

Kyrknyckeln

En tidning från Svenska kyrkan i Luleå • Nr 1 2021

Tema



Hopp och pepp

Antons bästa år

Esthers annorlunda
gymnasietid
Sid 6

⋮ Mats informerar om
coronaläget
⋮ Sid 7

⋮ Simone lär ut konsten
att åka skidor
⋮ Sid 8–9

 Svenska kyrkan 
I LULEÅ

**Journalhavande
PRÄST**

AKUT SAMTALS- OCH KRISSTÖD

TELEFON: 112
CHATT
DIGITALT BREV

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Svenska kyrkan

PALVELEVA PUHELIN

020-26 25 00

www.svenskakyrkan.se/palvevapuhelin

JOKA ILTA KLO 21-24

Ruotsin kirkko

I detta nummer

Det bästa året i Antons liv _____ sid 3-5

Esther och det nya normala _____ sid 6

Engagemanget genomsyrar Mats liv _____ sid 7

I spåret med Simone _____ sid 8-9

Svens bästa vän _____ sid 10

Gustins goda grannar _____ sid 11

Krönika _____ sid 12

Notiser _____ sid 13

Smått och gott _____ sid 14

Kultur: Leva med ovisshet _____ sid 15

Lotta och barnen bakar till påsk _____ sid 16

OMSLAGSBILD: Anton Fahlander. Foto: Simon Eliasson.

KN-Kyrknyckeln är en tidning från Svenska kyrkan i Luleå. Tidningen utges av Luleå domkyrkoförsamling och Nederluleå församling med fyra nummer per år och delas ut gratis till alla hushåll i församlingarna. Tidningen finns även att läsa på vår webbplats www.svenskakyrkan.se/lulea

Ansvarig utgivare: Kyrkoherde Richard Marklund, Nederluleå församling.
Ställföreträdande ansvarig utgivare: Domprost Charlott Rehman, Luleå domkyrkoförsamling.

Redaktör: Eva Bergman (Nederluleå församling)
I redaktionen: Ulf Boström, Catrine Kostenius.

Hör gärna av dig via e-post till kyrknyckeln.lulea@svenskakyrkan.se

Vi ansvarar inte för inskickat material som vi inte har beställt. Däremot tar vi gärna emot redaktionella tips.

Redaktionens postadress: Nederluleå församling, att. Kyrknyckeln, Box 42, 954 21 Gammelstad.

Luleå domkyrkoförsamling, växel 0920-26 48 00
Nederluleå församling, växel 0920-27 70 00

Tryckt på miljövänligt papper hos Lule Grafiska AB.

Nästa nummer av Kyrknyckeln kommer i juni 2021.

Har du inte fått tidningen? Mejla namn och adress till kyrknyckeln.lulea@svenskakyrkan.se

Ljus i mörkret

Där stod vi, tre tonårstjejer, på Luleälvens is en sen vinterkväll och spanade upp mot himlen. Vi fann det vi sökte: Karlavagnen, Lilla björnen, Polstjärnan och andra stjärnbilder som en lärare gett oss och våra klasskamrater i uppdrag att observera. Det var en magisk upplevelse. Och den kvällen var det inte bara rök från våra andedräkter som sipprade ut i den friska och kyliga luften.

Ett år som det här är svårt att beskriva. Det är som ett mellanrummets år som passerat, med många mörka men också ljusa stråk. Aldrig har det väl firats så många kalas och ätits så många luncher utomhus som i år. Var och vart annat hushåll har införskaffat stadiga eldkorgar, kaffe-pannor för kokkaffe och varma täckbyxor.

För träffas vill vi och i dessa tider är det givna alternativet utomhus – på lämpligt avstånd från varandra.

I det här numret vill vi bjuda på lite ljus i mörkret, lite hopp och pepp för den tid som är och ska komma. Du får möta Anton, Esther, Mats, Gustin, Sven och Simone. Sex stycken Luleåbor i olika åldrar med olika erfarenheter och tankar om pandemin.

I väntan på vaccin och i tacksamhet över vårvintern, fortsätter jag att nynna på den gospelinspirerade sången *Jerusalem* medan jag tar några försiktiga danssteg på köksgolvet. Om inte annat så för att peppa mig själv.

Trevlig läsning och glad påsk!

Eva Bergman, redaktör



Följ oss på Facebook och Instagram



Luleå domkyrkoförsamling
facebook.com/luleadomkyrko
instagram.com/luleadomkyrko

Nederluleå församling
facebook.com/nederlulea
instagram.com/nederluleaforsamling

Svenska kyrkan
I LULEÅ



Bastun var det första som Anton Fahlander byggde när han flyttade till det gamla hemmanet i Kallviken.

Det bästa året i Antons liv

För många var 2020 ett skitår, men inte för Anton Fahlander. Han har flyttat från stan, byggt en bastu, slutat dricka alkohol, vandrat i Sarek, kört motorcykel, köpt en traktor, stannat upp och reflekterat över livet.

– För mig är det nog det bästa året i mitt liv.

Anton gör upp en eld i den nybyggda bastun i den gamla lagårdslängan i Kallviken. Det knastrar om brasan och värmen sprider sig sakta i den nedkylda bastun. Allt är genomtänkt, smakfullt och rustikt med obarkade bräddor av poppel som bastulav. Det

märks att Anton har ett förflutet som möbelsnickare.

– Jag tänkte, vad är viktigast? så jag började med att bygga bastun.

Det var för ett drygt år sedan som Anton tog beslutet att lämna staden och flytta ut på landsbygden, till Kall-

viken där ett obebott hemman funnits i familjens ägo en längre tid. Ett Älvsbyhus, en nedsliten Norrbottensgård, en lagårdslänga och ett uthus ingår i fastigheten. På gården står en begagnad baklastare som Anton köpte förra året.

– Det är väl allas pojkdrom att äga en traktor. Det är nog mina bäst spenderade pengar någonsin. Jag köpte den för att jag kommer att behöva den när Norrbottensgården ska renoveras.

Just nu bor han i Älvsbyhuset, men förhoppningsvis kommer

”

När jag bodde i lägenhet var det som bara ett ställe att sova på. Jag var gärna inte där. Nu trivs jag hemma, jag vill inte fara härifrån.

”

renoveringen av Norrbottensgården igång till våren. Där ska Anton bo i framtiden.

– Allt ska bytas i stort sett, det blir som ett nybygge.

Bort från stan

Anton hade sneplat på stället i flera år, men det var först ifjol som han kände sig mogen att lämna stadslivet.

– Att flytta hit var nog det bästa. Det var som om min stressnivå gick ner massor. När jag bodde i lägenhet var det som bara ett ställe att sova på. Jag var gärna inte där. Nu trivs jag hemma, jag vill inte fara härifrån.

En annan radikal förändring i Antons liv är förhållandet till spriten.

– Jag har dragit ned massor på alkoholen. Livets mening är inte att springa på krogen och supa varje helg. Det var först efter en längre periods nykterhet som jag insåg hur all-



2020 blev ett år av reflektion och eftertanke för Anton.

varligt negativt alkoholen har påverkat mig.

Tatueraren

2020 var också året då Anton började ta emot egna kunder som tatuere efter flera år som lärling. Trots coronaviruset har kunderna strömmat till studion i gamla bryggeriet i Luleå.

– Jag är sjukt tacksam. Det känns nästan olagligt var gång jag får en ny kund. Att jag har haft jobb varje dag det här märkliga året känns out of this world.

Det är kreativiteten som driver honom. Anton har alltid skapat, snickrat

eller täljt eller ritat, svetsat eller byggt motorcyklar.

– Nu får jag skapa varenda dag när jag tatuerar.

Livets mening

I somras blev det motorcykelutflykter så gott som varje helg som ytterligare förhöjde livskänslan. Han fick vara med om en fantastisk vecka i Sarek. Sju dagar i tält, blå himmel och inte en regndroppe på hela veckan.

– Det är så coola berg, det ser inte ut som om man är i Sverige.

Livet har fått en annan rytm i Kallviken. Anton trivs med att vara ensam.



På gården står Antons baklastare, men en del snöskottning måste göras för hand. I bakgrunden syns den vackra Norrbottensgården som snart kommer att renoveras.



– Jag tycker det är ganska skönt att vara själv. Jag har jag ju älgarna på gården, dom är här ganska ofta.

Här finns tid att stanna upp och tänka. Anton har haft en period av sjukdom och dödsfall i släkten de senaste åren.

– Då börjar man fundera på vad som är viktigt i livet. Jag har kom-

mit fram till att man ska leva nu och inte sedan. Och att ur allting negativt så kommer det ofta något positivt i slutändan.

Året som gått

För Anton kändes det viktigt att berätta att 2020 var inte skit för alla. I slutet av året lade han ut en text på

sin Facebooksida. Inlägget avslutades med följande ord:

”Gråten är i halsen av all tacksamhet och glädje för året, mitt 2020 går till historien! Kom ihåg att andas så löser sig allt.”

*Text: Ulf Boström
Foto: Simon Eliasson*

Esther och det nya normala

– Jag gick vårterminen i ettan när det började. Jag hann bara gå någon månad, sedan blev det skola hemifrån på grund av pandemin, säger gymnasielevn Esther Purnell.

Esther går andra året på samhällsprogrammet i Luleå Gymnasieskola. För en halvtimme sedan loggade hon ut från datorn och dagens sista lektion. Hon har slagit sig ner vid köksbordet hemma i Gammelstad där hon bor med sina föräldrar. De två äldre syskonen är utflyttade. Vi möts coronasäkert framför varsin datorskärm.

– Först tyckte jag att det var skönt att vara hemma. Till en början hanterade jag det bra. Men det blev ganska ensamt. Man behövde ta mycket ansvar själv. Det var meningen att vi skulle tillbaka till skolan efter påsk, men sedan blev det inte alls att gå tillbaka det skolåret.

Distansundervisning

Distansundervisning blev ett både nytt och nödvändigt inslag för elever och lärare i och med pandemin.

– Om man har frågor under lektionen skriver man i chatten eller till läraren personligen. Lärarna får många frågor, och man får svar under lektionen eller efteråt. Jag har några klasskompisar som jag bollar idéer med, som tur är. Vi tre hörs av minst tre gånger i veckan, antingen via en grupp i Teams, eller SMS eller telefon. Annars hade det varit svårt för mig att orka och klara skolan.

Tillbaka till skolan

Nu i tvåan har Esther och hennes klasskompisar varit på plats i skolan en dag i veckan under hösten. I månadsskiftet november-december blev det skola hemma fram till slutet av januari i år. Därefter kom ett nytt besked om ett rullande treveckorsschema som innebär att ettorna, tvåorna och treorna turas om att vara på



Att ha rutiner när man går i skola hemifrån är viktigt. Inför en lektion tar Esther alltid på sig bekväma kläder och hon sitter alltid vid skrivbordet eller köksbordet när hon loggar in i datorn.
– Skola har man inte i sängen!

plats i skolan. Om två veckor ska Esther tillbaka. Hon längtar dit.

Prata med någon

Esther har några råd till alla kämpar med skolan, känner sig frustrerade, ensamma eller uttråkade.

– Prata så mycket som möjligt med klasskompisarna. Skriv i klasschatten. Var aktiv. Försök få igång samtal, få igång en gemenskap.

Om man känner sig ledsen och låg tycker hon att det är det bra att prata med någon som man känner sig trygg med.

– Eller någon man inte alls har en relation till, till exempel skolkuratorn. Jag har tur som alltid kan vända mig till mina föräldrar om det är något.

Hon har ett eget må-bra-knep som hon tar till när hon behöver en paus i pluggandet.

– Jag ställer mig och bakar. Allt från kakor till paj och bröd. Jag har också provat på att baka surdegsbröd. Det är kul med en utmaning!

Ung ledare

På fritiden är Esther ung ledare i Nederluleå församling. Hon har varit med på digitala ledarträffar och konfirmandträffar.

– Vi hade en träff för konfirmander och föräldrar i söndags. Det gick bra.

När allt det här är över

Esther behöver inte fundera länge på frågan vad hon ser mest fram emot när allt det här är över. Orden kommer blixtnabbt, ögonen glittrar.

– Att göra saker som att gå på restaurang, gå på bio, åka lokaltrafik till skolan. Ta skärgårdsbåten till Klubbviken, grilla på stranden, kunna resa, träffa kompisar och bjuda hem dem. Jag längtar efter att allt ska bli som innan – att kunna göra saker utan att hela tiden behöva anpassa sig. Jag märker att jag har tagit så mycket för givet.

Och mitt i allt finns det ljusglimtar.

– Jag har vuxit mycket som person. Man har fått en tankeställare om vem man är, vad man vill, vem man vill vara som person. Jag har lärt känna mig själv.

Text: Eva Bergman
Foto: Simon Eliasson

SCANNA QR-KODEN
och se Esthers digitala
pepp.



Engagemanget genomsyrar Mats liv

Mats Eliasson, överläkare på Sunderby sjukhus, har hela sitt liv varit djupt engagerad i samhällsfrågor. Det har handlat om allt från kampen för ett fritt Chile till ensamkommande flyktingar i Luleå. Nu senast har han gjort avtryck som förmedlare av information kring coronaläget i Norrbotten.

– De flesta tror på kunskap. Jag tror att en informerad grupp kan fatta bättre beslut.

Mats Eliasson såg att det fanns en informationslucka om coronaviruset i Norrbotten. Smittskyddet gjorde fina rapporter en gång i veckan, men Mats upplevde att regionen lyckades sämre med att förmedla informationen. Han använde sin Facebooksida som kanal och började ge daglig information om antalet inlagda på sjukhus, hur många som smittats och iakttagelser från övriga Sverige.

– Jag har fått 2000 nya vänner på Facebook och varje inlägg delas upp till 500 gånger.

Vänstervindar

Halländskan klingar starkt när han talar, dialekten verkar i det närmaste opåverkad, trots närmare 40 år som Luleåbo. Han är uppvuxen i Halmstad. Att Mats skulle bli läkare var inte självklart, även om mamma, som var sjuksköterska, väldigt gärna ville det.

– Jag protesterade vilt och ville bli civilingenjör istället.

Vänstervindar blåste över Sverige och ynglingen från Halmstad sveptes med. Han började jobba politiskt så fort han kom till Göteborg för fortsatta studier. Det första han gjorde var att besöka Chalmers tekniska högskola för en koll.

– Dom var ju så reaktionära! Dom gick omkring med sina overaller och hade upptåg för sig. Så fullständigt världsfrånvända.

Det avgjorde saken, Mats ändrade spår och började på läkarlinjen.

Förälskad i Luleå

Han fick sitt första sommarjobb som läkare i Luleå. Året var 1980 och sommaren var vacker.

– Jag cyklade längs kanalerna och badade i Lulsundsbadet och solen sken hela natten. Jag blev förälskad i Luleå den sommaren.

Hans dåvarande sambo Karin fick jobb på NSD och trivdes också bra. Ett par år senare gick flyttlasset till Luleå.

– Sedan har jag inte tagit mig härifrån, säger Mats och ler.

En god man

Någonstans i huset på Skurholmen hänger en tavla som intygar att han tillsammans med läkaren Meta Wiborgh blev årets Luleåbo 2017.

Framröstade för deras kamp för ensamkommande flyktingar. Mats blev god man för Sajjad från Afghanistan i början av 2016.

Med tiden kom hotet att de ensamkommande skulle förflyttas till Migrationsverkets boende på andra orter. Då fick Hassan från Irak flytta hem till Mats och hans sambo Marianne.

– Dom blev ju som våra pojkar, Sajjad och Hassan. Vi hade gemensamma middagar varje söndag, tog med dom till Abisko och Halmstad.

Den sista striden

Mats minns den första tiden som inspirerande. Men för två år sedan kom kraschen då nästan alla började få utvisningsbeslut.

– Det var kanske det mest traumatiska jag varit med om i mitt liv.

Nästan alla killar som är kvar jobbar idag inom hemtjänst och äldreboende. Luleå har haft stor hjälp av dem, enligt Mats. Han anser att kommunen borde erbjuda dem tjänster



Samhällsengagemanget har varit den röda tråden genom Mats liv.

– Jag har inpräntat väldigt starkt i mig vikten av ett jämlikt samhälle där man minimerar skillnaden i levnadsvillkor och ger alla samma möjligheter.

som tack för trogna insatser.

– Det är den sista striden vi har att ta för den här gruppen.

Tryggare norrbottningar

Mats tror att vi har långt kvar till en normalisering. Det stora hoppet är vaccinen. Uppdateringarna om coronaläget gör han i egenskap av adjungerad professor vid Umeå universitet. Kanske är det här som den potentiella ingenjörsbegåvningen får sitt utlopp.

– Det är kul att hålla på med det här. Kan jag bidra till att människor känner sig bättre informerade så kommer de att känna sig tryggare.

Text: Ulf Boström
Foto: Simon Eliasson

I spåret med Simone

Det finns en föreställning om att alla norrbottningar är födda med skidor på fötterna. Det stämmer nu inte riktigt. När tyskan Simone Pusch la ut en blänkare på Facebook om en nybörjarkurs i längdskidåkning, blev gensvaret stort.

– Det som är speciellt med skidåkning är att det är en glidande rörelse, det är nästan som att dansa, säger Simone Pusch.

Det är en strålande vinterdag. Det gnistrar om snön som tynger trädens grenar på Ormbergets magnifika skidanläggning. Luleåborna vimlar i spåren, det är som om pandemin

skapat en tydlig rörelse från krogen till skogen och skidförsäljningen blomstrar som aldrig förr. 2021 verkar bli ett riktigt skidår.

En efter en dyker de upp, de åtta

deltagarna, sju kvinnor och en man, som anmält sig till Simones nybörjarkurs i klassisk längdskidåkning. Simone hälsar välkommen och ber alla att ställa ifrån sig stavarna. Här gäller det först att hitta balansen, att finna sin rytm och att våga glida på skidorna snarare än att gå. Då är det bra att börja utan stavar. Några vinglar, en del ramlar, men stämningen är uppsluppen i gruppen. Eleverna får i ett tidigt skede i kursen lära sig den kanske viktigaste färdigheten för en nybörjare: Hur man bromsar i en backe genom att ploga. Så får de börja använda sina stavar och Simone lär ut lite stakningsteknik. Alla får en egen stund med henne för personliga instruktioner.

– Det finns ju bara utomhusaktiviteter just nu där man kan få umgås, träffa folk och ha kul, säger Simone. När jag rör på mig blir jag på bättre humör. Då kommer friska tankar, jag kommer bort från det där mörka grubblandet.

Andreas och Maike

Simone har en egen teori om varför det är så få karlar som har anmält sig.

– Jag tror att de kör mycket på kraft och inte så mycket på teknik. Och de gillar inte att bli tillsagda. Det värsta är ju att ha en kurs med ett par. I början är det han som åker bättre och tjejen har det lite svårt. Tjejen lyssnar noga på instruktören och han bara kör iväg. Efter halva kursen kör hon plötsligen om honom och han blir arg, skrattar Simone.

Simone har 18 års erfarenhet som skidinstruktör så hon har sett alla sorters elever.

Hennes beskrivning gäller dock inte alla par, och absolut inte det par som deltar i dagens utbildning, Andreas Jatko och Maike Demski.

– Vi tyckte kanske att vi skulle komma igång lite, om man har bättre teknik. Då blir det lättare att komma sig ut på kvällar och helger, säger Maike.



Simone Pusch blir på bättre humör när hon får röra sig. Och hon gläds över att se deltagarna i hennes kurs göra framsteg.



Första delen av kursen får deltagarna genomföra övningar utan hjälp av stavar.

För Andreas var det länge sedan han stod på ett par skidor. Så länge sedan så att han fick köpa sig nya skidor inför kursen.

– Det blir lite roligare om man vet vad man ska göra när man inte kan åka skidor, säger Andreas lite ödmjukt. Men vi tar oss framåt i alla fall.

Simone hittade Sverige

Men hur kommer det sig att en tyska lär norrbottningar att åka skidor? För Simone kom förälskelsen i Sverige redan i unga år. Som elvaår-

ing såg hon en boktitel som fångade hennes intresse.

– Boken hette *Vi är samebarn*. Jag blev så gripen och läste den om och om igen. Efter det så läste jag allt som jag kunde få tag i om samerna.

Men det stannade inte där. När hon var 13 började Simone skriva på en roman med en samisk huvudrollsinnehavare.

– Jag tänkte att jag måste ta mig till Lappland, men jag var ju för ung för att resa till Sverige så jag tog min penna och drömde mig dit.



Andreas Jatko och Maike Demski hoppas att kursen i längdskidåkning ska hjälpa dem att komma sig ut i spåret och naturen.

Hon började gå kvällskurser i svenska redan som 16-åring och som vuxen har hon i olika perioder bott i Sverige. Första gången var när hon började läsa samisk historia och nordsamiska på Umeå Universitet.

– Det vore kul att stanna i ett halvår, tänkte jag, men det blev tre år i Umeå.

Det var också här som hon först lärde sig åka skidor.

Arjeplog och Luleå

Hemma i Tyskland igen utbildade hon sig till skidinstruktör, både i skate och klassisk stil. Hon började arbeta som projektledare för bland annat BMW och varje gång någon kom tillbaka från vintertestning av bilar i Arjeplog fick hon stora öron.

– Jag sa alltid att om ni någonsin behöver någon för vintertest så får ni skicka mig. Jag kan ju svenska.

Till slut fick hon chansen och det blev ett år i ett enkelt hus i Arjeplog.

– Själva sysselsättningen, att boka boende för testingenjörer, var tråkigt men att uppleva ett litet samhälle i norr var väldigt spännande.

För närvarande bor Simone i Luleå och hela sista året har varit svårt då möjligheterna att möta folk försvann.

– Det har varit ganska tuftt för mig. Om inte jag tar initiativ så händer ingenting. Ibland tänker jag att allt är bättre i Tyskland, säger Simone och skrattar. Men det är det ju inte.

Så i år tog Simone initiativet genom en liten annons på Facebook med erbjudande om helgkurser både i skate och klassiskt. Redan samma kväll hade hon sex anmälningar.

– Det är skönt för mig att komma ut och träffa folk på det här sättet, säger Simone. Jag tycker det är så kul att se när folk blir bättre.

Text: Ulf Boström
Foto: Simon Eliasson

SCANNA QR-KODEN
och möt Simone
under ett kurstillfälle
i längdskidåkning på
Ornberget.



Svens bästa vän

I coronatider jobbar många hemifrån. Det har gjort att intresset för att skaffa hund har ökat i Sverige. En som haft hund i många år är prästen Sven Sundin. Hans förtrogna heter Noomi och är en svartlockig pudel som tycks känna sin husse utan och innan.

– Noomi är en bra tanke-läsare, säger Sven.

Sven jobbar hemifrån idag. Vi ses digitalt. Han sitter framför datorn i sitt arbetsrum, omgiven av böcker. Imorgon kommer han att vara på plats i sjukhuskyrkan på Sunderby sjukhus igen.

– Jag arbetade som präst i Porsökyrkan när pandemin var ett faktum. Det blev en successiv nedstängning av det vanliga församlingslivet. Det var svårt att se hur nedstängningen drabbade dem som hade församlingen som sin primära gemenskapsplats. De som inte hade så stort nätverk drabbades hårdare. Flera levde ensamma utan vare sig människor eller djur i hemmet. Så länge det gick ordnade vi coronasäkra dagledigträffar och satt utspridda på kyrktorget i kyrkan.

Noomi

Vid årsskiftet bytte Sven tjänst och började som sjukhuspräst på Sunderby sjukhus. Innan han och hans fru Maria flyttade upp till Norrbotten för några år sedan, arbetade han som sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Hemma i huset i Altersbruk finns förutom Sven och Maria, ytterligare en familjemedlem. Hon heter Noomi och är en sällskaplig pudel på elva år.



Sven med pudeln Noomi i famnen. De njuter av vintern uppe i norr.

– Hon har levt med oss i tio år. När vi flyttade upp till Norrbotten hade vi också en hund som hette Salsa. Hon blev 16 år och var en otrolig terapeut! En vän som förlorat en anhörig var på besök hos oss, Noomi var valp då och skällde glatt, men Salsa tittade på personen och satte sig bredvid. Hon vek inte från personen en enda gång. Hundar har en gest: De lägger nosen på ens ben eller arm, som ett tryck som är så medkännande och tröstande.

Nätverk

Forskning om krisstöd har visat att de närmaste nätverken gör störst skillnad i hur man klarar sig vid en kris.

– I sorgegrupper jag haft kunde man se en tydlig skillnad på de som hade barn, djur, jobb, och de som inte hade det. En deltagare sa: ”Hunden tvingade mig att gå upp på morgonen”. Hundar, hästar, kossor är levande varelser som läser våra känslor och vår förtvivlan. Ett djur som inte kan intellektualisera känslor som vi, kan nå en människa med tröst på ett annat sätt. Människor kan vara så väldigt hjälpnödiga! Sven suckar lite.

– Människor i kris kan behöva ge en djup existentiell suck. Istället för att lyssna blir omgivningen hjälpnödig och vill ställa allt möjligt till rätta. Vuxna barn har ofta svårt att höra rätt. Det är ofta lättare för barnbarn. Om man inte är så hjälpnödig när man möter en människa som lider kan det ske att hoppet väcks utan att vi har plankmålat ett hopp på en

människa som inte är ”där”, förklarar Sven.

Sjukhuskyrkan

I sjukhuskyrkan på Sunderby sjukhus har Sven tre kollegor: En präst och två diakoner. Det är ett ekumeniskt arbetslag med tre anställda från Svenska kyrkan och en från frikyrkorna. Andaktsrummet Stillhetens rum är öppet dygnet runt, året om, men nu med restriktioner om max åtta personer i rummet samtidigt. Hit är patienter, anhöriga och sjukhuspersonal välkomna. Men allt är förstås inte som vanligt.

– Det är svårt att inte få besöka sjuka anhöriga. Alla har beklagat sig över att de inte får ta emot besök. Det här kommer att skapa sår i människor.

Ut i naturen

Efter en arbetsdag söker han sig gärna ut i naturen för att hitta lugn och ro, och ”skölja hjärnan”.

– Att promenera med hund är ett bra sätt att ta hand om sig själv. Jag kan ju säga till Maria att det har varit en tung dag, men inte varför. Om jag tar en promenad med Noomi efter en arbetsdag ser hon att jag är i jobbtankar. Hon är en bra tankeläsare. Under en långpromenad dyker det ofta upp ansikten från tidigare möten. Jag ser de här ansiktena och undrar hur det gick för dem. Det blir som en slags vandrande förbön.

Text: Eva Bergman
Foto: Simon Eliasson

Gustins goda grannar

Bara ett halvår innan pandemin bröt ut flyttade Gustin Roslund in på Bergnäsets Trygghetsboende från sitt hus i samma stadsdel, som hon bott i sedan 1960.

– Jag känner mig trygg här.

Gustin har två goda vänner som bor granne med henne på samma våning. Hon kan träffa dem utan krav på distans eftersom de också är i karantänläge från nära och kära. De har inte heller någon hemtjänst utan får hjälp av sina barn att handla. Möjligheten att kunna ringa på hos någon av dem betyder mycket för att Gustin inte ska känna sig så ensam och utlämnad.

– De fina vännerna kom som ett bönesvar.

Bön och tacksamhet

Bönen spelar en avgörande roll för Gustins förmåga att hantera de problem som pandemin fört med sig. En utmaning med att bli gammal, menar hon, är att känna sig mindre behövd och mer till last för andra. Men då har bönen varit en kraft för att finna mening i den ovisshet som finns just nu.

– Jag kan be för de mina och då känner jag att jag hjälper till på det sätt som jag kan.

Det finns dagar då hon riktigt längtar efter att få gå och lägga sig och be kvällsbön.

– Då får jag lämna allt till Gud i bön och tacksamhet.

Det är mycket Gustin är tacksam för. Hon berättar om sitt rika liv som

började den 4 januari 1934 som yngst av nio syskon i ett jordbrukarhem i Långträsk. Hon har en en bror kvar i livet, men maken Edgar gick bort för några år sedan. De fick förmånen att vara gifta i 60 år och känna glädjen att se sin familj växa.

– Och tänka sig nu har jag fyra barn, elva barnbarn och tio barnbarnsbarn.

AI-applikation

Många i Gustins stora familj finns runt hörnet här i Luleå. De är omtänksamma, ringer ofta, handlar det hon behöver och de kan ses utomhus allt emellanåt. I julklapp fick Gustin en ”Google-burk” som hon kallar sin nya vän. Hon förklarar hur denna röststyrda AI-applikation fungerar och hur bra den är som hjälp eftersom hon har dålig syn. Den kan hålla henne sällskap och hon kan till exempel be att få höra väderleksrapporten, de senaste nyheterna eller spela musik. Hon ber vännen i burken att spela psalmen *Tack min Gud för vad som varit* och några sekunder senare hör jag musiken ljuda.

– Det kom för mig att jag skulle spela den. Tacksamhet är så viktigt, säger Gustin.

Text och foto: Catrine Kostenius



Gustin har satt ord på utmaningarna som hon upplevt i samband med pandemin.

Det kom en dag ett otäckt bud att från Kina spreds ett virus ut. Corona covid-19 heter det, men oj vad gör vi nu, det är ingen som vet. Corona Corona vad gör vi nu.

Vi börjar tvätta händerna som aldrig förr och spritar dom och handtagen på varje dörr. Virusets för från land till land och snart det över hela världen hann. Corona Corona vad gör vi nu.

Vi sätts i karantän och besöksförbud hos de gamla som inte får träffa sina barn och barnbarn och inte gå ut och handla.

Corona Corona vad gör vi nu.

Nu blev det bråttom att skaffa fram skyddsutrustning för intensivvård och militärtält på sjukhusets gård. Personalen dom jobbar och sliter men många dör ändå.

Corona Corona vad gör vi nu.

Vecka efter vecka går men viruset består. Ännu får vi tvätta och sprita och hålla social distans och inte träffa nära och kära som om dom inte fanns. Vi hoppas och tror att dom som i sjukvården gnor tar död på fulingen som så stor skada gjort.

Corona Corona vad gör vi nu.

Vi får vänta och se det är ingen som riktigt vet hur länge det här ska räcka, man tänker kanske det är Gud som vill oss väcka. Att vi ska värda den jord som han gett oss, där vi får leva och bo. Tills vi får komma till himmelens ro. Det är ingen som vet.

Påskan är kyrkans största helg. Vi firar att Jesus besegrade döden.

Påskveckan inleds på påskdagen. Alla dagar från skärtorsdagen fram till annandag påsk kallas i folkmun för ”påskan”. Men det är egentligen påskdagen, den dag då Jesus uppstod, som inleder påskveckan.

Stilla veckan kallas veckan som föregår påskdagen. I stilla veckan ingår till exempel palmsöndagen, skärtorsdagen och långfredagen.

Jesus besegrade döden. På påskdagen har

Jesus vunnit över döden genom att uppstå till livet igen. I och med det, är ondskan och döden besegrade. Att Jesus vinner över döden är centrum i kristen tro. På annandag påsk visar sig Jesus för lärjungarna på olika sätt. Deras reaktioner är också olika. Några tvivlar på att det är verklighet, någon vill se bevis. Men oavsett deras reaktioner stannar Jesus hos dem och delar deras tillvaro.

svenskakyrkan.se/pask



FOTO: MAGNUS ARONSSON/INON

Digitala bibelsamtal

Två digitala bibelsamtal utifrån kyrkoårets texter återstår i vår. Vi möts via Zoom, torsdagarna 15 och 29 april kl. 18.30-19.30. Prästen Magnus Lindh leder samtalen.

Anmäl dig senast tisdag aktuell vecka till magnus.lindh@svenskakyrkan.se. I samband med din anmälan får du en länk till samtalet. Medarrangör Sensus studieförbund.



FOTO: ALEX GIACOMINI/IKON

Diakoni i centrum

Varmt välkommen till Diakonins Hus på Nygatan 12. Diakoner finns tillgängliga för andligt, själsligt eller praktiskt stöd på måndagar, tisdagar, torsdagar och fredagar kl. 8.30-11.30.

Ring på ringklockan så öppnar vi. På vardagar övriga tider (med paus för lunch kl. 12-13) kontakta Stödlinjen: 0920-26 48 58, lulea.diakonicentrum@svenskakyrkan.se.

Hemstickat

Gillar du att sticka och vill bidra med värmande vantar, sockar eller halsdukar till frusna medmänniskor? Hör av dig till Diakoni i centrum, 0920-26 48 58.



Krönika Richard Marklund

Evangelium enligt Djungelboken

För drygt år sedan visste vi inte vad covid-19 var och ännu mindre dess konsekvenser. På tre-fyra veckor förändrades hela världen. Pandemin är något som drabbat alla människor på ett eller annat sätt. Först hoppades vi på att den skulle kunna gå över av sig själv, sedan att det skulle bli bättre till sommaren. Efter det hoppades vi på hösten och det såg rätt ljus ut, men så kom en andra våg och i skrivande stund förefaller vi vara på väg in i en tredje våg. Vi har länge längtat efter vaccin och det är lätt att känna frustration över hur lång tid distributionen tar. Några har klarat av sjukdomen och andra känner av följderna flera månader efteråt. Vissa har drabbats av förluster av anhöriga och vänner och andra av en förlamande oro. Det är lätt att tappa hoppet och modet. De tidshorisonter som vi gjort upp över våra liv är inte lika självklara längre. Helt plötsligt är det inte lika självklart att göra långa livsplaner.

Livsmod. I dessa tider när vi inte kan mötas som vanligt behöver vi varandra mer än någonsin. Vänskap, kommunikation och vardagligt delande med någon annan kan vända en dag och en vecka. Ett vänligt ord eller en gest kan göra under. I detta nummer finns flera berättelser om livskraft och livsmod. Att bara läsa dessa ger mig hopp och livsmod.

Björnen Baloo sjunger i Djungelboken: "Var nöjd med allt som livet ger. Glöm bort sorger och besvär..." och Lina Sandell psalmdiktar: "Blott en dag, ett ögonblick i sänder...". Budskapen från de båda ligger nära varandra och de ger mig livsmod och ett bättre fokus på livets nu. Vi kan egentligen inte leva på något annat sätt och jag tror att vi är på väg att bli bättre på att ta tillvara det vi har. Varje dag finns det oftast små guldkanter att ta tillvara och varje dag kan vi dela eller upptäcka guldkanter med andra. När den vanliga livsmattan dras un-

dan så upptäcker vi hur mycket vi hade som vi tyckte var självklart, men som nu inte är det. Det är lätt att idag att känna tacksamhet över det jag i det förflutna tog för givet.

Vi behöver varandra. Idag behöver vi varandra mer än någonsin. Jag både tror och hoppas på framtiden, men det är idag som vi kan göra skillnad. Världen kommer aldrig att bli sig lik efter detta och jag tror att vi kommer att omvärdera mycket och komma närmare varandra. Så lyft huvudet och när du är ute går, med säkert avstånd till andra, så hälsa vitt och brett. Du kommer bara med den lilla gesten att göra dagen ljusare för många och du kommer att få hälsningar och leenden tillbaka som kommer att ge både hopp och liv för din dag. Jag är övertygad om att livet efter corona och vaccinationer kommer att bli bättre, men kanske inte i alla stycken lättare.

Kroppens och själens muskler. Tro, hopp och kärlek är en vacker triad och störst av allt är kärleken, men utan hopp och tro så är det lätt att missa den. Många mår bra av att varje morgon vara med i SVT:s "Hemmagymna med Sofia" och genom att varje dag också hemmagymna själens muskler, tro hopp och kärlek, byggs den sammansatta människan, du och jag, upp till sunda själar i sunda kroppar.

Hopp och pepp på er!

*Richard Marklund,
kyrkoherde i Nederluleå församling*



FOTO: ANDERS ALM

Påsk i Gammelstads kyrkstad

EN PÅSE HOPP! Vi bjuder på *En påse hopp* med påskinspirerat innehåll! På påskdagen kl. 12-14 finns Nederluleå församlings pedagoger utanför Petrigården i Gammelstad och delar ut påsar med lite smått och gott som passar både små och stora. Det finns 200 påsar som delas ut tills de tar slut.

TIPSRUNDA FÖR BARN. Under påsklovsveckan, med start på påskdagen, söndag 4 april kl. 12, kan du gå en runda i kyrkstaden och svara på frågor och lösa kluriga uppgifter. Tipsrundan börjar och slutar utanför Petrigården. Sms:a ditt svar till Christina Purnell, 070-223 52 34 eller Inger Asplund, 070-190 16 57.



FOTO: EMMA BERGMAN

Du som gått tipsrundan kan hämta en liten påskpresent i Petrigården på påskdagen kl. 12-14, tisdag 4 april eller torsdag 6 april kl. 14-16 eller i Nederluleå kyrka söndag 11 april kl. 12-15. Kan du inte hämta din påskpresent kan vi skicka den till dig.

FRÄLSARKRANSVANDRING FÖR VUXNA.

Efter samma runda som barnens tipsrunda kan du som är lite äldre gå en frälsarkransvandring på påskdagen kl. 12-14. Efter vandringen kan du hämta material i Petrigården till en frälsarkrans som du får trä själv. Allt är kostnadsfritt!



FOTO: JOHANNES FRANSEN/IKON

Öppen kyrka

Nu när vi inte kan mötas till gudstjänst i våra kyrkor bjuder vi istället in till Öppen kyrka. Vad är det då? Ja, det är precis vad det låter som! Kyrkan är ö-

ppen och du är välkommen in för att sitta ner en stund och lyssna på vacker musik, tända ett ljus, skriva en bön, prata med oss som är på plats eller bara vara för dig själv. Stanna en liten stund eller en lång stund, du bestämmer. Max åtta personer får vistas i kyrkan samtidigt (enligt de restriktioner som gäller vid tidningens tryckning).

NEDERLULEÅ KYRKA: onsdagar kl. 18-19, lördagar kl. 10-12.45, söndagar kl. 13-15. **PORSÖKYRKAN:** tisdagar kl. 11-13, torsdagar kl. 17-19, söndagar kl. 17-18. **SÖRBYAKYR-**

KAN: tisdagar kl. 13-15, söndagar kl. 10-11. **BERGNÄS-KYRKAN:** tisdagar kl. 13-14, torsdagar kl. 13-14. **STADSÖ-KYRKAN:** tisdagar kl. 17-19, torsdagar kl. 9-11. **MJÖLK-UDDSKYRKAN:** tisdagar kl. 14-18. **ÖRNÄSETS KYRKA:** måndagar till fredagar kl. 7-14 samt även tisdag kl. 14-15.

Lite enklare, lika stort

Giftassugna? Krångla inte till det. Svenska kyrkan i Luleå inbjuder till drop in-vigslar i år igen. Tid och plats: Pingstafton, lördag 22 maj kl. 9-17 i Nederluleå kyrka och fredag 9 juli kl. 10-18 i Luleå domkyrka. Läs mer på svenskakyrkan.se/lulea/dropinvigsel.



FOTO: ALEX & MARTIN/IKON

Information från begravningsverksamheten

Luleå domkyrkoförsamling

Kyrkogårdsdag torsdag 27 maj kl. 12-17. Vi bjuder på fika utanför kyrkogårdsexpeditionen på Örnäs kyrkogården och utanför ekonomibyggnaden på Innerstadens kyrkogård. Du får möjlighet att gå en kyrkogårdsvandring på egen hand förbi intressanta gravar.

Personal tillhandahåller planteringsjord och hjälper till med plantering och svarar på frågor om gravrätter och gravskötsel med mera. Vill du samtala med någon finns diakoner på plats.

Vår på kyrkogårdarna. Till dig som har gravplats på Innerstadens kyrkogård och Örnäs kyrkogården i Luleå. För att underlätta vårstädningen ser vi gärna att vinterdekorationer och liknande tas bort senast måndag 31 maj. Inget får förvaras bakom gravstenen. Vattnet koppas på till kyrkogårdsdagen.

Gravskötsel. Beställ gravskötsel 2021 senast 31 mars för Innerstadens kyrkogård och Örnäs kyrkogården. Vi erbjuder två nya tjänster: Enbart vattning (om du själv

byter jord, planterar och rensar ogräs). Krattning två gånger per år (om du bytt markduk och grus och behöver få krattat).

Kontakta kyrkogårdsexpeditionen, 0920-26 48 23 eller lulea.begravningsverksamhet@svenskakyrkan.se. Läs mer på svenskakyrkan.se/luleadomkyrko/gravskotsel.

Nederluleå församling

Gravrättsinnehavare. Nederluleå församling söker gravrättsinnehavare till flertalet gravplatser på Gammelstads kyrkogård där man inte anmält ny innehavare efter ett dödsfall/gravsättning. Finns det en skylt på den gravplats du är innehavare till kontakta kyrkogårdsexpeditionen, nederlulea.kyrkogardsexp@svenskakyrkan.se eller 0920-27 70 10. Om ingen ny innehavare har hört av sig senast 31 maj kommer gravplatsen att återgå till begravningsverksamheten, och stenen avlägsnas.

Kyrkogårdsdag på Gammelstads kyrkogård lördag 29 maj kl. 10-14. Läs mer på svenskakyrkan.se/nederlulea.



SMÅTT & GOTT

Kvällsmässa med inslag av gospel i Mjölkuddskyrkan, tisdag 6 april kl. 18.

Gudstjänst i

Andreaskyrkan, tisdagardda veckor kl. 11.

Morgonbön i Örnässets kyrka, onsdagar kl. 8.30.

Kvällsmässa i Taizéanda i Örnässets kyrka, torsdagar kl. 18.30.

Morgonmässa i Hertsökyrkan, söndagar kl. 9.

Mässa i Hertsökyrkan, Luleå domkyrka och Örnässets kyrka, söndagar kl. 11.

Musikgudstjänst med barn- och babysång i Mjölkuddskyrkan, torsdag 8 april kl. 10.30.

Gång till hälsa, torsdag 8 april kl. 12.30. Vi promenerar tillsammans genom skog och samhälle varannan torsdag. Start vid Sörbykyrkan. Kontakt: Vivianne Strandberg, 073- 042 18 10.

Pilgrimsvandring längs Hälsans stig, torsdagar udda veckor kl. 10- ca 11. Start

och slut på Floras kulle vid Luleå busstation. Anmälan: Senast dagen innan till diakon Karin Sandlund Naréus, 0920-26 48 40. Från 15 april.

Sverigefinska verksamheten



Iltakirkko verkossa joka keskiviikko klo 18. Digital vesper på finska, varje onsdag kl. 18. Liity mukaan Facebooksivulla "Luulajan suomalaiset".

4/4 Hyvää pääsiäistä! Aamulauluhetki verkossa klo 9. Digital påskotta på finska. Liity mukaan Facebooksivulla "Luulajan suomalaiset".

9/5 Mamma mia! Äitienpäivän konsertti verkossa klo 15. Digital konsert på finska. Liity mukaan Facebooksivulla "Luulajan suomalaiset".

23/5 Helluntaivaellus Mjölkuddenin maastossa klo 13.30-16. Pingstvandring på finska. Lähde mukaan yhteiselle vaellukselle kevätluontoon. Lisää tietoa/Ilmoittautumiset: anne.simonsson@svenskakyrkan.se.



Vinn sittunderlag och mugg för vårvinterns utevistelser! Det du behöver göra för att vara med i tävlingen är att svara på frågan: Vad sa ängeln när kvinnorna kom till Jesus grav och upptäckte att den var tom? Mejla ditt svar med namn och adress till kyrknyckeln.lulea@svenskakyrkan.se senast tisdag 6 april. Vi lottar ut tre set med sittunderlag och muggar. Lycka till!

Vinnare i nr 4. Jenny Öhman, Lisbeth Fågelkvist och Tove Cullhed vann varsin julpåse med Fairtrademärkt choklad i tävlingen i nummer 4. Det rätta svaret var: Hosianna betyder rädda oss, hjälp oss.

Kyrkoyal 2021

Söndag 19 september 2021 är det val i Svenska kyrkan. Vi söker dig som vill arbeta som valförrättare och röstmottagare. Du behöver vara minst 16 år. Hör av dig till Hannele Lundberg eller Anna Hedkvist, samordnare för kyrkoyal i Nederluleå församling, 0920-27 70 00.

Stilla veckan och påskhelgen

NEDERLULEÅ FÖRSAMLING

Livesändningarna finns på [facebook.com/nederlulea](https://www.facebook.com/nederlulea) och på [svenskakyrkan.se/nederlulea](https://www.svenskakyrkan.se/nederlulea).

Måndag 29 mars-onsdag 31 mars. Digitala passionsandakter från Nederluleå kyrka kl. 19.

Skärtorsdagen 1 april. Digital skärtorsdagsgudstjänst från Nederluleå kyrka kl. 19. Lärjungavandring utgår från Sörbykyrkan kl. 18. En vandring utomhus där vi möter Jesu vänner, som berättar om påskens händelser. Vi går i små grupper. Kontakt: Erica Eriksson, 0920-27 70 75.

Långfredagen 2 april. Digital musikandakt från Nederluleå kyrka kl. 15.

Påskdagen 4 april. Digital påskdagsgudstjänst från Nederluleå kyrka kl. 11.

Annandag påsk 5 april. Digital musikgudstjänst från Bergnäs-kyrkan kl. 18. Påskens sånger och psalmer. Lyssna till Trio Majore, en träblåskvartett som framför påskens sånger och psalmer tillsammans med Göran Lindgren och Jonas Wassermann. Vi kommer bland annat att sjunga psalmerna 146, 153, 154, 313, 156. Ta fram din psalmbok och sjung med! Om du inte har någon får du låna en. Ring Jonas, 0920-27 70 68, så ordnar han det.

LULEÅ DOMKYRKOFÖRSAMLING

Begränsat antal platser i kyrkorna enligt rådande restriktioner.

Måndag 29 mars. Passionsgudstjänst i Mjölkuddskyrkan kl. 18.

Tisdag 30 mars. Gudstjänst i Andreaskyrkan kl. 11. Passionsgudstjänst i Mjölkuddskyrkan kl. 18.

Onsdag 31 mars. Passionsgudstjänst i Mjölkuddskyrkan kl. 18 samt Iltakirkko – digital vesper på finska kl. 18.

Skärtorsdagen 1 april. Skärtorsdagsmässa i Hertsökyrkan, Luleå domkyrka och Mjölkuddskyrkan kl. 18, i Örnässets kyrka kl. 18.30 och i Hertsökyrkan samt Luleå domkyrka kl. 19.

Långfredagen 2 april. Långfredagsgudstjänst i Hertsökyrkan kl. 9, 10, 11 och 12, i Luleå domkyrka kl. 10, 11 och 12, i Mjölkuddskyrkan kl. 11 och i Örnässets kyrka kl. 11 och 12.

Påskafton 3 april. Påsknattsmässa i Luleå domkyrka kl. 23.30.

Påskdagen 4 april. Påskdagsmässa i Hertsökyrkan kl. 9, 10, 11 och 12, i Luleå domkyrka kl. 10 och 11, i Örnässets kyrka kl. 11 och 12 samt i Mjölkuddskyrkan kl. 15. Påskdagandakt i Luleå domkyrka kl. 12.

Annandag påsk 5 april. Mässa i Hertsökyrkan kl. 9, 10, 11 och 12 samt i Luleå domkyrka kl. 10 och 11. Gudstjänst i Örnässets kyrka kl. 11 och andakt i Luleå domkyrka kl. 12.



FOTO: KARIN MELLOW/KON

Ett stort tack!

Vi vill tacka alla privatpersoner som på ett eller annat sätt gjort det möjligt för oss att kunna bidra med både julmat och julklappar till Luleåbor julen 2020. Vi vill också tacka Länsförsäkringar, Restaurang CG, Bravida, IKEA, Lilla skafferiet, Café Condis, Inpuls, Quality hotel och Rotary södra.

*Diakonerna i Luleå, Diakoni i centrum
Svenska kyrkan i Luleå*

TÄNK PÅ I CORONATIDER. Det kan bli ändringar i programmet med kort varsel. Kolla alltid församlingarnas webbplatser eller appen Kyrkguiden!

Leva med ovisshet

Boktips

Redaktörer Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund

Leva med ovisshet – samtal om existentiell hälsa

Libris förlag 2021, 153 sidor

Vad är det som får oss att kliva upp på morgonen? Vad är det för kraft som gör att när vi vaknar sätter vi oss upp och kommer över motståndet att ligga kvar i den varma sköna sängen? Vilka är dina och mina drivkrafter? En del dagar ser vi fram emot med glädje och förväntan, det är med lätthet vi möter dagen. Så finns det dagar som måste erövrats, dagar när bävan och oro helt upptar oss, dagar som man ändå måste igång på något sätt. Men även de dagarna har ett slut. Vad är det som gör att vi trots allt tar oss an dagen som möter oss? Är det bara rutin, ansvar, plikt eller ett tvång? Jag tror att det är en kraft som finns där som hör till själva livet, och den kraften är för mig Gud, som vill mig väl, som får mig att känna att jag, vi alla är betydelsefulla och har en uppgift.

Medvandrare

I boken *Leva med ovisshet – samtal om existentiell hälsa* inbjuds vi att reflektera och samtala om livet, livsfrågorna och andlighet. Det är Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund och ytterligare åtta personer, så kallade medvandrare, som delar med sig av sina livsberättelser, tankar och personliga erfarenheter. Deras gemensamma utgångspunkt är de åtta byggstenarna för existentiell hälsa. Dessa är hopp, helhet, andlig kontakt, förundran, mening, inre frid, andlig styrka och personlig tro.

Hopp

Jag har valt att lyfta fram tre av de åtta medvandrarnas livsberättelser. En av dem är Charlotta Grunewald, som skriver om hopp. Hon har arbetat som förlossningsläkare för Läkare utan gränser i Afghanistan och

Jemen. Trots allt mänskligt lidande, brist på pengar och resurser återvänder hon hem till Sverige med en känsla av möjlighet. ”Istället för hopplöshet ser jag framför mig alla dessa vänliga, generösa, nyfikna och vetgiriga kvinnor i olika åldrar som jag mött. Där finns hoppet.”

Helhet

Sofia Camnerin, en annan medvandrare, är teolog, pastor och biträdande rektor vid Enskilda högskolan i Stockholm. Hon har levt i tjugo år med ett barn med dubbla neuropsykiatriska diagnoser, och hon skriver om helhet. ”... att livet inte är helt eller trasigt, utan alltid både helt och trasigt. Livet är inte glädje eller sorg utan oftast samtidigt både glädje och sorg [...] Det som bär mig i allt är tron på att Gud är med.”

Andlig styrka

Ardalan Shekarabi, statsråd i Sveriges regering, berättar om andlig styrka. ”Livet har lärt mig att be om hjälp.” Han beskriver sin uppväxt i Iran där krig, våld och förtryck hela tiden pågått. Om hur han och hans familj kommer som flyktingar till Sverige och att de efter en tid får uppehållstillstånd av humanitära skäl. Han berättar även om sin mamma, hennes mod, vilja och förmåga att anpassa familjen till svenska förhållanden. Mamman är inte troende i religiös mening men står för värderingar och en människosyn som Ardalan tagit djupa intryck av.

Genom att be om hjälp och samtala med en sjukhuspräst kände han sig redo att fatta svåra politiska etiska beslut.

Människan är en berättelse

När jag läst boken *Leva med ovisshet* kom jag att tänka på uttrycket



”Människan är en berättelse.” Tänk så fint att en bok kan bli en slags samtalspartner eller finnas där när man inte riktigt är redo att dela sina tankar och upplevelser med någon annan. Men jag vet också hur betydelsefullt det kan vara att samtala med någon annan människa. Att tillsammans med en person som man har förtroende för, eller i en samtalsgrupp där man känner sig trygg, kan dela det som är angeläget och viktigt i livet. Ett sammanhang där man både får berätta själv och även får lyssna till någon annans erfarenheter och perspektiv.

Boken väcker många tankar inom mig. Om vad andlighet är. Om trons betydelse. Om hur jag håller hopp och mod uppe under dagar av oro och sorg. Om förundran och förmågan att bli berörd. Om tillit att Gud är där som skapare och uppehållare av allt. Och mycket mer. För här finns det en hel del att begrunda och tänka vidare på.

Text: Karin Sandlund Naréus, diakon i Luleå domkyrkoförsamling

Lotta och barnen bakar till påsk

Vad sägs om att bjuda på en cheese-cake till påsk? Rutviksbon Lotta Utter har bakat en läcker variant tillsammans med husets döttrar.

– Vi gjorde den lite mer norrbottnisk än ursprungsreceptet, och tog lingon istället för hallon. Vi gjorde också ett fågelbo av glasnudlar för att få den mer ”påskig”. Vi bröt nudlarna i mindre delar och hällde smält choklad över, och tryckte ut i en liten skål som vi klätt med plastfolie. Sedan satte vi in det i frysen, superenkelt! I fågelboet placerade vi ägg som vi gjort av gul marsipan, tillsammans med en kyckling som barnen pysslat ihop. Cheese-caken smakade supergott tyckte hela familjen och lingonswirlen balanse-rade perfekt upp den söta vita chokladen, hälsar Lotta.

FOTO: SIMON ELIASSON



Alice 5 år, Wilma 2 år och Meja 3,5 år.



Cheesecake med vit choklad och lingonswirl

Ingredienser (10-12 bitar)

Botten

100 g smör
14 digestivekex
2 msk strösocker
1 msk vaniljsocker

Lingonkräm

0,25 dl maizena
0,25 dl vatten
250 g slät lingonsylt
0,5 dl strösocker
0,5 dl vatten
1 limefrukt

Cheesecakefyllning

200 g vit choklad
900 g färskost, rumstempererad
2 dl strösocker
0,5 msk vaniljsocker
0,5 dl vetemjöl
2,5 dl gräddfil, rumstempererad
3 ägg, rumstempererade
2 äggulor

Gör så här:

Botten. Sätt ugnen på 200° varmluft. Smält smöret, kör kexen till fina smulor i en matberedare. Tillsätt strösocker och vaniljsocker, mixa ihop. Tillsätt smöret och blanda ordentligt. Fördela blandningen jämnt på botten av en springform, 23-24 cm i diameter, som du har smörat och mjölat lite lätt på kanterna och lagt ett bakplåtspapper i botten på. Platta till ytan lite lätt med baksidan av en slickepott och grädda mitt i ugnen i 8-10 minuter. Ta ut och låt svalna helt.

Lingonkräm. Blanda maizena och 0,25 dl vatten i en liten skål. Blanda sedan ihop lingonsylten, strösockret, 0,5 dl vatten och saften av limefrukten i en kastrull. Koka upp och blanda i maizenablandningen. Låt koka under omrörning i 2-3 minuter tills du har en fin kräm. Häll över krämen i en ren skål och låt svalna helt.

Cheesecakefyllning. Sätt ugnen på 200°. Smält vit choklad i mikron eller över ett vattenbad. Vispa färskost, strösocker, vaniljsocker och vetemjöl fluffigt i 3-4 minuter. Sedan vispar du i gräddfil. Ta fram en slickepott. Rör ner ett ägg i taget, därefter äggulorna. Blanda noga och till sist blandar du i smält vit choklad. Häll halva cheesecakefyllningen över den svalnade botten, klicka ut lite lingonkräm här och där och häll sedan på resterande fyllning. Lägg några klickar kräm överst och marmorera med baksidan av en slickepott. Sätt in cheesecaken i ugnen på 200° och sänk värmen direkt till 120° (öppna inte ugnsluckan) och grädda i 45-50 minuter. Stäng av ugnen, lufta några sekunder och låt cheesecaken stå i eftervärmen i ytterligare 50 minuter. Ta ut och låt svalna. Ställ in den i kylen minst sex timmar, gärna över natten, så att den blir riktigt krämig.

Ett recept av konditorn Roy Fares på kokenet.se.