

JÄRFÄLLA FÖRSAMLING:

Tusen möjligheter

6 FEBRUARI – 9 APRIL 2022

MINSKAR ARBETSLÖSHETEN
Kommunens arbetsmarknadsenhet
i samarbete med församlingen
Sidorna 8-10

SINNESROMÄSSAN FYLLER 30
Intervju med Harry Månsus
Sidorna 12-14

KORSORD sid 15

VÄGEN GENOM UNDERJORDEN

- Anna Nylén är projektchef
för tunnelbanebygget till Barkarby
Sidorna 4-7


Svenska kyrkan 
JÄRFÄLLA



FOTO: REGION STOCKHOLM

Anna Nylén med borrkärnor (lilla bilden) efter provborrningar i berget under Barkarby (stora bilden)



Anna Nylén, projektchef Barkarby

Picknick med Pax

är en artikelserie i Tusen möjligheter, som bygger på att journalisten Per Axel Nordfeldt (Pax) träffar en person för samtal och tankeutbyten kring Järfälla.

Tunnelbanenätet utvidgas.



Grupparbete tar tunnelbanan till Barkarby

Arbetet med att förlänga tunnelbanans blå linje till Barkarby är i full gång. Det är ett stort projekt som kommer att förändra hela infrastrukturen i området och knyta ihop Järfälla med Stockholms tunnelbanenät. Samtidigt byggs en helt ny stadsdel. "Det är kreativa och storslagna planer för området", säger Anna Nylén, projektchef Barkarby för tunnelbanebygget.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: DAVID LAGERLÖF

TUNNELBANANS BETYDELSE för Stockholms struktur kan knappast överdrivas. Städer utan tunnelbanesystem, där kollektivtrafiken är hänvisad till bussar och spårvagnar, byggs tätare och ytmässigt mer koncentrerat. Tunnelbanesystemet möjliggör snabba resor över långa avstånd och det går att bygga ett stort nät av förorter på betydande avstånd från stadskärnan. Stockholm skulle inte ha kunnat byggas på detta sätt utan tunnelbanan.

För första gången på mer än 40 år har nu en rad utbyggnadsprojekt av Stockholms tunnelbanenät dragits igång. Ett av dessa är dragningen till Barkarby. Det är blå linjen som förlängs med de två stationerna Barkarbystaden och Barkarby från den tidigare slutstationen Akalla. Tittar man på en karta idag ser det ut som om station Barkarbystaden ligger lite ödsligt mitt på en åker, men så kommer den inte att vara när allt är klart 2026.

– Kommunen har kreativa och storslagna planer för området, säger Anna Nylén, projektchef Barkarby på Region Stockholms förvaltning för utbyggd tunnelbana, när vi ses på projektkontoret i Veddesta.

– Då hamnar stationen mitt i bebyggelsen. Det kommer att bli bostäder, sjukhus, hotell, kontor, kommersiella fastigheter med mera. Många byggen är redan igång.

– Barkarby station ligger i anslutning till

pendeltågsstationen, på så sätt knyts hela infrastrukturen för området ihop. Regionaltågen kommer också att stanna där.

I dagsläget finns inga planer på att bygga tunnelbanan vidare, men vid projekteringen har man förberett så att det går om behov och finansiering skulle uppstå.

– När vi har ritat hur spåren vid Barkarby station ska ligga har vi gjort det möjligt att bygga vidare mot Hjulsta om man så vill, eller svänga åt andra hållet, mot Jakobsberg.

ETT TUNNELBANEBYGGE ÄR en omfattande historia. Projektet initierades 2013, Anna Nylén började arbeta med det 2014.

– Projekteringen tar tid och det är en stor mängd tillstånd som måste vara på plats innan själva byggarbetet kan börja. Eftersom ett så stort projekt påverkar grundvattnet måste vi också ha en miljödöm från Mark- och miljödomstolen som fastställer villkoren för utbyggnaden. Miljödömen ger även riktvärden för buller- och vibrationsnivåer.

– 2019 satte vi igång med själva produktionen.

Anna Nylén tycker ändå att det har gått fortare än normalt.

– Med så här stora infrastrukturprojekt blir det ofta överklaganden som gör att arbetet drar ut på tiden. Det har varit ovanligt lite när det

gäller Barkarby-projektet. Jag tror att det beror dels på att tunnelbanan är så uppskattad som trafikslag och att utbyggnaden sker i så nära dialog med andra parter som till exempel kommunen, dels att det inte är så tättbebyggt som i andra delar av Stockholm. Delvis går tunnelarna under det gamla flygfältet och E 18. Det är först nu vi rör oss mot Akalla och Barkarbystaden med tunneldrivning.

– I och med att hela spårlängden från Akalla till Barkarby går under jord så tar vi heller inte mark som kan användas till annat.

Sprängstenen fraktas till en stenkross på Barkarbyfältet där den bearbetas och kan användas som material av olika entreprenörer. De korta transportsträckorna är viktiga för hållbarhetstänkandet i projektet.

ANNA NYLÉN ÄR född i Västerås. Som barn var hon mer intresserad av att skapa konstruktioner i Lego än av vanliga lekar, och hon ägnade sig hellre åt matematik än att läsa böcker. Valet att studera till civilingenjör låg nära, och intresset för samhällsbyggnad gjorde att hon efter några års forskning vid KTH (Kungliga Tekniska Högskolan) sökte sig till större projekt.

– Jag har arbetat bland annat med Norra länken och Förbifart Stockholm.

Med erfarenheter av så stora projekt kunde man tänka sig att utbyggnaden av Barkarby-

linjen skulle kännas lite mindre. Men så ser hon det inte.

– Det är så unikt med tunnelbanan. Det är så länge sedan den byggdes ut, och det känns alldeles fantastiskt att få vara en del i detta.

– Det är roligt att arbeta med ett projekt som människor är så förtjusta i. Det är nästan aldrig vi möter negativa attityder, mer att folk tycker att det tar för lång tid att bygga och vill att arbetet ska gå fortare.

TACK VARE DEN KONSTNÄRLIGA gestaltningen på stationerna kallas ofta tunnelbanan världens längsta konstutställning. De nya stationerna är inga undantag.

– Vi har engagerat två konstnärer, Helena Byström som arbetar med Barkarbystaden och och Iréne Vestman för Barkarby station. De har ett nära samarbete med arkitekterna.

– Helena har tagit platsen som utgångspunkt. Stationen ligger under gamla flygfältet och hennes idé är att få ner himlen under mark. Resenärerna kommer att gå från mörkt däruppe till ljus nere på stationen. På väggarna är tanken att det ska projiceras rörliga moln i en video-installation. När man står på plattformen känns

det som att vara ute och flyga.

– I plattformarna planerar vi att gjuta in citat i mässing från flygledarnas anteckningar. Det kommer att bli så häftigt, folk kommer att missa taget för alla spännande saker de kan titta på.

– Iréne har ett helt annat koncept, hon arbetar med stora granitblock. Hon gör bokstäver i ett eget språk, ingen vet vad de betyder. De är jättestora, väger flera ton. De kommer att stå på perrongen. På väggarna blir det reliefer som ger skuggeffekter.

HITTILLS HAR ARBETET gått bra, utan några större förseningar. Inte alla skiftningar i markförhåll-

” Det är så unikt med tunnelbanan. Det är så länge sedan den byggdes ut, och det känns alldeles fantastiskt att få vara en del i detta.

landena under jord har kunnat förutses. Exempelvis utgörs området norr om Barkarby av bergarten episyenit, som är porös. Här behöver tunneln mycket förstärkning. För Anna Nylén finns hela tiden nya saker att ta itu med.

– Vi gör stora upphandlingar och varje fas i projektet kräver nya förhandlingar.

Hon talar med ett starkt engagemang och det märks att detta är mycket mer än ett arbete, det är något lustfyllt.

– Visst är det så. Ett projekt av den här dimensionen involverar så väldigt många olika kompetenser och det är ett enda stort grupparbete. Det är inte bara tekniska yrkesgrupper som ingenjörer och människor som på olika sätt arbetar med tunnlar och byggnaderna. Här finns också arkitekter, konstnärer, miljöorganisationer, hållbarhetsexperter, kommunikatörer, experter på omgivningspåverkan och många andra.

– Mitt uppdrag är att få alla dessa vitt skilda kompetenser att fungera ihop och dra åt samma håll. Det fungerar och är en viktig del av charmen med jobbet.

– Vi är ett så härligt team som arbetar här.



Anna Nylén.



Anna Nylén sedd genom en stationsmodell.



Massiva maskiner behövs för tunnelborringen.

FOTO: REGION STOCKHOLM



Sankta Barbara, skyddshelgon för bland annat tunnelarbetare.

Tunnelbana till Barkarby

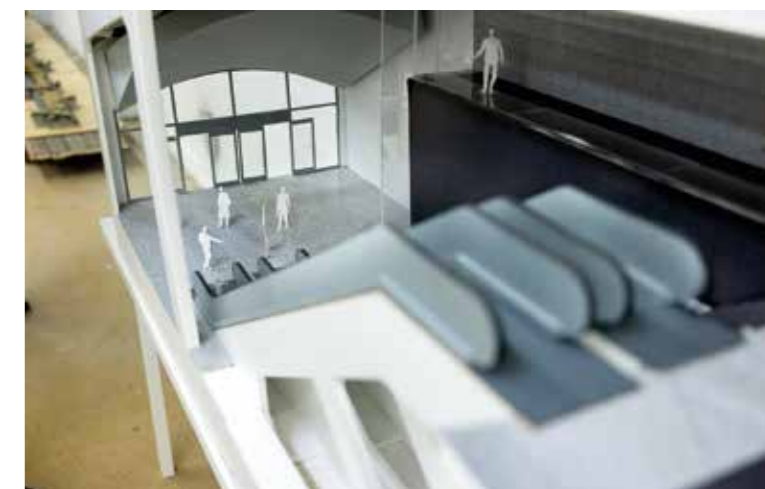
- Blå linjen från Akalla förlängs
- Spårlängd 4,1 km
- Hela sträckan går under jord, på 20–30 meters djup
- Två nya stationer, Barkarby-staden och Barkarby
- Konstnärlig gestaltning: Helena Byström (station Barkarbystaden) och Iréne Vestman (Barkarby)
- Arkitektbyrå för stationerna White arkitekter
- Byggtid 8 år

Flera nya tunnelbaneprojekt

Det pågår flera utbyggnader av tunnelbanan samtidigt. Det är en satsning som görs gemensamt av Region Stockholm, Trafikverket och kommunerna i Järfälla, Nacka, Solna stad, Stockholms stad

- Total ny spårlängd 3 mil
- 18 stationer byggs
- Stationen i Sofia (blå linje mot Nacka och Söderort) blir med sina ca 100 meters djup en av de djupast liggande tunnelbanestationerna i världen
- Linjen till Hagsätra (tidigare grön linje) byter färg och byggs ihop med den blå linjen

Läs mer på nyatunnelbanan.se



Modellbygge av station Barkarbystaden.



Obligatorisk och väl använd skyddsutrustning.

Kreativa lösningar minskar arbetslösheten

Ibland behöver en person stöd för att komma ur arbetslösheten och fungera på en öppen arbetsmarknad. Arbetsmarknadsenheten i Järfälla kommun har utarbetat en unik metod som väcker stor uppmärksamhet på många håll i landet. "Vi är kreativa och arbetar utifrån de målgrupper som kommer till oss", säger enhetschefen Abbas Hamade.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT FOTO: TARA RASHED

ETT VIKTIGT ARBETE i varje kommun är att minska arbetslösheten och antalet personer som har behov av försörjningsstöd. I Järfälla ligger den uppgiften på Arbetsmarknadsenheten. I verksamheten ingår många delar, bland annat arbetsträning, språkträning, kompetensförsörjning åt arbetsmarknaden och att hjälpa till att skapa förutsättningar för nya arbetstillfällen. Enhetschef är Abbas Hamade, som till sin hjälp har teamledare, arbetsmarknadskonsulenter, coacher, arbetsledare och administratörer.

– Vårt uppdrag är i första hand att hjälpa personer som kommer till socialförvaltningen och behöver försörjningsstöd, berättar Abbas Hamade. Verksamheten hjälper deltagare från socialförvaltningen och arbetsförmedlingen att bli självförsörjande, genom att hitta jobb eller kompletterande utbildningar i samarbete med Komvux och arbetsgivare. Vi är också ansvariga för kommunens satsning på sommarjobb för ungdomar.

– Huvudmålet är att minska arbetslösheten i kommunen, och antalet personer i behov av försörjningsstöd.

DET FINNS OLIKA SÄTT att stödja. Arbetsmarknadsenheten har ett stort kontaktnät av arbetsgivare, inte bara i Järfälla utan över hela Stockholm. Ibland är det verksamheten som tar kontakt, ibland är det arbetsgivarna.

– Det händer att vi hjälper företag med rekrytering av arbetskraft, fortsätter Abbas. Vi har flera väldigt lyckade exempel på detta. Kunskapen om vår verksamhet sprids när de företag vi hjälper berättar för andra som då också vänder sig till oss.

– Just nu letar vi personer till en städfirma som kontaktat oss och vill anställa 100 personer. Hittills har vi förmedlat 30 av våra deltagare,

men vi jobbar på. Det är personer som annars skulle leva på försörjningsstöd.

– Vi arbetar med alla möjliga målgrupper. Vi har människor i alla åldrar. Här finns analfabeter, men också högutbildade. En del har invandrarbakgrund, andra är svenskfödda. Här finns personer som behöver hjälp med att lära sig grunderna för att fungera på ett arbete eller som behöver stöd för att bryta ett missbruksbeteende.

ARBETSMARKNADSENHETEN HAR ett mycket nära samarbete med Arbetsförmedlingen och Järfälla är en av de största kommunerna i landet när det gäller extratjänstställningar. Dessa anställningar riktar till deltagare som har varit arbetslösa under lång tid, eller som är nyanlända. Det har gjort att SKR (Sveriges kommuner och regioner) i sin information till andra kommuner använder Järfälla som lärande exempel.

– Vi är kreativa och arbetar utifrån de olika målgrupper som kommer till oss. Vi har skapat många egna aktiviteter, bland annat en sömnadsutbildning. Utbildningen genomförs i samarbete mellan Arbetsmarknadsenheten och Maria kyrka.

– Vi har en stor syateljé i våra egna lokaler. Den hjälper många att ta ett första steg mot arbetsmarknaden. Här arbetar både män och kvinnor.

”Vi är snabba på att anpassa oss efter behoven hos nya målgrupper.

Hållbarhetstanken är central i Arbetsmarknadsenhetens verksamhet. Till exempel återanvänds gamla tyger i syateljén. För detta finns samarbeten med organisationer som Myrorna och Röda korset. De skänker tyger som inte går att sälja och som syateljén omvandlar till bland annat tygväskor.

– Vi har även en cykelverkstad, säger Abbas. Det finns en container på Görvalns Återvinningscentral. Där kan man lämna sin gamla cykel, så reparerar vi den. Cyklarna skänks sedan till personer som behöver en cykel men inte har råd att köpa en.

ARBETSMARKNADSENHETEN DRIVER även Sportoteket i Järfälla, där allmänheten både kan låna och skänka sportutrustning. Andra satsningar bygger på reparation och återanvändning av kontorsmöbler för kommunens verksamheter. Gröna jobb, en annan av enhetens arbetsgrupper, jobbar med utemiljö. Arbetsmarknadsenheten har även flera satsningar på trygghetsvårdar i Järfälla. De personer som visar sig fungera bra i dessa grupper kan efter hand få hjälp med en marknadsmässig utbildning för att komma ut på den öppna arbetsmarknaden.

– Det varierar mycket hur lång tid det tar att få ett vanligt arbete, berättar Abbas Hamade. Det kan behövas många olika typer av arbetsträning och stöd, men målet är att så många som möjligt på sikt ska kunna klara sig själva.

Många andra kommuner är intresserade av att ta del av erfarenheterna av arbetsmarknadsverksamheten i Järfälla, och hur man kombinerar utbildning med arbetsmarknadsinsatser. Den metod som utvecklats här är unik och visar goda resultat.

– Vi är snabba på att anpassa oss efter behoven hos nya målgrupper, säger Abbas Hamade.



Serife Yilmaz, arbetsledare för systugan på arbetsmarknadsenheten, i samspråk med Abbas Hamade.



Arbete i syateljén.

Järfälla var en av de första kommunerna som använde den här metoden.

ABBAS HAMADE ÄR FÖDD i Libanon. På grund av inbördeskriget lämnade han landet tillsammans med sin lillebror 1990. Han var då 23 år gammal

och arbetade som inredningsdesigner.

– Kriget hade pågått i tio år när jag bestämde mig för att lämna landet. Jag var väldigt krigstrött och såg ingen möjlighet utvecklas i Libanon under de förutsättningar som rådde.

– Krig formar en människa. Antingen blir du

Abbas Hamade.

förstörd eller så blir du väldigt stark. Det senare gäller för mig och min bror, som nu arbetar som journalist på Expressen.

Abbas kom via Polen till Sverige.

– Jag glömmer aldrig första natten i Sverige. Det var i Ystad. För första gången på många år kunde jag sova en hel natt utan att väckas av bomber. Det var fantastiskt.

– Människor som inte upplevt krig förstår inte hur mycket trygghet betyder. För mig spelar det ingen roll var jag är född, det land som ger mig skydd och trygghet är mitt hem. Det är Sverige.

Abbas placerades i Bjurholms kommun i Ångermanland. Här i Sveriges minsta kommun var möjligheterna mycket begränsade att studera och bygga upp ett nytt liv. På vindlande vägar kom han så till Kallhäll. Han hade flera olika yrken innan han 1996 började arbeta på Järfälla kommun och bosatte sig i Jakobsberg. Även inom kommunen hade han olika yrkesroller för att 2003 landa på Arbetsmarknadsenheten.

– Jag är Järfälla-gubbe nu, säger han med ett varmt skratt.

Abbas Hamade vet hur viktigt det är att lära sig landets språk för att lyckas. Det är grundläggande för integrationen.

– Språket är nyckeln. Kan du språket kan du komma hur långt som helst, betonar han.

För personer utan goda språkkunskaper har Arbetsmarknadsenheten skapat en egen modell. De anställs och får heltidslön men arbetar halva tiden och studerar svenska på den andra halvtiden. Efter avklarade språkstudier kan andra utbildningar erbjudas.

– Man lär sig inte ett språk utan att träna på att använda det. Vi kan hjälpa till med detta på så sätt att vi engagerar svenskspråkiga som tränar våra deltagare i konversation på svenska.

ARBETSMARKNADSENHETEN HAR ett nära samarbete med Järfälla församling. Dels har församlingen lånat ut lokaler i Maria kyrka för sömnadsutbildningen, dels arrangerar man frukostmöten tillsammans för språkträning.

– Vi har många olika samarbeten. En del av våra deltagare arbetar i kyrkan, exempelvis som vaktmästare, säger Abbas Hamade.

– Kyrkan har möjligheter att ge en annan typ av stöd än vad vi kan göra, så vi kompletterar varandra.

Den metod Abbas Hamade och hans medarbetare har utvecklat fungerar väl och visar goda resultat. Bortsett från att det är bra för kommunen att så många som möjligt arbetar i stället för att leva på försörjningsstöd ser Abbas andra vinster.

– De personer vi hjälper att komma in på arbetsmarknaden är också förebilder för sina barn. När barnen ser föräldrarna gå till ett arbete minskar risken för att kriminalitet och olika typer av extremism ska utveckla sig.

– Ur alla aspekter är det vi uppnår en vinst för både individer och samhälle.

Möten på brustenhetsens våglängd

För snart 30 år sedan hölls den första sinnesromässan. En sådan mäsas kan beskrivas som ett möte mellan kyrkans andlighet och tolvstegsprogrammet. Idag är sinnesromässan ett etablerat inslag i många församlingar och lockar deltagare med mycket varierande bakgrund.

TEXT: PER AXEL NORDFELDT

DEN 22 SEPTEMBER 1992 SKREVS historia i svensk kristenhet. Då hölls den första sinnesromässan i Betelseminariets kapell i Bromma. Tankarna som låg bakom sinnesrogudstjänsten hade under en tid växt fram hos initiativtagaren Harry Månsus, teolog och baptistpastor.

– Jag hade en tid arbetat på behandlingshemmet i Noor i Knivsta söder om Uppsala, berättar Harry Månsus, som idag är i 80-årsåldern och bosatt i Järfälla.

– Det var en fantastisk tid. Före mig arbetade Olle Carlsson där. Vi arbetade enligt Anonyma Alkoholisters tolvstegsprogram. Behandlingen startade en andlig rörlighet hos deltagarna som jag aldrig sett maken till tidigare i min verksamhet.

Resultaten av behandlingen var bra och många kände sig stärkta. Flera ville fortsätta och frågade till vilken kyrka de kunde vända sig efter att ha lämnat Noor.

– Jag rekommenderade några församlingar som jag kände förtroende för, fortsätter Harry Månsus.

Men det gick inte så bra. När Harry åter fick kontakt med några tidigare patienter märkte han att allt inte stod rätt till. Energin och entusiasmen var borta. Vissa var så nere att han befäradade att de fått ett återfall i missbruket, men så var det inte. Men de hade svårt att hitta sin plats i den vanliga kyrkan och kände sig inte välkomna där.

– Jag blev mycket upprörd över det jag hörde, säger Harry Månsus.

– Det här är människor som behöver få mötas på brustenhetsens våglängd. De kanske kommer med spillrorna av sina liv eller företag. Det är inte så lätt att knyta an.

– Om dessa människor inte kände sig välkomna i kyrkan var något fel. Det var inte så här jag såg på kyrkans uppdrag utifrån det arbete Jesus hade inlett på fiskebryggarna i Galiléen. Han tog sig an trasiga och skamtyngda människor och gav dem en ny värdighet. Berättelser som den om den förlorade sonen handlar inte om vi ska belöna dem som gör rätt utan om att syndaren ska välkomnas in i gemenskapen.

RESULTATET BLEV SINNESROMÄSSAN. Den kan beskrivas som ett möte mellan kyrkans andlighet och tolvstegsprogrammet. De största mässorna kunde locka hundratals deltagare. Bibeltexterna är korta och talar existentiellt till alla. Det förekommer mycket musik. Psalmer förstås, men viktigt är också att ha med profan musik. Längre var Tove Janssons Höstvisa ett stående inslag: "Skynda dig älskade, skynda att älska. Dagarna mörknar minut för minut/Tänd våra ljus, det är nära till natten, snart är den blommande sommaren slut."

Återkommande begrepp hos Harry Månsus är "slätten", "lägerelden på slätten" och liknande.

– Det syftar på att vi måste lämna den trygga kyrkan och gå ut bland folken som rör sig i de öppna landskapen, de som inte riktigt passar in i den traditionella kyrkan. Vi ska bygga en kyrka för slätternas folk, där alla kan vara med.

Konceptet med sinnesromässan väckte uppmärksamhet, både inom och utanför kyrkan. Även internationellt har intresset varit stort.

– Det finns ingen direkt motsvarighet utan-



Harry Månsus vid en sjö i Roslagen som han skriver om i sin bok.

FOTO LEA MÅNSUS

Stenar laddade
med berättelser.



för Norden, berättar Harry Månsus.

Anordnandet av sinnesromässor spred sig snabbt och fanns snart på många håll i landet. I början av 2000-talet minskade det, beroende på att flera av de personer som från början drivit saken nu gick i pension och drog sig tillbaka från verksamheten. Idag ser Harry Månsus svårigheter för tankarna kring sinnesromässan.

– Bibelns stora berättelse som vi alla kan enas kring finns inte längre på samma sätt. Verkligheten idag är så diversifierad, många saker sker intill och bredvid varandra, men de har inte riktigt kontakt.

– Samtidigt ser jag att sinnesromässan sått frön inom många andra verksamheter och att idéerna tar sig andra uttryck, exempelvis inom

” Vi måste lämna den trygga kyrkan och gå ut bland folken som rör sig i de öppna landskapen, de som inte riktigt passar in i den traditionella kyrkan.

pilgrimsrörelsen.

– Det som bekymrar mig lite är att sinnesromässan inte finns med i prästutbildningen på samma sätt längre.

Under pandemin tvingades Harry Månsus avstå från sin intensiva föreläsarverksamhet. Istället skrev han ytterligare en bok, Sängen om livet. Det har blivit ett tiotal böcker genom åren. Hans bok Vägen hem blev en oväntad försäljningssuccé med drygt 85 000 sålda exemplar.

– Jag lät mig övertalas att delta i ett Zoom-möte kring min nya bok nyligen. Det var förvånansvärt givande.

DET HAR TAGIT TID för sinnesromässan att ta sig fram till Järfälla, men sedan i augusti håller



Anna Johansson Blomberg, präst och arbetsledare i Järfälla församling, regelbundet sinnesromässor på måndagar i Maria kyrka.

– Vi började med sinnesromässor i Sundbyberg 2016, berättar hon. Då reste jag och mina medarbetare runt och deltog i sinnesromässor på flera olika håll. Sedan plockade vi de bästa delarna från de mässor vi varit med om och skapade en egen som vi höll en gång i veckan.

– Jag har själv egen erfarenhet av tolvstegsprogrammet och jag har också arbetat på Österåkeranstalten som då hade 12-stegsprofil.

– När jag i augusti förra året fick möjlighet att hålla sinnesromässor i Maria kyrka tog jag med mig konceptet från Sundbyberg hit. Mässan hålls på måndagar. Ett stående inslag är att någon delar sin berättelse. Vi utgår från ett av de tolv stegen vid varje mässa.

– Det visar sig att flera av deltagarna inte har någon bakgrund i missbruk, säger Anna eftertänksamt. Det är bra, sinnesromässan är till för alla och alla kan förhålla sig till tolvstegsprogrammet.

EN SINNESROMÄSSA ÄR en stillsam upplevelse. I Maria kyrka inleder den tonsatta sinnesrobönen. Därefter delar en person berättelsen om sitt liv och missbruk (eller en anhörig, medberoende) med andra deltagare, vid detta tillfälle utifrån steg 1. En kort predikan, därefter nattvard. I kyrksalen finns en skål med vatten, bredvid den stenar. Deltagarna kan efter nattvarden ta en sten och tyst för sig själv dela sin berättelse. Sedan läggs stenen i vattnet som en symbol för rening. Efter musik, gemensam och framförd av en sångsolist, bibeltexter, betraktelser och böner, samlas alla återigen i sinnesrobönen.

Hannu Kannusaari har deltagit i alla sinnesromässor som hållits i Maria kyrka. Han har tidigare gått på många mässor i andra kyrkor.

– Jag känner nästan att jag inte kan vara utan sinnesromässorna, säger Hannu eftertänksamt. Jag har inget förflutet i tolvstegsörelsen, men jag känner väldigt starkt för de här mässorna.

– Det beror på att jag sett effekten. Många som deltar längtar efter att lämna missbruket bakom sig men har inte hunnit ända fram ännu.



Hannu Kannusaari

När de deltar i sinnesromässor får de hjälp att komma vidare.

– Därför vill jag vara en del av det här. Vi brukar säga att ingenting kan bli fel, det kan bara bli lite annorlunda. Det stämmer väldigt bra på sinnesromässan.

– Kärleksbudskapet har en väldigt stor del här.

Även Harry Månsus deltar i mässan denna kväll. Men han har ingen aktiv del i sinnesmässorörelsen nuförtiden.

– Jag kommer från en jordbrukarsläkt i Österbotten. Där brukar man säga att den gamle bonden inte ska gå kvar på täpporna för länge.

– Det är så jag ser det. Nu får andra ta vid och utveckla detta på sina egna sätt.

Vinn boken

Var med i utlottningen av *Sången om livet*.

Harry Månsus utmanar oss alla, och kanske troende i synnerhet, att lyssna in varandra för att hitta anknytningspunkter.

Maila till jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se

Skriv *Sången om livet* i ämnesraden



Sinnesrobönen

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

De tolv stegen (Anonyma Alkoholister)

- 1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
- 3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom.
- 4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
- 6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
- 10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
- 11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
- 12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Sinnesromässa
Måndagar 17.30–18.30
Maria kyrka

Psalm 180
Var dag är ...

EN NY BÖRJAN	MOT MITTEN	LITEN PERSON TA EN LITEN BIT	HÄRD SOM ÄR GULD VÄRD
KOMPO-NENT I DATOR			
LÄTT-SKOTT FRISYR			
LIVS-UPPGIFT	JEANS-MÄRKE VIKS AV PAPPER		
AR MISS-NÖJD KNAPPAST		BESTÄMD MÄNGD	TUNG SAK
SPEL MED TÄRT-BITAR		MATROK STRUTS-FÅGEL	
VISAR TRÄGEN PROV PÅ	LATMAS-KEN GÖR INGEN	SÄMRE ÄN SAMST	UTE-PLATS HUGG INI
JORD-PLÄTT	DRAB-BADE SVERIGE 1350		
APPEL-STAD UPP-GÖRELSE		LITEN LÄGEN-HET	FAKTA-UPP-GIFTER
		LAGTILL-GÄNG HELST INTE	
DATA OCH TELEKOM		DRA I HÄRET	ILL-VILLIGA
			TIDSTUUV
EN SORTS ANDE	HÅLLER IHOP	GENUIN	TECKEN PÅ SÖRG PILAR
			KÄR-LEKS-FULLT
VASS KANT		SES MED RAKA PRO-NOMEN	POTATIS-PRICKAR OSTÖRD-HET
			PLAGG-DEL
HJÄLP FÖR DEN SOM VILL UPPÅT	EN ÄR DRYGT 42 KM		ÄR DINA TILL LEA
			DRA PÅ MUNNEN
			FÖRST I RAMSA
			FALLER REGNET

täv-ling

Skicka in meningen i de blå fälten på ett vykort till **Tusen Möjligheter, Järfälla församling, Box 139, 177 52 Järfälla** eller på e-post: jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se senast 5 mars. Vinnaren presenteras i nästa nummer. Varmt lycka till!

Rätt svar i nummer 6
Mörka gömma

Grattis
Marie Corbell, Sigrid Eriksson och Åke Nilsson som får ett presentkort var.

Honungsburk, klocka och böcker gick till
Ingrid Stenman, Annette och Patrick Liljestränd, Ingrid Pihlblad, Susann Larsson, Mikael Karlsson, RM Sköld, Birgitta Linder, Marianne Markström, Birgitta Herjevik, Gunhild Jansson, Monica Boman Hammarlund, Karin Boge och Kerstin Graveleij.



Therese tipsar...

Balans
För att få en bra balans måste du träna balans. Här kommer några övningar, lite lättare till lite svårare. Gör den lättaste först och känn av läget innan du gör nästa.

1. Stå på ett ben men ha tårna på den andra foten lätt i golvet som stöd.
2. Stå på ett ben och lyft upp det andra knät mot magen.
3. Från nr 2 luta dig framåt som en tippbräda och sträck ut det bakre benet.

Gör dessa övningar på båda benen och känn efter om du kanske har bättre balans på ena sidan.



Modellen heter Anna Granudden, förskolelärare på Viksjö kyrkas Öppna förskola.

Anmälan om inträde i Svenska kyrkan

Kryssa för lämpliga alternativ

Jag vill bli medlem i Svenska kyrkan

Jag är döpt i Svenska kyrkans ordning Jag är döpt i någon annan evangelisk-luthersk ordning

Jag är inte döpt, men vill ha mer information om Svenska kyrkan

Jag är konfirmerad i Svenska kyrkans ordning Jag är konfirmerad i annan kristen kyrkas ordning

Namn _____

Personnummer _____

Gatuadress _____

Postnr och ort _____

Ort och datum _____

Namnunderskrift _____

Lägg talongen i kuvert, frankera och adressera till **Järfälla församling**
Box 139
177 23 Järfälla

Pasta med tomat och fetaost

**En härligt fräsch pastarätt
och så enkel att göra.**

Det här behöver du

4 portioner gnocchi eller valfri pasta
300 g fetaost
500 g körsbärstomater
2 st vitlöksklyftor
2 tsk torkad basilika
1 st kruka basilika
0,5 dl olivolja
salt
peppar

Gör så här

Värm ugnen till 225 grader.

Lägg fetaost och tomater i en ugnsfast form. Skala och grovhacka vitlök. Strö vitlök och torkad basilika över tomat och fetaost. Ringla över olja och krydda med en nypa salt och peppar. Sätt in i ugnen i ca 20 min.

Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen.

Ta ut tomater och fetaost ur ugnen. Tillsätt 0,5 dl av det kokande pasta-vattnet i formen. Blanda samman tomater och fetaost. Sila av pastavattnet och tillsätt pastan i formen. Blanda om ordentligt och tillsätt finhackad basilika. Ät och njut!

ULRICA CARNELL
HUSMOR



**Pris
80 kr**

**Beställ
vårt goda
Järfälla kyrk-
bröd!**

**Nu kan du köpa vårt
goda kyrkbröd!
Brödet avhämtas efter
överenskommelse i
Café Maria, Maria kyrka.**

BESTÄLL DITT BRÖD

maila

ulrica.carnell@svenskakyrkan.se
eller ring tel 08-580 218 22

Sticktid?

Kanske hinner du ägna lite tid åt att sticka? Beställ hem mönster- och materialsats för Järfälla-mössan, eller ett par av församlingens egendesignade kyrkvantar! Designen är inspirerad av kyrkobyggnadernas interiörer, och följer traditionella nordiska sticktekniker.

Du beställer genom att maila jarfalla.tusenmojligheter@svenskakyrkan.se och swisha till numret nedan, så löser vi leveransen. Glöm inte att skriva vilket av de sex stickprojekten din beställning avser (se bilderna till höger).



Järfälla kyrkmössa



Pilgrimsvanten



Järfälla kyrkvante



Mariavanten



Viksjövanten



S:t Lukasvanten

Pris per påse med garn och mönster är 140 kr. Betala med Swish till 123 006 77 93. Märk "kyrkvanten".