra tvångs- syndrom hela sitt liv i en strävan att vara god och duktig. Mannen minns när han som pojke kastade några stenar i en flod. På väg hem

slog det honom att någon för länge sen hade kastat gamla cyklar i floden och att de måste ha rostat vid det här laget. Tänk om hans sten hade träffat en rostig cykel så att rost fallit av och följt med floden nedströms och orsakat rena fiskdöden.

Berättelsen kunde med fantasins hjälp byggas ut i all oändlighet och insikten om att resone- manget var helt vansinnigt skapade en skam som gjorde tankarna svåra att nämna för andra. Men man behöver inte ha av läkare diagnos- tiserade tvångstankar för att lida av tvivel. En fråga som många ofta ställer sig lyder: Är jag lycklig egentligen?

I IDÉHISTORISK MENING är vår jakt på lycka en ganska ny föreställning, menar Roland Paulsen.

Jägare och samlare grubblade knappast på om de var tillräckligt lyckliga. Inte hade de många kärlekar att välja på heller. Ingen möjlighet att jaga den perfekta partnern som vi gör när vi bladdrar fram nya ansikten på appar som Tinder. Inte ens bondesamhället bjöd på stora överraskningar och fortfarande finns det ungdomar som erbjuds en make eller maka som släkten valt ut.

– Det vi tror är existentiella frågor, sånt som hör mänskligheten till, är historiskt sett ganska nytt, säger Roland Paulsen.

Som frågan om jag verkligen valt rätt livs- kamrat. Överflödet skapar ångest. Har jag gjort rätt val? Kunde jag ha fått något bättre?

Det ska inte tolkas som att friheten i sig är något dåligt.

– Att vi kan välja partner utan att föräldrarna godkänner det är som jag ser det ett stort socialt framsteg. Men det skapar nya risker, nya svårigheter.

Kanske kunde vi bli lyckligare om vi slutade sträva efter maximal lycka? Om vi övergav kravet på sinnesfrid? Om vi slutade grubbla? Men det är kanske en omöjlighet i sig.

I sin bok berättar Roland Paulsen hur upp- maningen att sluta tänka på en viss sak, till exempel isbjörnar, får oss att oavbrutet tänka på just isbjörnar.

Vilket i sin tur skapar ny oro. Varför i all världen kan jag inte sluta tänka på isbjörnar?

Att tro att allt är förutbestämt av Gud eller att lita på en gudomlig nåd, kan hjälpa dig att slippa oro och tvångstankar. Men religionen kan också orsaka lidandet.

– Osäkerheten om huruvida man tror tillräckligt mycket kan vara det som skapar ångest, säger sociologen Roland Paulsen. Text Börge Nilsson/TEXTRA

ÄR DET

RELIGIONENS

FEL?



I boken *Tänk om – en studie i oro* beskriver Roland Paulsen religionen som den första källan till ångest och tvångstankar. Redan 1875 blev fenomenet ämne för en medicinsk avhandling av den franske läkaren Henri Legrand du Saulle. Någon hade skrattat på sin första gudstjänst, en annan hade förtigit något vid bikten, en tredje var rädd för att inte be tillräckligt innerligt. De straffade sig genom att vaka på nätterna, äta för magert eller somna knästående i bön.

Problemen drabbade inte de slarviga, de ljumma. Det var de djupt religiösa som var räddast att ändå inte vara tillräckligt hängivna.

Inte bara kristna uppvisar religiösa tvångstankar. Medan religionen var temat för fem till tio procent av de amerikaner som led av tvångstankar, så stod den för mer än hälften i muslimska länder som Saudiarabien och Egypten.

Det gemensamma var en rädsla att minsta lilla avvikelse, minsta lilla fel, avgör om du hamnar i himmel eller helvete efter döden.

– Ångesten bygger på olika rituella sätt att få den här guden på sin sida. Men religionen är inte enhetlig. Den kan skapa tvångstankar men den kan också skapa en acceptans av att världen är konstituerad på ett visst sätt och att det inte finns något som kan ändra på det, säger Roland.

Denna förtröstan kan både lindra och utgöra ett hot. Under pandemin har religiösa grupper på olika håll i världen, tyckt att det varit onödigt att skydda sig från smitta. Allt är ju ändå bestämt av Gud. Flera stora gudstjänster har legat bakom omfattande utbrott när troende helt struntat i vetenskap och beprövad erfarenhet.

Men inte ens forskarna klarar sig undan osäkerhet. Det har vi sett under pandemin.

– Vi har en fullt utvecklad vetenskap, epidemiologin, som är till för att hantera just sådana situationer. Men det verkar finnas väldigt lite konsensus bland epidemiologerna. Hur är det? Ska vi ha munskydd eller inte? Till och med där finns det mycket osäkerhet kvar, säger Roland.

Människan spår, Gud rår

Insha'Allah/Inshallah är arabiska och betyder "om Gud vill" eller "vi får förtrösta på Gud" eller lite friare tolkat "om allt går som det ska".

Orden har använts på många språk, som persiska, turkiska, urdu, spanska, portugisiska och bulgariska.

Liknande uttryck har också funnits på svenska "Människan spår, Gud rår", på engelska "Man Proposes, God Disposes" och på latin "Homo proponit, sed Deus disponit" för att ta några exempel.



Hitta rätt i den digitala världen

Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken men för många äldre har digitala tjänster inte förenklats tillvaron, snarare tvärtom. En situation som blivit allt tydligare i och med den pågående pandemin. Här tipsar vi om två sätt att få inspiration att våga använda den digitala tekniken mer.

Digitalhjälpen

PÅ UPPDRAG AV regeringen har Post- och telestyrelsen (PTS) tagit fram en webbplats som ska ge hjälp att förstå och använda digitala verktyg, Digitalhjälpen.

Här finns till exempel information om hur du umgås, beställer mat, betalar räkningar och legitimerar dig digitalt.

Du hittar också steg för steg-guider, instruktionsfilmer, kurser, material och inspiration om du vill utforska fler av de digitala möjligheterna.

Se pts.se/sv/digitalhjalpen

Seniorsurfa

I ANDRA SÄSONGEN av seniorsurfarna, som producerats av Utbildningsradion, får du hjälp att tillsammans med Siw Malmkvist, Arja Saijonmaa, Johan Rabeus och Carl Jan Granqvist våga ge dig in i det nya.

Se programmen på svtplay.se/seniorsurfarna
Ladda ner en handledning på urplay.se
(skriv seniorsurfarna i sökrutan)

MSB + Kyrkan = Sant

SVENSKA KYRKAN har sedan mars förra året stöttat kommuner genom att handla mat och läkemedel till människor i riskgrupp.

Arbetet, som startade efter en överenskommelse med Myn-digheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), har visat sig fungera bra och kyrkan har på ett tydligt sätt manifesterat sitt diakonala engagemang i samhället.



Vilka drabbas mest?

Rapporten "Utsatthet i pandemitid – kyrkornas bild 2020", som tagits fram av Sveriges kristna råd tillsammans med Hela människan, identifierar både nya och sedan tidigare kända grupper som lever i utsatthet.

DE ÅTTA GRUPPER som lyfts fram är hemlösa, ensamkommande, papperslösa, utsatta EU-medborgare, äldre med låga inkomster, långtidssjukskrivna, nyarbetslösa som snart blir eller har blivit fattiga samt sörjande med obearbetade avslut.

– Behovet av stöd till dessa grupper ökar. Kyrkorna och dess diakonala organisationer kommer att möta nya målgrupper och framför allt ett ökat antal människor i psykisk ohälsa i sviterna av covid-19 på grund av bland annat arbetslöshet och hemlöshet, konstaterar Karin Wiborn, generalsekreterare för Sveriges kristna råd.

En av de nya grupperna är unga som tidigare varit timanställda och nu står utan arbete, mat och bostad. Kyrkorna ser också en märkbar ökning av fattiga äldre och ensamma som besöker den öppna verksamheten, vilken ofta sker utomhus, för att få mat och gemenskap.

Ytterligare en ny grupp är sörjande med obearbetat avslut, en grupp som troligtvis växer under året genom fördröjd sorgreaktion. Många människor har inte kunnat följa sina anhörigas sista timmar i livet, vilket skapat frågor, oro, frustration, sorg och en känsla av tillkortakommanden.

Fler pratar med prästen. Du också?

BEHOVET AV jourhavande präst har ökat kraftigt under coronapandemin.

Jämfört med 2019 ökade samtalen med 30 procent under 2020, medan chattkonversationerna nästan fördubblades.

För att möta det ökade behovet har telefontiderna utökats, men det kan ändå hända att väntetiden blir lång.

- Nå Jourhavande präst via 112 klockan 17-06
- Chatta och läsa mer om stödet på svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

KYRKANS SOS: ring 0771-80 06 50 vardagar klockan 13-21, helger 16-21 eller skriv till svenskakyrkan.se/kyrkans-sos

För dig 12-25 år

I nystartade Nätvandrarchatten finns Svenska kyrkans nätvandrare på plats måndagar och onsdagar klockan 19-22 för att prata med unga mellan 12 och 25 år.

Se svenskakyrkan.se/natvandrarchatten



Miriam Pettersson är diakon med ansvar för integration. Tillsammans med bland andra Hassan Bagheri och Sultan Hosseini har hon gjort iordning den food-bike nätverket Vintervärme använder då de delar ut mat.



Bläckfisken i kyrkans nät

Socialt arbete i kyrkan passar Miriams personlighet.

Hon är en bläckfisk med armar åt alla håll. Ständigt i rörelse.

– Det är här jag ska vara. Jag har en deal med Gud.

Text Helena Söderqvist Bild Jessica Segerberg

Miriam Pettersson hade jobbat två dagar som diakon när 60 ensamma 18-åringar flyttade in i ett militärtält på Skutberget i Karlstad. De var hemlösa. Hon åkte dit med mat.

Det var starten på intensiva år tillsammans med många unga asylsökande i Värmland.

– Jag säger grabbarna. För det är vad de är, grabbar.

Uttrycket ensamkommande är lite uttjat, tycker hon.

Miriam möter dem i skilda sammanhang: i samtalsrummen, i kyrkan, på fisketuren och sommarlägren, vid stödlektioner i svenska och i engelska. Runt 120 av dem har deltagit i församlingens olika verksamheter. Många har också gått utbildningarna *Livsviktigt* och *Act in Tro*.

EN VIKTIG MEDSPELARE i arbetet med ungdomarna är Justus Jonsson, juriststudenten som hjälper till med diverse juridiska frågor och nu är på väg hit.

Miriam kollar klockan, messar lite snabbt och undrar om han kan komma en kvart senare.

Jobbet som diakon i Karlstads domkyrkoförsamling, med ansvar för integration innebär att låta människor från olika sammanhang mötas.

– Integration är inget som bara gäller invandrare. Det handlar om alla och hela samhället.

Hon tystnar och tar personlig sats:

– Alla... chefen och städaren, homo och hetero, SD och MP, pizzabagaren och parkarbetaren. Det finns inte ett vi och ett dom. Vi är ett lag och vi måste samspeja.

Hon vet att möten är möjliga. Och att viljan finns. Men någon måste koordinera. Miriam backar tillbaka till militärtältet på Skutberget.

– Civilsamhället ställde upp på ett helt otroligt sätt. 48 familjer öppnade sina hem och tog emot grabbarna.

De frivilliga gick samman i olika nätverk. Det var *Världen i Värmland* och *Vi i Värmland*. Engagemanget finns kvar.

Församlingarna och stiftet fick tidigt en central roll, vana att jobba socialt och i samverkan med andra aktörer. Kyrkan är bra på den praktiska spindelfunktionen, menar Miriam. Att statens pengar vandrade via Svenska kyrkan stärkte funktionen. Många frivilligfamiljer ansökte och fick ungefär en tusenlapp i månaden.

– Även om det inte räckte till stort mer än toapapper så var det en fin gest. Den uppskattades.

Familjerna har gjort enorm skillnad, vet Miriam. Kontakten var grabbarnas livlina då för två år sedan. I viss mån är det så fortfarande.

I dag har Karlstad cirka 25 frivillighet. Men fler behövs. Gissningsvis i ett par år till, fram tills att de sista tar examen.

MIRIAM BEDÖMER att av Karlstads kommuns cirka 200 unga vuxna som kom 2015 så har hälften psykosocialt stöd från frivilliga familjer. Hon möter också dem som aldrig haft något stöd.

– Det är som natt och dag, när man ser hur de mår i hjärtat.

Droger, hemlöshet, svartjobb och kriminalitet är en realitet. Ropen på hjälp når kyrkan.

– De kommer hit. Kyrkan är en mötesplats för alla, men utsatta behöver också enskilda samtal där berättelsen eller funderingar stannar. Så funkade det.

Miriam finns och lyssnar, erbjuder en promenad, skickar sms.

– Jag visar att de inte är ensamma. Och jag ber för dem.

På kort tid har Karlstad haft två självmord och nio avslag i migrationsöverdomstolen.

– Det skapar stor oro hos väldigt många människor i stan.

Så finns det den motsatta gruppen. Ur väskan tar Miriam fram ett gäng pryddligt skrivna cv:n.

– De här har klarat skolan med toppbetyg och är kvar i gymnasielagsprocessen, men måste ha jobb snart annars åker de ut.

Hon kallar dem ”de som gjort alla rätt” men som ändå sitter med ruggig ångest och hot om utvisning.

– Jag ska lämna ansökningarna till människor jag känner och som har möjlighet att anställa.

HON HAR LYCKATS ordna flera jobb på det sättet. Innan Miriam blev diakon arbetade hon länge som egen företagare. Kontaktnätet är brett.

– Att ha varit säljare är ingen nackdel.

Det gäller inte minst då pengar ska sökas och behov omsättas i handling. Som förra året, vid bygget av församlingens food-bike, där fem av grabbarna deltog. Domkyrkoförsamlingen, kyrkan på nationell nivå och Karlstad stift gick samman och delade kostnaderna. Lokala sponsorer stod för viss del av materialet.

Nu används food-biken då kyrkans personal tillsammans med volontärer i nätverket Vintervärme delar ut mat flera kvällar i veckan.

– Vi lärde av varandra och löste problem längs vägen.

Det är erfarenheter hon tar med in i en nystartad ”Idéverkstad”, där människor med olika bakgrund kan mötas och byta kunskaper. Fast det blir sen, när coronaviruset inte längre styr vardagen. Fram till dess fortsätter aktiviteterna i huvudsak utomhus och digitalt.

Till framtidsplanerna hör också att få fram en forskningsrapport på åren 2015-2022. Det finns mycket och viktig kunskap att ta vara på, menar Miriam.

60 asylsökande fick boende i familjer i Karlstad sommaren 2018. Av dessa har:

- 2 återvänt till Afghanistan,
- 15 lämnat Sverige eller är gömda,
- 2 fått jobb på annan ort och flyttat, medan
- 41 är kvar i Karlstad.

De går i gymnasiet eller på ett etableringsprogram, alternativt har nyss tagit examen och fått jobb.

- 10 av dem bor i egna lägenheter.
- 31 bor kvar i familjer.

Här tipsar Cecilia Hardestam, Kyrknyttis redaktör och ansvarige utgivare, om bra böcker och poddar.



Jag kan ha fel och andra visdomar från mitt liv som buddistmunk

Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler, Navid Modiri
Med humor och djup berättar Björn vad som framstår som allra viktigast då livet är utmätt, exempelvis: omfamna dina brister och säg förlåt.



I grunden god: en optimistisk historia om människans natur

Rutger Bregman
Här presenteras tankeväckande material som bevis för människans inneboende godhet. Härligt då nyheter, film och litteratur oftast ger en mörk människosyn.



Leva med ovisshet, samtal om existentiell hälsa

Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund (red)
Hur håller vi oss friska i osäkra tider? Livsbejakande bok kring existentiell hälsa där varje kapitel avslutas med ett gäng frågor för eftertanke.



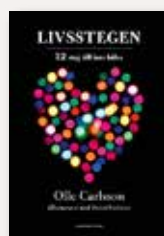
100 röster om Corona
Malin Edgren

I detta intressanta tidsdokument från våren 2020 ger 100 Karlstadsbor mellan sju och 88 år sin personliga bild av coronakrisen i form av brev, noveller och betraktelser.



In i en stjärna
Puk Qvortrup

Puks make dog, bara 27 år gammal och hon stod ensam med en tvååring och en bebis på väg. Hennes berättelse måste trösta alla som råkar ut för något liknande.



Livsstegen, 12 steg till inre hälsa
Olle och Fotini Carlsson

Stegen från Anonyma alkoholister presenteras inspirerande i allmänmänskliga dilemman: ensamhet och längtan, något vi vill förverkliga, är maktlösa inför och så vidare.



Pappa och Jag, fotodagbok om kärlek, demens och döden
Annika Eriksdotter

Fotodagbok, som kan bidra till fina samtal kring äldrevården, om författarens dementa och multisjuka pappas sista år.

Spännande samtal närhelst du vill

PODCAST, även kallad podradio eller podd, har funnits i Sverige i cirka 15 år och är ett enkelt sätt att prenumerera och lyssna via nätet. Det är ungefär som radio, men du väljer själv när, var och hur du lyssnar. Dessutom har du möjligheten att få automatiska uppdateringar så fort det kommer nya program.

HÄR HITTAR DU några poddar som rör sig i gränslandet mellan samhälle, kultur, psykologi och andlighet.

Kinnamockaskogen NY!
En ny podd om livsnära och existentiella ämnen där den enda förförståelse som behövs är det egna livet.

Första säsongen inleds av prästerna Susanne Dahl och Kent Wisti. Ämnen de tar upp är bland annat hädelse, döden, vänskap och försoning.

Tro, hopp och fördom NY!
En podcast för och av unga med fokus på livsviktiga samhällsfrågor. Podden leds av Liam Sallmander, Dina Alami och Hanna Soldal med olika religiös identitet.

I första avsnittet om religion och feminism är ärkebiskop Antje Jackelén gäst.

Prata till punkt med ärkebiskopen
Ärkebiskop Antje samtalar om existentiella frågor, kristen tro och det goda samhället med en gäst. Tillsammans reflekterar de också över ett stycke ur Bibeln.

Signumpodden
En samtalspodd med John Sjögren, producerad av katolska tidskriften *Signum*. Bra för dig som söker givande fördjupning.

Dagens människa
Tidningen *Dagens* podcast, där journalisterna Malin Aronsson och Daniel Wistrand pratar om Gud med kända svenskar. Varje avsnitt avrundas med en andlig sång, vald av gästen.

SVERIGES RADIO producerar också många populära pod-cast.

Gå in på sverigesradio.se/program och välj livsåskådning under kategori högt upp på sidan.

Bland programmen finns Människor och tro, Filosofiska rummet, Radiopsykologen, Morgonandakten, Tankar för dagen och Allvarligt talat.

Här hittar du podcast

- Apples Podcaster-app eller iTunes
- Podcast-appar i Google Play Store
- Spotify
- Soundcloud

SVEK, LIDANDE OCH LYCKA – PÅSKEN HAR ALLT!

Påskens drama innehåller svek, djupaste sorg, största lycka och försoning. Allt som hör till livet. Lotta Cohén, kyrkoherde i Åmål, tycker att vi ska använda påskan till att förstå våra egna liv, och att vi ska våga ta ut svängarna. Både stanna upp i tankar på döden och ge oss hän i glädje.

Text Annika Lindqvist

För Lotta Cohén börjar högtiden redan 40 dagar före själva påskdagen, med fastan. Just i år när så många har avstått från så mycket så länge kan det kännas lite hårt att försaka sådant som man tycker om.

– Men man kan ju avstå från att prata illa om andra under fastan. Eller vänd på det: anstränga sig för att leta fram det positiva hos sina närmaste som kanske går en på nerverna efter den här långa corona-tiden.

Påskens drama kan hjälpa oss att reflektera över vårt eget och andras beteende. Men svenskar i allmänhet och yngre i synnerhet känner inte till de bibliska berättelserna så väl.

Lotta Cohén har översatt den brittiske biskopen Stephen Cottrells skådespel *The Nail*, Spiken.

I pjäsen framträder centrala gestalter som Petrus, Judas, en romersk soldat och Pontius Pilatus i nutida kläder. Med vardagliga ord förklarar var och en för åskådarna varför just han inte har något ansvar för korsfästelsen.

– I själva verket har vi alla slagit i spikarna genom våra handlingar och våra synder. Påskan handlar mycket om skuld.

Ännu mer om försoning. När dramat flyttas till nutid blir gestalterna mänskliga, det går att förstå och förlåta dem. Soldaten och Pontius Pilatus som bara följer order. Petrus som i rädsla för att själv bli gripen förnekar den

man han nyss svurit att alltid följa. De andra lärjungarna som somnar i Getsemane när de borde vaka med den orolige Jesus.

– Det är ju inte av illvilja. Det är så vi gör, vi räcker inte till.

The Nail har flera gånger framförts i Åmåls kyrka. Inte i år.

När det nu inte går att samlas i kyrkan, föreslår Lotta Cohén att var och en ska följa med i påskens berättelse på egen hand.

– Gör skärtorsdagen till en festmåltid, så som den ursprungligen var.

Låt långfredagen vara stilla och händelsefattig.

– Ha det riktigt dötrist. Och varför inte tänka igenom hur man vill ha sin egen begravning? Det är inte farligt att se döden i vitögat.

PÅ PÅSKDAGEN UPPSTÅR JESUS från de döda. Uppståndelsen är det mest överkliga med påskan, betydligt mindre begriplig än svek, feighet och tortyr. Också prästen Lotta Cohén kan ha lite svårt att gå med på att Gud går emot sina egna naturlagar.

– Vår kultur ligger i vägen för fantasin. Vi har tagit bort allt som är irrationellt.

Uppståndelsen jämförs ofta med naturen som dör på hösten, vilar på vintern och vaknar till liv på nytt på våren.

– Andra jämför med en puppa som blir en

fjäril. Jag kan köpa båda förklaringarna, men jag behöver heller inte analysera sönder uppståndelsen. Jag kan också bara vila i förundran över mystiken.

Och fira undret som visar att allt är möjligt: att också det svåraste kommer att gå över.

Precis som kyrkan i Åmål har Mikaelikyrkan i Arvika i flera år gått in för att presentera påskens budskap på ett sätt som gör det lättare att förstå för den som inte är bibellärd och inte känner sig så hemma med kyrkomusik.

Kyrkan brukar hålla jublande gospelmässor på påskdagen och en långfredag i blueston, där psalmerna varvas med klagande Billie Holiday-låtar och sorgmättade ballader av Bo Kaspers orkester.

Prästen Alf Dahlberg var en av dem som tog initiativ till förnyelsen av påskgudstjänsterna i Arvika. Han vill särskilt lyfta fram det som i Bibeln sker på annandagen.

Två av lärjungarna är på väg från Jerusalem till byn Emmaus, nedstämda efter Jesu död och skärrade över rykten om att kroppen är borta. En vandrare kommer i kapp dem. Han börjar samtala och ivrigt förklara att det som har hänt är precis det som profeterna har sagt ska ske med Messias; att han ska lida, dö och återuppstå.

Först när de åter tillsammans och vandraren bryter brödet, inser de att det är Jesus som har gått tillsammans med dem hela eftermiddagen.

– Sådana erfarenheter tror jag att vi har allihop. Att vi inte har förstått, eller inte lagt märke till det fantastiska omkring oss, säger Alf Dahlberg.



Dramatiken under stilla veckan

Veckan före påsk kallas ofta påskveckan – fast i den kyrkliga kalendern infaller påskveckan först efter påsk. Dagarna då påskens dramatik utspelas heter stilla veckan eller passionsveckan. Veckan inleds med palmsöndagen och slutar med påskafton, som också är avslutning på fastan.

PALMSÖNDAGEN

Jesus rider in i Jerusalem på en åsna. Att han kommer på en åsna tolkas som ett tecken, och anspelar på en judisk tradition om Messias. Folket hälsar Jesus som en kung eller frälsare, de sjunger lovsången Hosianna och skär kvistar från träden och strör framför honom.

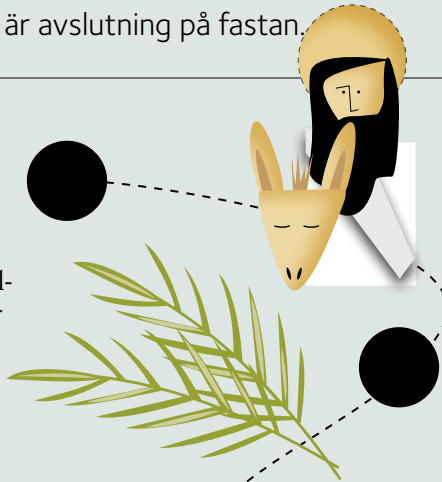


Bild Maria K-Back



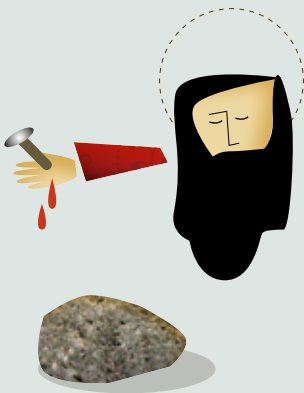
SKÄRTORS DAG

På kvällen äter Jesus och lärjungarna en festlig måltid, så som den judiska påsktraditionen föreskriver. Jesus instiftar nattvarden genom att säga att det bröd som han bryter och delar ut är hans egen kropp och att vinet är hans blod.

På natten vakar Jesus oroligt i Getsemane trädgård. Han vet att han ska dö, men ber Gud att få slippa. Judas förräder honom med en kyss och romerska soldater griper honom.

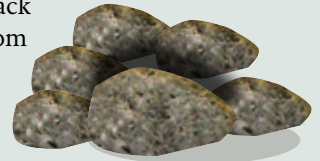
LÅNGFREDAG

Jesus förhörs av Pontius Pilatus, som motvilligt beslutar att han ska dömas till döden eftersom han har kallat sig judarnas kung. Jesus dör en plågsam död på korset. Hans kropp läggs i en grav och en tung sten rullas framför öppningen.



PÅSKAFTON

Jesus ligger i graven. Lärjungarna håller sig undan i skräck för dem som låg bakom avrättningen.



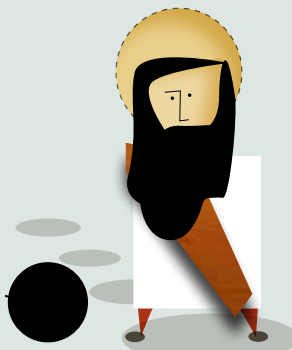
PÅSKDAGEN

Maria från Magdala, som följde Jesus under hans liv, är tillsammans med en annan kvinna på väg till graven för att smörja den döda kroppen. De finner graven tom och stenen flyttad. Jesus är uppstånden.



ANNANDAG PÅSK

En okänd vandrare slår följe med två av lärjungarna på väg till Emmaus. Lärjungarna förstår slutligen att undret har skett. Medvandrar är Jesus som uppstått från de döda.



Följ gudstjänsterna från soffan

Många kyrkor sänder ofta live via nätet.

Detta gäller också under påsk – kristendomens största högtid. Ta kontakt med din församling, se sid 2, för att se vad som händer nära dig.

GUDSTJÄNSTEN I KARLSTADS DOMKYRKA sänds som exempel live varje söndag kl 11 samt, inom Värmland, veckan efter via Glimt tv. Under påsktiden utökas sändningarna, se svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/webb-tv-gudstjanst-i-karlstads-domkyrka

Varje torsdag streamas dessutom Domkyrkans lunchkonsert kl 12 på facebook.com/karlstadsdomkyrka
I efterhand kan du lyssna via svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

På svenskakyrkan.se/kalender/digitala-gudstjanster-och-evenemang kan du förutom att söka fram din församling även se tips på livesändningar och digitala evenemang från andra delar av landet.

Sveriges Television i SVT 2 sänder som vanligt också gudstjänst kl 10 på söndagarna och helgmålsringning kl 18 på lördagarna. Sändningar du även kan ta del av via svt.se/play



Smått & gott om påsk

Från häxjakt till påskkäringar

FÖRR TRODDE MAN ATT HÄXORNA började resan till Blåkulla på skärtorsdagen och man skyddade sig genom att rita kors och andra tecken på ladugårdsdörrar. På vissa håll tändes också påskeldar för att jaga bort allt ont, gärna åtföljda av gevärsskott.

Det senare har en parallell i vår tids påsksmällare och under påskafton kan man på många håll träffa på barn utklädda till häxor – påskkäringar!

Piska eller prydnad?

PÅSKEN ÄR starkt förknippad med ris, så kallat fastlagsris eller påskris. Nu för tiden köper/plockar vi ris till prydnad, medan det i bondesamhället hade en starka symbolisk innebörd av lidande, men också lekfullhet.

Under långfredagen användes till exempel ris för att låtsaspiska varandra, en sed som är känd åtminstone sedan 1600-talet.

För tidigt påskfirande

I SVERIGE FIRAR VI PÅSKHELGENS stora fest på påskafton, trots att helgen egentligen inte infaller förrän på söndagen. Det beror på att vi i Sverige oftare firar aftnar än de verkliga helgdagarna, eftersom man förr räknade att den nya dagen började kl 18 kvällen före.

Påskan innebär också slutet på den 40 dagar långa fastan, en tid som bland annat ger möjlighet att avstå vissa saker och skapa tid för eftertanke. Teatrar, danspalats och biografier var som exempel ända fram till 1970-talet enligt lag skyldiga att hålla stängt på långfredagen.

Påskens färger – svart och lila

I KYRKAN ÄR FÄRGERNA ovanligt många just vid påskan, men gult hör faktiskt inte dit. Under tiden före påsk, fastetiden, dominerar istället violett eller blått, vilket symboliserar botgöring och ånger.

Långfredagens har sorgens färg, med tanke på Jesu död, medan påskdagens vita färg symboliserar glädje över Kristi uppståndelse. Ibland förekommer även rött, som syftar på Jesu lidande.

Men gult då?

INGEN VET med säkerhet varför vi i regel förknippar påskan med gult, men det finns flera försök till förklaringar.

En av de vanligaste går ut på att gult syftar på vårsolen, som lyser allt klarare och starkare på himlen vid denna tid. En annan vanlig förklaring är att färgen har kommit att förknippas med påskan på grund av seden att äta ägg, något som fått oss att fokusera på både gula kycklingar och äggulor.



Det utåt sett kala och döda ägget, som till slut öppnar sig och avslöjar en levande kyckling, är en gammal symbol för liv. I en kristen tolkning: Genom det hårda skalet, Jesu grav, bryter Kristi nya liv fram.

Tips!

För många kan musik, film och böcker öppna vägen in i trons och Bibelns värld. Vill du prova?

Spellista påsk, populärmusik

- Prince: *The Cross*
- Jorn: *When angle wings were white*
- U2: *Grace & Until the end of the world*
- Regina Spektor: *The Call*
- Lenny Kravitz: *God is love*
- Björk: *All is full of love*
- Depeche Mode: *Personal Jesus*
- Madonna: *Like a prayer*
- Bob Dylan: *Saved & In the Garden*
- Kanye West: *Ultralight Beam*
- Jerry Lee Lewis: *Jesus is on the Main Line*
- Black Sabbath: *After forever*
- Keedz, Mima: *Stand On the Word*
- The Cure: *The blood*
- Bon Jovi: *Dry county*

Spellista påsk, klassisk musik

- J.S. Bach's passioner, t ex Johannespassionen och Matteuspassionen
- G.B. Pergolesi: *Stabat Mater*
- G.F. Händel: *Brockes Passion*
- J. Stainer: *Crucifixion*
- H. Schütz: Jesu sju ord på korset

Film och serie

- *Messiah* (2020) Netflix Omdiskuterad serie: Vad skulle hända om det dök upp en människa som sa sig komma från Gud och tycktes utföra underverk?
- *The passion of the Christ* (2004) Mel Gibsons våldsamma och blodiga skildring av Jesus sista tid.
- *Jesus Christ Superstar* (1973) Jesus-berättelsen med hippe-touch.



Böcker

- Vuxna: *Barabbas* av Pär Lagerkvist
- Unga: *Häxan och Lejonet* av CS Lewis

Källor: svenskakyrkan.se och nordiskamuseet.se

Jesus och lärjungarna lämnade festen och gick till Getsemane trädgård. Solen hade gått ner och det var kallt och ruggigt mellan olivträden. Jesus var upprörd och ledsen. Han visste vad som väntade honom. Att han skulle vara tvungen att dö.

"Gud", sa han, "låt mig slippa detta om det går. Men inte som jag vill, utan som du vill."

En liten bit därifrån stod en grupp soldater gömda bakom olivträden. Där fanns också Judas. Han hade väntat på att Jesus och lärjungarna skulle komma.



Biskopen Sören Dalevis och Arvikillustratören Marcus-Gunnar Petterssons nya barnbibel Barnens Bästa Bibel har gjort succé. Inför påsk finns nu ett särtryck med påskberättelserna i bokhandlarna samt på spejaforlag.se

Läs mer om tankarna bakom bibeln på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/barnens-basta-bibel