



# LIVS

## *förändring*

---

**SÅ STÖTTAR KYRKAN UKRAINA**

– här hemma och på plats

**”PLANERA SÅ ATT DU KAN LÄNGTA”**

Håkan Loob om att bli pensionär

”Livets Gud, se vår oro.  
Vi ber för människorna i Ukraina. För  
alla som har makt att stoppa krig och  
förstörelse. För det Europa som är  
vårt hem. Du som alltid varit tillflykt i  
oro, nöd och krig, förbarma dig över  
din värld – också denna dag.  
Amen”

*Ärkebiskop Antje Jackelén*

Gör som ärkebiskopen – formulera din oro,  
glädje eller maktlöshet och låt hoppet växa via  
bönewebben: [be.svenskkyrkan.se](https://be.svenskkyrkan.se)

#### VILL DU KONTAKTA DIN FÖRSAMLING?

##### GRAVA:

[svenskkyrkan.se/grava](https://svenskkyrkan.se/grava)  
[grava.pastorat@svenskkyrkan.se](mailto:grava.pastorat@svenskkyrkan.se)  
054-53 62 20

##### HAMMARÖ:

[svenskkyrkan.se/hammaro](https://svenskkyrkan.se/hammaro)  
[hammaro.forsamling@svenskkyrkan.se](mailto:hammaro.forsamling@svenskkyrkan.se)  
054-51 24 00

##### KARLSTAD:

[svenskkyrkan.se/karlstadspastorat](https://svenskkyrkan.se/karlstadspastorat)  
[karlstads.pastorat@svenskkyrkan.se](mailto:karlstads.pastorat@svenskkyrkan.se)  
054-14 14 00

## Vad händer i kyrkan?

Uppdaterad information finner  
du i kalendern på respektive  
församlings hemsida eller via  
appen Kyrkguiden i din telefon.



Se [svenskkyrkan.se/appen-kyrkguiden](https://svenskkyrkan.se/appen-kyrkguiden)



Allra käraste Verklighet!  
Du är en dörr som står på  
glänt som ingen kan stänga.  
Ditt ljus sipprar in i oss.  
Och vi står alltid på  
tröskeln till något nytt.

Bild: Hans Kvarnström

Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen [universitetskyrkan.karlstad.blogspot.com](https://universitetskyrkan.karlstad.blogspot.com) om du vill se fler.

De finns i alla samhällen, i all världens kulturer och de utmärker allt mänskligt liv. De är helt enkelt en naturlig del av att vara människa. Jag talar om det som man ibland brukar kalla för ”övergångsriter”, och som markerar en persons övergång från ett stadium i livet till ett annat.

Dopet, vigseln och begravningen är tre sådana typiska övergångsritualer. Men eftersom mänskligt liv hela tiden utvecklas, uppstår med jämna mellanrum nya riter för att markera förändring. En sådan är studenten, som allt tydligare blivit en övergångsrit i Sverige. En annan är pensionen. Ett sådant skede brukar i normalfallet markeras på något sätt, med en ritual som sedan följs av att man äter ihop, oavsett om det handlar om glädje eller sorg.

Som präst har jag hållit i många dop, konfirmationer, vigslar och begravningar, och jag har därför slagits av hur viktiga dessa övergångsritualer är för oss som människor. Det är vid dessa avgörande skeenden som vi ofta säger de viktiga orden och gör de viktiga upplevelserna tillsammans. Det är tillfällen när tiden liksom förtätas, där livet blir närvarande på ett speciellt sätt. Tillfällen vi därför ska ta på allvar. ●



SÖREN DALEVI  
*biskop i Karlstads stift*

läs KYRKNYTT på nätet

Utvalda delar hittar du på Karlstads stifts  
webbplats.

Hela numret som pdf-fil på  
[svenskkyrkan.se/karlstadspastorat/  
kyrknytt](https://svenskkyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt)

KYRKNYTT

Karlstads pastorat  
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör  
Cecilia Hardestam 054-14 15 32  
[cecilia.hardestam@svenskkyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskkyrkan.se)

redaktionsråd

Louise Hedberg, Marie Lundström  
och Helena Söderqvist

grafisk form  
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö  
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan



## Dansmässan i domen

**DEN 6 JUNI**, då annandagpingst och nationaldagen sammanfaller, inbjuds alla i Karlstads stift att fira dansmässan *Den Stora Berättelsen* i Karlstads domkyrka kl 11.00. För musiken står åtta musiker kopp-lade mot Wermland Opera. Under gudstjänsten är alla med och rör sig efter egen förmåga till musiken som går från bossa nova-takt och swing till mer stilla och meditativa tongångar. ●

Du kan även fira Dansmässan hemifrån. På [svenskakyrkan.se/karlstadspastorat](https://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat) hittar du länkar som tar dig till sändningen.

## Allt om ångest – och hur vi blir av med den

**SVENSKA KYRKAN I PARTILLE** har gjort fyra bra filmer som om ångest. I filmerna berättar psykoterapeut och teolog Johanna Olander om varför vi får ångest och vad den är, vad som händer i kroppen och vad vi kan göra åt den. Dessutom tipsar hon om hur vi kan hjälpa andra med ångest. ●

Se på: [svenskakyrkan.se/partille/hang-med-i-var-serie-om-angest](https://svenskakyrkan.se/partille/hang-med-i-var-serie-om-angest)

## Hemesterförslag

### Utforska "Katedralen på Dal" – Sveriges första tegelbyggnad

**ARKEOLOGISKA UTGRÄVNINGAR** av Edsleskogs medeltidskyrka har gett en allt klarare bild: Kyrkan var en av de största byggnaderna i landet i början av 1200-talet och landets första tegelbyggnad – en jättelik treskeppig kyrka, drygt 40 meter lång.

I Edsleskogs gamla prästgård öppnas i sommar en audiovisuell utställning, där besökarna kan lyssna på en nyförfattad "Edsleskogskrönika" och studera fynd som hittats under utgrävningarna. Alla uppmanas också att besöka den gamla kyrkogården där den medeltida kyrkan har markerats. ●

Prästgårdens öppettider se: [hembygd.se/dalsland](https://hembygd.se/dalsland)

Läs mer: [lodosemuseum.se/kunskap-och-fakta/tegelkyrkan-i-edsleskog](https://lodosemuseum.se/kunskap-och-fakta/tegelkyrkan-i-edsleskog)

## Boktips



**DE INLEDANDE** berättelserna i den kristna tron säger oss att kvinnor är viktiga: De föder framtiden, de föder Guds son till jorden – liksom alla andra barn. I Bibeln finns dessutom inte mindre än 195 namngivna kvinnor och ungefär 190 namnlösa. Ändå har vi hört så lite om dem.

Följ med då journalist och författare Charlotte Rørth börjar läsa Bibeln med nya ögon och upptäcker hur moderna kvinnor kan hitta styrka i den kristna tron. ●

## Vill du få med din låt i nya psalmboken?

**DEN NUVARANDE SVENSKA PSALMBOKEN** innehåller 800 psalmer och togs i bruk 1986.

Eftersom samhället hunnit ändras mycket sedan dess ska urvalet omarbetas och alla som vill kan skicka in sina psalmförslag eller andra tips via en digital brevlåda som nås via [svenskakyrkan.se/psalmboken](https://svenskakyrkan.se/psalmboken)

Förslagslådan är öppen till den 31 december i år. Sedan återstår ett stort arbete – fem till tio år förväntas det ta innan den nya psalmbok kan presenteras för kyrkobesökarna. ●

### Livsfrågor

Det finns inga enkla svar på livets svåra frågor, men här får du några ledtrådar.

**INTERESSANTA TEXTER OM LIVSFRÅGOR** hittar du på [svenskakyrkan.se/livsfragor](https://svenskakyrkan.se/livsfragor).

Här skriver som exempel prästerna Göran Larsson om skam och Lena Sjöstrand om hälsa och vänskap. Dessutom behandlas bland annat livsmod, arbete, AI, tröst, tro & vetenskap. Och på [svenskakyrkan.se/sokdintro](https://svenskakyrkan.se/sokdintro) hittar du andliga övningar i bland annat tacksamhet och medkänsla. ●

## Här hittar du sommarmusiken

**VILL DU LYSSNA** till vacker musik i stiftets kyrkor i sommar? På Karlstads stifts webbplats hittar du en sammanställning över när och var tonerna ljuder i kyrkorummen. ●





---

Finns det en exakt punkt i tillvaron som vi kan peka på och säga: "Då! *Den* dagen ändrades mitt liv"? – Ja, kanske men för mig tog det ganska lång tid innan processen nådde dagen då jag slutade dricka, kanske fem eller sex år, säger Jens Kvarnlöf som i dag har nio år utan alkohol och droger bakom sig.

---

# Så tog de sin egen väg ut ur missbruket

Text: Cecilia af Jochnick

**E**n värvkväll träffas vi, tre personer som förutom att ha gått från missbruk till nykterhet, har gemensamt att vi alla deltog i Lerinprogrammet *Vägen ut* som sändes tidigare i år. Förutom jag och Jens är det Ulrika Skott som också hon närmar sig tioårsjubileet av det nyktra livet.

– Jag kan nog peka ut en tydlig vändning, det var när jag vaknade upp ur en psykos och insåg "Åh, jag är här, jag är kvar, jag lever", berättar hon. Då kände jag att jag ville ha ett annat liv och jag blev också beredd att ta emot hjälp för att komma dit.

Att vilja ha ett annat liv fanns också i Jens medvetande.

– När jag var runt 30 var min pappa döende i sviterna av alkoholism och diabetes och mamma jagade mig för att jag skulle komma – men jag satt och söp och trodde inte riktigt att det var så allvarligt när en vän fick tag på mig. Men min kompis blev arg och frågade vad jag trodde att jag höll på med och då blev det tydligt, vad höll jag på med? Var det verkligen det liv jag ville leva som jag hade då?

Men sedan tog det ändå flera år då det vacklade fram och tillbaka.

– Jag levde som jag gjorde för att det var det enda jag kände till. Livet var fylla och destruktivitet och något annat hade jag inte upplevt, berättar Jens som alltså trots det i dag skapat ett "vanligt" liv.

– Men jag känner stor rädsla emellanåt som nu när jag ska bli fotbollstränare åt mitt barn, hur ska jag vara för att vara en bra förebild för honom och de andra killarna?



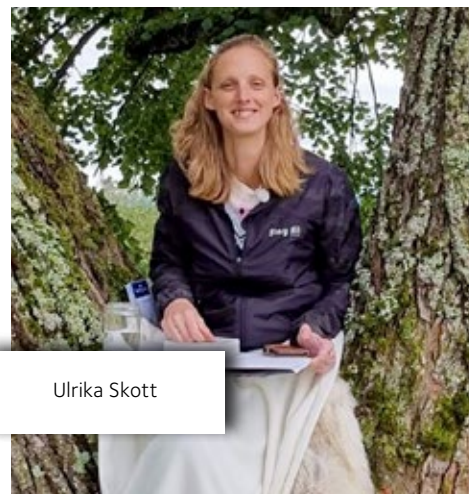
Cecilia af Jochnick

FOTO: MANOEL MARQUES LERIN



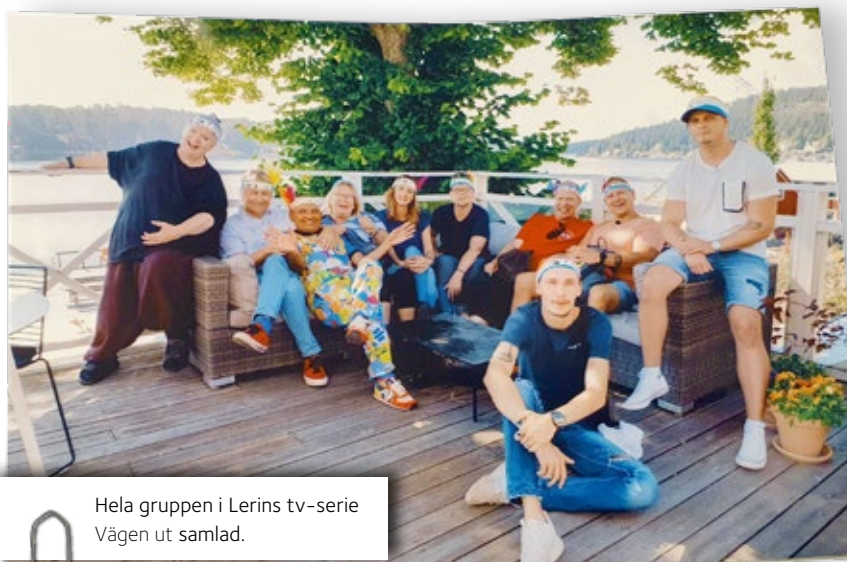
Jens Kvarnlöf

FOTO: MANOEL MARQUES LERIN



Ulrika Skott

FOTO: HAMPUS BLECKBERG



Hela gruppen i Lerins tv-serie  
Vägen ut samlad.

Ulrika har en annan erfarenhet:

– Jag hade ju den där trygga uppväxten med stabila människor omkring mig, jag fick mycket omsorg och kärlek och kanske var det också därför det kändes så skamligt att bli missbrukare. Det har tagit tid att bli sams med mig själv.

Drogerna kom i tonåren då Ulrika upptäckte att alkoholen gjorde att det blev lugnt i huvudet:

– De där aporna som alltid tjatrade i hjärnan, äntligen höll de tyst! Men det blev ju snabbt så destruktivt. Jag hade ju inget stopp. I dag känns det ofattbart att jag var så gränslös.

Gränslös är också ett ord som Jens använder.

– Jag tycker att jag är gränslös som person, nu liksom då, men då var problemet att jag inte hade fått någon modell eller förebild av vad ett kärleksfullt liv var. Och eftersom jag också blev utsatt för övergrepp som barn fick jag med mig ett mörker som gjorde det jättesvårt att se någon mening.

**NU ÄR DET DAGS** att plocka in mig själv i bilden också – min alkoholism kom smygande relativt sent och hann inte ens bli märkbar för omgivningen. Ett livsstilsdrickande, ”wining & dining” kombinerat med stor stress som egen företagare och arbetsgivare.

Vinet gick från att vara en belönande guldkant efter en stressig dag till att bli avslappningsmedlet som hägrade om jag bara tog mig igenom stressen och presterade det jag skulle. Min oro var att jag skulle gå över gränsen utan att ens märka det.

– Så kan jag se att jag också liksom gled från att festa som alla andra till att bli en missbrukare som bara ville hitta ruset och lugnet via fler droger, säger Ulrika.

Hon hade mycket stöd av familj och terapeuter, liksom gemenskap med andra beroende som kämpade för att nå nykterhet.

– Åren 2014-2018 jagade jag normalitet, konstaterar Ulrika. Jag ville uppfattas som alla andra.

Jag vill ha ett vanligt jobb, jag ville umgås med andra och göra vanliga saker och få bort stämpeln ”missbrukare”.

Utifrån kan det se ut som om Jens hade lättare att hitta ett sammanhang. När han träffade sin fru hade hennes första man dött och lämnat henne med en liten son.

– Jag känner sånt ansvar mot Willes pappa, att jag måste vara den pappa som Wille inte fick, det ansvaret kan jag känna panik över.

Numera finns också en femårig dotter och att vara make och pappa tar mycket energi.

– Jag vill gärna ha kontroll för att jag är så rädd att barnen ska drabbas av något. Jag vill ju inte att de ska behöva vara med om något av det hemska jag själv upplevt, men hur skyddar man? Hur gör man för att ta ansvar på ett kärleksfullt sätt istället för att kontrollera utifrån rädsla?

**EN FRÅGA VI OCKSÅ BROTTAS MED** är hur man skaffar sig vänner och ett umgänge där alla är sunda, ansvarstagande vuxna?

– När jag slutade med droger försvann också hela umgänget och jag upptäckte att jag saknade vettiga vänner, säger Ulrika och fortsätter:

– Åren då jag jagade normaliteten hade jag inte riktigt tid för det heller; jag umgicks en del med andra före detta missbrukare men jag behövde vara ensam mycket för att återhämta mig.

Här skiljer jag mig ifrån de andra två – merparten av min vänkrets hade inte drogproblem så jag behövde inte ge upp dem. Däremot behövde jag byta sätt att umgås, mitt liv blev mera att göra saker tillsammans på dagtid. Det blev naturutflykter med barnet, pysselkvällar med

grannarna och resor till lärorika event eller kurser. Ulrika har strukturerat ännu mera:

– Jag bestämde mig för att börja med en ny hobby varje halvår. Jag började med att testa amerikansk fotboll, och sen provade jag lindy-hop.

Därefter kom pandemin och satte stopp för nya hobbies,

men nu står det på schemat igen.

– Testandet av aktiviteter är ett sätt att utmana mig för att hitta nya vägar i livet. Nu gör jag inte det lika strukturerat längre men jag gillar att pröva, förra året började jag med golf för det har jag velat testa länge.

**ATT HA VARIT MISSBRUKARE** är en bister erfarenhet som man behöver förlika sig med.

– För mig var det just det tv-inspelningen handlade om, att bli sams med min egen historia, säger Ulrika. Jag gjorde dåliga val när jag var tonåring men nu var det så och det misslyckandet har visat mig att det faktiskt är ok att misslyckas också. Att det går att ge upp och bli svag men sedan komma vidare – fast då måste man också prata om det. Och i bästa fall kan det hjälpa andra om de förstår att det kan bli bra till slut.

– Jag tycker att jag har lärt mig att det är viktigare att lyssna än att prata och att just jag behöver göra något för andra när jag börjar må dåligt, säger Jens och avslutar:

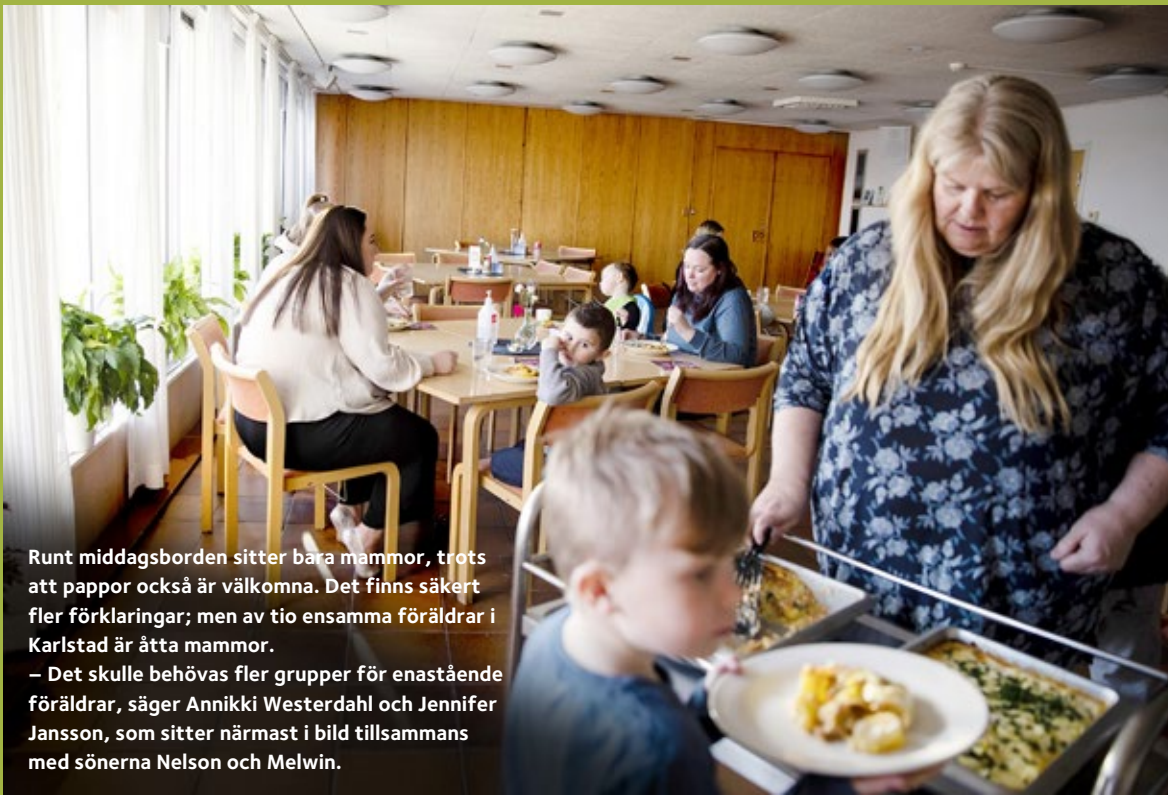
– När jag tänker på all skit jag varit med om, om alla gånger jag betett mig helt ansvarslost och hamnat i situationer som kunde slutat väldigt illa... eftersom jag har fått de här möjligheterna och min familj trots allt det mörka som funnits tidigare – då måste det finnas någon mening med att jag är kvar här.

På det kan jag, Cecilia, bara tillägga:

Amen. ●

FOTNOT: Vägen ut kan ses till och med augusti på [svtplay.se/vagen-ut-med-lars-lerin](https://svtplay.se/vagen-ut-med-lars-lerin)





Runt middagsborden sitter bara mammor, trots att pappor också är välkomna. Det finns säkert fler förklaringar; men av tio ensam föräldrar i Karlstad är åtta mammor.  
 – Det skulle behövas fler grupper för enastående föräldrar, säger Annikki Westerdahl och Jennifer Jansson, som sitter närmast i bild tillsammans med sönerna Nelson och Melwin.



► Ann-Charlotte Maj, bröderna Folke och Valde Malmberg, Charlie Eriksson och Nelson Westerdahl ägnar kvällen åt gemensamma äventyr.

En ljudkulis av skratt och småspring ringar in vuxenpratet, så som det gärna gör under en stor barnfamiljsmiddag. Joline Eriksson och Folke Malmberg trivs i lekhallen.

# Enastående gemenskap

Mat, prat och lek. Som öppna förskolan, fast för enastående. I jämlik gemenskap.

– Det är värdefulla timmar som ger energi. För både barnen och oss. Vi känner oss väldigt ompysslade, säger mammorna.

Text: Helena Söderqvist | Bild: Jessica Segerberg

**E**nastående ensamstående, så heter gruppen som träffas i Vikenkyrkan i Karlstad. En mötesplats för tolv ensamföräldrar och deras barn.

Jennifer, Ulrika, Annikki, Linnea och Elvira har skyndat från jobbet, hämtat på förskola och fritids. Lite stressigt blev det, men torsdagsträffarna är prioriterade.

– Att ha en aktivitet tillsammans med sina barn och att få träffa andra som lever i samma typ av familj, det är jätteviktigt, tycker de.

Och att få middag och fika, att bli lite vuxenompysslad, i en gemenskap som är jämlik.

För runt bordet i kvällssolen över moussakan finns en levd förståelse för varandras villkor. Alla har sin historia – och de skiljer sig verkligen åt – men referensramarna känns igen.

Oavsett hur och varför en förälder blivit ensamstående så finns en grundförutsättning som förenar.

– Vi har ingen vuxen under samma tak att dela det vardagliga med.

Det gäller inte bara praktiska saker som hämtningar och lämningar, mat, tvätt och städ utan också alla de där möjliga och omöjliga föräldrakänslorna.

Ansvar och oro, att stå själv i det svåra, det frestar på, fast det går både att föreställa sig och att förebygga. För de som väljer ett ensamt föräldraskap är det oftast en del av beslutet; klarar jag det här, törs jag, vill jag?

Men att möta glädjen på egen hand, det är en realitet som överraskar. Alla vid bordet vet vad det handlar om. Behovet av att få vara lycklig tillsammans över det lilla underverket, följa framstegen och dela njutningen.

– Delandet är så viktigt. Kanske särskilt det glada.

Vänner, föräldrar, syskon – det finns många som kan ta plats och de är ovärderliga. Annikki berättar om hur en kompis fanns vid hennes sida under graviditeten, följde med på ultraljud och förlossning.

– Man kan vara familj på många olika sätt, kyrkan är min familj, säger Jennifer. Jag kom hit med Melwin när han var tre månader, nu är han 2,5 år.

Det gäller att inte fastna i en förutbestämd gemenskapsnorm utan söka glädje och samhörighet där den finns.

MEN ATT VARA ENSAM FÖRÄLDER är fortfarande att bryta mot normen. Extra tydligt blir det då barnen är små. De flesta föds in i en kärnfamilj och förblir där åtminstone några år. Efter skilsmässor och separationer skapas bonusfamiljerna. Tvåsamheten fortsätter i en annan form. Ensamstående är i minoritet, även om de blivit vanligare, inte minst genom möjligheten till insemination.

Ingen av kvinnorna vid bordet har just den erfarenheten, däremot har flera valt att vara ensam vårdnadshavare från första stund. Eller blivit lämnade. Önskan om tvåsamhet fanns, men de insåg det omöjliga innan barnet föddes, eller strax efter. Anledningarna varierar. En del av barnen har kontakt med sina pappor, andra inte. Kvinnorna berättar om våldsbenägna och manipulativa män med psykiska problem. Men också om män som förklarar att de inte vill ha barn och att om kvinnorna inte gör abort är föräldransvaret deras eget.



▲ Pedagogerna Anna Westin och Liselotte Anderson startade gruppen 2019. "Vi mötte ett behov. Många frågade, både på Öppna förskolan och på Facebook, om det inte fanns någon grupp för ensamstående". Trots pandemin har verksamheten rullat ända sedan dess.

◀ ▶ Syskonen Charlie och Joline Eriksson hoppas på en mini-semester med föräldragruppen under sommaren. Tre dagar och två nätter på Sandvikengården i Brunskog planeras.

– Jag ångrar aldrig mitt barn men jag ångrar att jag inte inseminerade. På andra sida kapprummet pågår både basketmatch och påskpyssel. En ljudkuliss av skratt och småspring ringar in samtalet, så som det gärna gör under en stor barnfamiljssmiddag.

– Mitt livs största kärlek leker därute.

Det krävs kraft att vara ensamstående, och den kommer från kärleken som barnet ger, förklarar mammorna. Den villkorlösa. Visst är det slitigt många gånger, men det gäller allt småbarnsliv.

– Sen har vi ju inget att jämföra med, det här är vår vardag. Och den är fin.

Vissa saker är faktiskt enklare att hantera på egen hand, vet de som provat båda delarna.

– Vi behöver inte bråka om pengar eller vem som ska städa och vabba.

Det finns en enkelhet i småfamiljer. Färre viljor och mindre hänsyn att ta. Det är krasst men också rätt skönt. Ingen besvikelse och irritation spills över någon som borde bete sig annorlunda.

– Läger man sig på golvet och leker istället för att ta disken vet man att den väntar.

VARJE TYP AV FAMILJ har sina för- och nackdelar. Kärn- och bonusfamiljerna gestaltas rikligt i många sammanhang. Småfamiljens villkor är mindre kända.

– I den här gruppen kan vi prata om vår situation – både det som är kul och jobbigt. Dela och känna igen, man behöver det.

Att också barnen får möta andra barn till ensamföräldrar är viktigt, tycker mammorna. Eftersom just deras familjetyp är i minoritet överallt.

Annikki berättar att sonen vet hur alla förskole-kompisarnas familjer ser ut.

– Han har stenkoll. Och barn frågar barn: "Har du ingen pappa"?

"Alla har en pappa men din var inte redo för att bli det", ungefär så har de mammor som är helt ensamma lärt sig att svara. Än så länge räcker det, men viss oro framåt skymtar.

– Hur ska man förklara – det där är svårt. Jag skulle önska att mitt barn hade en fin kontakt med sin pappa men nu är det inte så.

I den ensamstående föräldravärlden finns faror som riskerar att förvandlas till fördomar. Det kan handla om social utsatthet, att pengarna inte räcker, att orken inte finns... ett hem som blir smutsigt, trasigt, otryggt... att barn far illa.

– Det är inget någon säger rakt ut men det finns en misstänksamhet och man kan bli lite på sin vakt, en del är rädda för orosanmälningar.

Jennifer protesterar, hon är stolt och påminner om gruppsnamnet "ensamstående ensamstående".

– Det är inte det, klart vi är stolta, säger Annikki. Men ibland möts ensamstående föräldrar på ett fördomsfullt sätt. Och det behöver förändras. ●



Nelson Westerdahl tar en paus.

#### FAMILJETYP FÖR BARN 0-17 ÅR

KARLSTADS STIFT 2020  
(Värmland och Dalsland)

Bor med båda föräldrarna	45 560
Bor med mamma	9 041
Bor med pappa	2 944
Bor i bonusfamilj	5 089
Bor med annan än förälder	516

Fotnot: Bonusfamilj betyder förälder plus styvförälder

Källa: SCB



---


Det hela är enkelt, spontant och gärna lite hemligt. En del kommer tillsammans med vänner och familj, andra alldeles själva. I jeans och vinterskor, med spets och diamanter.

Det är drop-in-vigsel i Karlstads domkyrka. Tio par gifter sig under den siffermagiska kvällen 2022-02-22. Alla får de sin egen halvtimme. Först planeras ceremonin, sen genomförs den. Varje vigsel blir personlig.

---

Text: Helena Söderqvist | Bild: Jocke Lagercrantz

# *De kom för kärlekens skull*



Ringen – symbolen för kärleken, för ömsesidig respekt och tillit. Kristina Traulsen ber för brudparet och deras gemensamma framtid.





**1** Första dubbelbröllopet på drop-in för prästen Anna Bolin. Hon möter mor och dotter med sina respektive vid altaret men det är också Gunilla Rosenbergs 82-årsdag: "Det är nu eller aldrig, så tänkte jag", säger Gunilla.

**2** – Det känns bara så rätt, vi såg annonsen och sa "nu gör vi det". Frida Pettersson och Andreas Nilsson ville ha ett litet familjebröllop, som varken krävde lång planering eller tjock plånbok.

**3** *Amazing grace* är den psalm de valt. Efter 30 år av samboliv, säger Gun Frykholm och Nils-Erik Dahlberg från Kil ja till varandra. Det sker i största hemlighet. "Egentligen skulle jag ha varit på styrelsemöte i kväll."

**4** – Vitt guld, visst är den fantastiskt fin. Sofia visar ringen hon fått av Håkan. Själv ger hon bort sitt efternamn. Från och med nu heter båda Lycksell, efter 28 år och två barn tillsammans.

**5** Hugo ansvarar för ringen och med gott lillebrorsstöd från Adam går allt enligt plan. Kerstin Almegård tar emot och läser från första Korintherbrevet om kärleken, den tålmodiga och goda: "Allt bär den, allt hoppas den."







*”Enkelt och lite kul. Ett coolt datum.  
Jag friade och Jocke sa ja.”*

---







Första och yngsta paret ut är Matilda Andersson, 25, och Joakim Sjölin, 28, från Värmlandsbro. Med döttrarna Zoey och Ellie.

– Jag har alltid velat gifta mig, Jocke var mer skeptisk. Han tyckte det var bra som det var. Men så kom barnen. Som familj känns det tryggt att vara gift.

Det var Matilda som såg annonsen, en drop-in-vigsel lät som ett bra alternativ.

– Bröllop men utan alltför mycket ståhej. Jag tycker inte om att stå i centrum och få massa uppmärksamhet. Nu blev det våran grej, inte alla andras.

Enkelheten och datumet avgjorde.

– Det känns kul. Ett coolt datum. Jag friade och Jocke sa ja.

I största hemlighet, årets värsta vinterdag, packar de in barnen i bilen och kör de fem milen från hemmet i Värmlandsbro till domkyrkan i Karlstad.

Zoey, 19 månader, och Ellie, 2 månader, blir både vittnen och näbbar när prästen Kerstin Almegård viger och välsignar föräldrarnas kärlek.

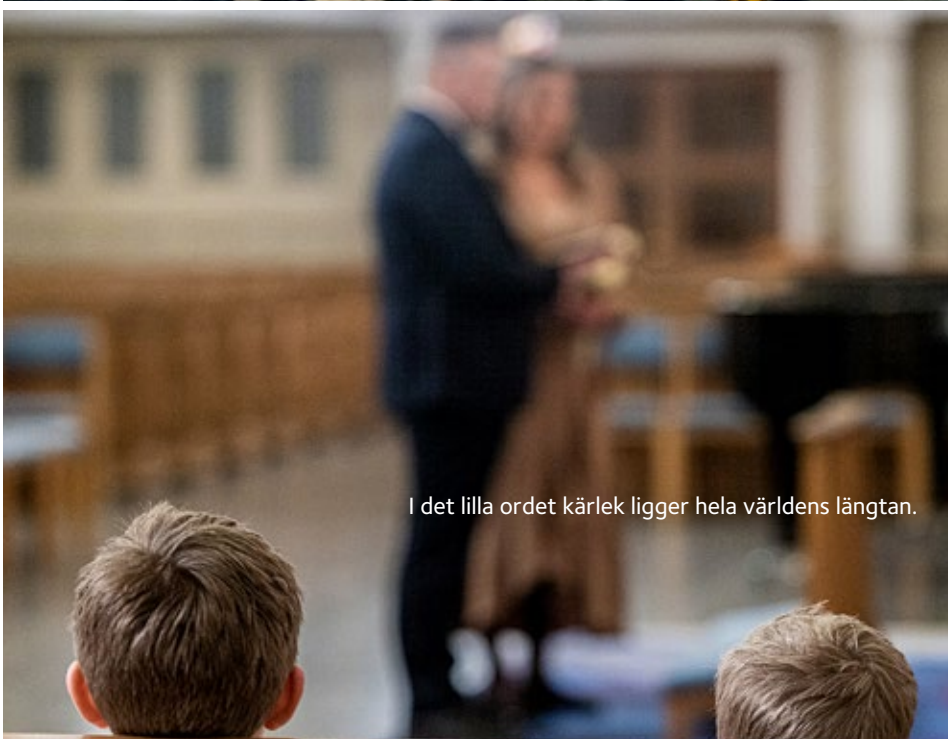
– Vi ville ha med barnen, det här gör man bara en gång i livet. Men att komma in med vagn och bilbarnstol, jag vet inte, men det är ju lite charmigt.

Skönt att få göra på sitt sätt.

– En helt vanlig tisdag, med en extra ring på fingret. Det känns fint.

Till sommaren blir det fest. Och på sikt ett gemensamt efternamn. ●

Jörgen Martinsson, domkyrkoorganist, växlar snabbt mellan Mendelssohn på orgel och Gärdestad på flygel.



I det lilla ordet kärlek ligger hela världens längtan.



O222, bästa dagen. För 24 år sedan föddes deras tvillingar och alldeles snart gifter sig Sofia och Håkan.



Pensioneringen är en av de sista riktigt stora förändringarna i livet. Kyrknytt har pratat med några personer om upplevelsen och vad de vill göra med sin fria tid.

Text: Helena Söderqvist | Bild: Pär Schwenk



## Full fart i tyst trädgård

**NAMN:** Inger Brandel

**ÅLDER:** 69

**BOR:** I Östanås, norr om Molkom, tillsammans med maken Rune och pudeln Micha

**UTBILDNING:**

Byggnadsingenjör, fritidsledare/församlingsassistent, präst

**JOBB:** Tidigare kyrkoherde i Alster-Nyedsbygden

**AKTUELL MED:** Östanås Café & Tyst Trädgård

– Folk tycker om min trädgård och mår bra av den, då måste de få komma.

Efter ett långt yrkesliv som präst har Inger Brandel öppnat både ekologiskt helgcafé och en tyst trädgård hemma i Östanås utanför Molkom.

Hon vill ge människor möjlighet att stanna upp, bli ett med naturen och sig själva. En paus för insidan. Enkelt, nära och gratis. Gärna efter en kopp kaffe och en ekologisk kaka.

– Trädgård är helande, den talar till dig och det blir ett samspel.

Det vackert färgstarka hemmet, som för länge sedan var bygdens butik, är Ingers sjunde hus. Alla har hon renoverat, åtminstone delvis.

– Jag murar, målar och tapetserar, min man Rune snickrar. I stora salen, den avdelning som innehöll själva affären, driver hon sitt helgcafé. Och runt hörnet genom den delade häcken leder stigarna in mot närmare tiotusen växtglada kvadratmeter.

– Cafét är ett medel att få folk till den tysta trädgården, jag vill att de ska bli nyfikna.

Att efter ett långt arbetsliv som präst få möta människor på ett friare vis, tilltalar Inger.

– Det här är mitt sätt att värna själen utan att vara bunden av några doktriner, förklarar hon.

Egentligen ville Inger gå i pension och börja med trädgård redan vid 63, men det har blivit några övertidsår som begravningspräst.

– Men nu är det dags. Trädgården får inte växa mig ur handen. Det är visserligen inget visningsobjekt men här får inte bara vara nässlor och kirskaål.

Hon går från rum till rum, i den grönska som nyss vaknat efter vintervilan. Äppelgången, aroniahäcken, syrenbersån, magnolian vid staketet – alla erbjuder de sin egen plats av skönhet och av stillhet.

– Här i slänten ska jag gräva fram en soffa, och där ska hängmattan upp.

På ett inplastat kort har Inger skrivit:

”Slå dig ner en stund och filosofera över allt det som omger dig. Njut av den gröna mångfalden. Släpp mångfalden fri. Utanför dig. Inom dig.”

Hon ger också besökaren ord på vägen av bland andra Karin Boye, Tomas Tranströmer och Peter Curman.

Under trädet där humle och åkervinda möts tjänar en gammal spark som vila.

– Här kan man sitta och titta ner mot dammen.

Sittplatserna är viktiga. Hela tanken med tysta trädgårdar är att erbjuda gröna rum för kontemplation, eller som grundaren, den engelske prästen Philip Roderick, uttrycker det: ”Gör inte bara något, sitt där!”

Hans idé om enkla retreatar och tyst tid i människors hem och trädgårdar började i England för 30 år sedan. Fenomenet har spridit sig över världen under namnet *Quiet Garden Movement*. Inger ingår inte i själva rörelsen, men har hämtat inspiration från den. ●



**H**ockeylegendaren Håkan Loob's telefon ringer inte så ofta numera. Han gick i pension för knappt ett år sedan efter att ha trappat ned under några år. Snart är han 62 och jobbar bara varannan torsdag som TV-expert – och bara under säsongen. Helt enligt plan.

Nu gäller lugna dagar med promenader och bastu på Skutberget i Karlstad ihop med vänner, ännu fler promenader med pudeln Lexie och två dagar i veckan tar han hand om barnbarn.

– Att planera vad man ska göra är viktigt, menar Håkan, för då kan man längta till det man planerat. I stort och smått.

**HÅKAN LÄNGTAR EFTER** att frun Marie ska sluta jobba så att några av de resor de pratat om kan bli av. Men han verkar också längta efter att vår pratstund ska ta slut så att han kan hämta barnbarn på förskolan och åka till brandstationen och titta på brandbilar.

Det var ingen stor dramatik för Håkan när han flyttade tillbaka till Karlstad efter sex mycket framgångsrika år i NHL, inte när han slutade spela och började jobba som ledare eller när han 2017 klev av jobbet som klubbdirektör i Färjestads BK. Och inte heller i föl när han slutade i två tunga hockeystyrelser och med jobbet som scout åt sitt gamla NHL-lag Calgary Flames.

– Det var faktiskt inte riktigt lika roligt att jobba längre, säger han om de sista åren i FBK. Jag sprudlande inte längre av energi. Den kroppsliga och mentala funktionaliteten var inte vad den varit. Och en sådan organisation behöver väldigt energiska människor i ledningen.

**HAN TYCKER ATT HAN HAR FÅTT** ett helt annat och väldigt bra liv som pensionär. Hinner tänka på annat än hockey, även om det förstås blir lite hockeytugg på fiket där vi sitter med spelare och gamla bekanta som stannat och hejar.

– Nu hinner jag följa med i politiken, fundera över hur jag kan bidra i skolan på något sätt – en av mina drömmar var att bli lärare. Eller ska jag kanske engagera mig i någon liten idrottsförening?

**HAN TRIVS MED ATT HA TID** att reflektera över annat än hockey, att tänka bakåt och inte bara framåt.

– Kör du i 300 km/h ser du bara vägen – inget runt ikring. Nu har jag gått från tunnelseende till vidvinkelseende!

*Saknar du att vara en "viktig" person med mycket inflytande, att vara så efterfrågad som du varit nästan hela livet?*

– Inte alls, frugan och jag lever ett väldigt vanligt liv. Vi har haft tur med att alla barn och barnbarn bor i stan och vi har bott här så länge att de flesta vännerna också finns här. Jag har haft – och har – ett bra liv. ●

**NAMN:** Håkan Loob

**UPPVUXEN:** Slite på Gotland. Spelade som barn i IK Graip och Roma IF

**FLYTTADE:** till Karlskrona IK som 18-åring

**SPELAT I:** Färjestad 1979–1983 och 1989–1996, samt i Calgary Flames 1983–1989

**HAR VUNNIT:** SM-, VM- och OS-guld plus Stanley Cup samt sex SM-guld som ledare

**HAR VARIT:** Sportchef i FBK 1996–2008 och klubbdirektör 2008–2017



*”Planera så att du kan längta”*

Harald Cohén har varit domprost i åtta år – mäktigast i stiftet bredvid biskopen. Övergången från ett inflytelserikt och intressant yrkesliv till en tillvaro som pensionär närmar sig.  
– Jag vill ha energi till sista dagen. Men längtar efter friheten.

Text: Helena Söderqvist | Bild: Pär Schwenk

# MER TID FÖR FRID

**T**omheten bekymrar honom inte. Han tror helt enkelt inte att den kommer. Intressena är så många. Harald har alltid praktiska projekt på gång. Han trivs med att gå hemma på skogstomten och ha Vänerns horisont som närmaste granne.

Men hur det känns sen när epoken är slut på riktigt – yrkeslivet – som tagit så stor plats, det går inte att veta än.

– Jag har varit arbetsledare sen 1994, det är många år.

**I UPPDRAGET SOM DOMPROST** finns varken rytm eller rutin.

– Det är aldrig lugnt, du uppnår aldrig att all personal mår bra. Det finns alltid krångliga ärenden och du går aldrig hem och känner dig färdig.

Telefonen är på dygnet runt. En chefstjänst kräver energi. Beslut måste tas och de måste genomföras. Annars blir det inte bra.

– Det ligger på mig att driva. Och ja, jag gillar att bestämma. Att finnas med i en utveckling är stimulerande.

Men han bär också på en stark längtan efter frihet. Att få stänga av mobilen och inte längre behöva svara på några frågor.

– Tänk en sän här morgon, att få ta en kopp därute och bara njuta.

Att få leva i tystnad.

– Livet kommer att ta slut. Innan dess vill jag uppleva att jag bestämmer över min dag och min tid.

Skulle saknaden efter arbetskamrater och predikningar bli för påträngande finns alla möjligheter att extraknäcka som präst. Bristen är stor. Men första året har Harald bestämt sig för att inte hoppa in och påta sig några kyrkliga uppdrag. Sen får han se hur det blir.

Att han sitter här med vatten och skog framför fötterna är ingen slump. Det är ett fattat och genomfört beslut.

– Man kan inte bara prata om sina drömmar. Marie och jag hade en gemensam önskan om att leva på landet och helst nära vatten.

Barnen hade flyttat, pensionen närmade sig, det var dags. De nästan på dagen jämgamla makarna Cohén hade kikat runt några år, så dök ett arkitektritad 70-talshus upp, längst ut på Hammarö.

**DET VAR PLATSEN**, inte renoveringsobjektet, som de förälskade sig i.

– Här finns friden och stillheten. Läget är helt outstanding.

Arbetet med huset har pågått sedan de flyttade in och samtidigt har de jobbpendlat in till stan. Att lägga om ett asbesttak, fixa fuktskador, ordna vatten med mera – bara badrummet tog ett år att renovera, köket är fortfarande inte klart – ingår i projektet.

Harald dras inte med i kaos. Han förstår knappt frågan.

– Det får ta tid.

Ungefär som med Amazonen under presentationen i carporten, bilen som han totalrenoverat och som aldrig varit avställd sen den lämnade fabriken i mars 1965.

– Jag kör den sommartid.

**HAN BEHÖVER SKRUVANDET** och det praktiska för att trivas. Yrkeslivet däremot har varit ett lyssnandets och tänkandets värv.

– Jag såg mig inte som en domprost men uppmanades att söka tjänsten.

Som kyrkoherde i Nor/Segerstad hade Harald personalansvar för som mest 18 personer. I Karlstads pastorat är det cirka 250 anställda.

*Vad var det som lockade?*

– Jag är intresserad av ledarskap och bra på det, tror jag.

Att domprosten är biskopens ersättare och sitter både i stiftsstyrelse och domkapitel hade Harald inte reflekterat så mycket över.

– Jag har inget behov av att stå i centrum, däremot fanns en längtan efter att leda en större arbetsplats.

Förutom att få fem församlingar att samsas i ett pastorat och bli dess högste chef väntade också stora nedskärningar. Medlemmarna minskade,

intäkterna sjönk och årsbudgeten behövde sänkas med tio miljoner.

– Över tid skulle vi gå i konkurs om vi inte gjorde något.

Två kyrkor stängdes, Rud och Herrhagen. Även församlingshemmet i Östra Fågelvik såldes.

Att lägga ner kyrkor rör upp känslor. Människor blir arga och besvikna. Harald använder också ordet sorg. Särskilt processen runt Ruds kyrkan var smärtsam.

– Men mest skäll fick jag för församlingshemmet i Östra Fågelvik.

Det användes av många olika föreningar och sågs som ett bygdens hus. Att kyrkan inte längre tänkte äga det var svårt för många att acceptera.

– Att hålla andra föreningar med samlingslokal är inte vårt uppdrag. Vi ska vara kyrka och sprida evangeliet. Gör vi det, eller gör vi något annat? Det måste vi ständigt fråga oss.

**UNDER STATSKYRKANS TID** var det annorlunda. Dels fanns pengar till det mesta, dels hörde alla dit. När 40 procent av befolkningen inte längre är medlemmar i Svenska kyrkan måste tänket förändras.

Att avyttra byggnader var ändå inte det jobbigaste.

– Jesus hade inget eget hus, det gick bra ändå. Att ta bort 13 tjänster var betydligt svårare.

Alla kategorier berördes. Och sen kom pandemin.

Vad är väl en jordfelsbrytare en måndagsmorgon, i jämförelse. Den som löste ut för ett par timmar sedan. Upptäckten skedde i duschen.

– För mycket stannar, inte bara vattenpumpen. Sânt måste tas om hand direkt.

Det tog tid att lokalisera felet och allt som skulle ha varit jobbkart fick vänta.

– Att hetsa upp sig är ingen idé, det löser inget.

Innan kaffet kallnat och nya plikter pockar hinner Harald även berätta om de ämnen som engagerat allra mest genom chefsåren, ökad jämställdhet och barns rättigheter:

– Det är så viktiga frågor. Jag är både nöjd och stolt över att ha drivit dem. ●





#### **BÄSTA OCH SÄMSTA MED...**

##### **... MÅNDAGAR**

**Bästa:** Ny vecka

**Sämsta:** Det jag inte hann fixa under helgen

##### **... VÄRMLAND**

**Bästa:** Okomplicerat

**Sämsta:** Att invånarantalet minskar i stora delar av länet.

##### **... DALSLAND**

**Bästa:** Vackert, ljuvlig natur

**Sämsta:** Ingen större stad

##### **... ATT VARA MAN**

**Bästa:** Att bli pappa och morfar

**Sämsta:** Privilegier pga kön, att vi inte kommit längre i jämställdheten

##### **... SVENSKA KYRKAN**

**Bästa:** Folkkyrkotanken, vårt uppdrag att föra ut evangeliet i hela landet

**Sämsta:** Onödig byråkrati

##### **... ATT VAR CHEF**

**Bästa:** Leda och utveckla

**Sämsta:** Få klä skott för mycket som inte ingår i yrkesrollen

##### **... ATT HA MAKT**

**Bästa:** Gör det möjligt att kunna påverka

**Sämsta:** Missbruket, faran finns och den gäller alla med makt

##### **... ATT ÄLDRAS**

**Bästa:** Ökad självdistans, tar inte saker så allvarligt längre

**Sämsta:** Fysik nedförbacke

##### **... FRAMTIDEN**

**Bästa:** Friheten

**Sämsta:** Lämna arbetslivet, en epok är slut

Den 19 juni avtackas Harald Cohén vid högmässan klockan 11.00 i Domkyrkan med efterföljande mingel.

## Krishjälp som når fram

– Jag tror att vårt kris- och katastrofbistånd kommer att öka, säger Erik Lysén, chef för Act Svenska kyrkan. Det är en knepig geopolitisk situation på många håll i världen där demokratin är på tillbakagång och klimat-krisens effekter blir allt värre.

**ACT HAR SEX MEDARBETARE** på kansliet i Uppsala som jobbar enkom med katastrofinsatserna. Det handlar om att fördela medel och organisera hjälparbetet ihop med lokala kyrkor och kristna hjälporganisationer i den internationella ACT-alliansen. Det handlar också om att följa upp och utvärdera insatserna. Kom hjälpen fram? Gjorde den nytta? Hur går vi vidare med långsiktigt utvecklingsarbete?

Att Act har ett 90-konto innebär att kostnaderna för administration och insamling får ta maximalt 25 procent av det som samlas in. Act ligger bra till med bara 17 procent. Dessutom är Act certifierade av en tredjepartsorganisation enligt CHS (Core Humanitarian Standard) – givarna ska veta att hjälpen når ut till de som behöver den.

– Våra partners har folk på plats som kan miljön, berättar Erik Lysén. De köper in alla förnödenheter i närområdet. Det gynnar lokalsamhället.

– Vi brukar säga att det är bättre och mer effektivt att sälja nallar, kläder och annat på loppis här hemma och skicka pengarna till oss.

Acts partners har också ett långsiktigt perspektiv i allt de gör. Det krävs, när den akuta fasen är över, fordras massor av arbete och resurser för att bygga upp det som blivit förstört.

– Det är inte bara mat, vatten, tält, filtar och madrasser som behövs, fortsätter han. Oftast behövs också psykosocial hjälp för att hjälpa traumatiserade människor att komma vidare.

Hittills har Act samlat in 25 miljoner till Ukraina, men det kommer att behövas mycket mer i flera år framåt. Även om kriget tar slut snabbt.

– Det gäller inte bara Ukraina. Kriget gör att den stora livsmedels-exporten från Ryssland och Ukraina stannar av och skapar matbrist i många andra länder. Kriserna är sammanflätade med varandra.

*Finns det några katastrofer och kriser som Act inte hjälper till i?*

– Ja, jordbävningar i rika länder engagerar vi oss inte i. Rika länder har egna resurser. Och i vissa länder, till exempel Jemen, har vi inga lokala partners på plats. Då avstår vi från att försöka.

Pengarna samlas in via månadsgivare och via kampanjer och aktiviteter ute i stift och församlingar. Ambitionen är att bygga upp en fond med resurser som gör att det går agera snabbare när något händer. Men det är svårt när kriserna och katastroferna är så många, stora och spridda över klotet. ●



### VILL DU GE EN GÅVA?

Act Svenska kyrkan finns på plats i Ukraina via organisationer i Act Alliansen.

Swishnummer: 9001223

Ange AKUT i meddelandefältet

Läs Erik Lyséns blogg från Ukraina:

[blogg.svenskakyrkan.se/act/2022/05/04/vi-lever-vi-ar-tacksamma](http://blogg.svenskakyrkan.se/act/2022/05/04/vi-lever-vi-ar-tacksamma)

## Mötesplats och café för ukrainska flyktingar i Västerstrandskyrkan – vill du hjälpa till?

Här finns fika, information om det svenska samhället och möjlighet för barnen att leka i lekrummen på nedervåningen.

Verksamheten bedrivs av både anställda och volontärer.

Vill du engagera dig?

Kontakta Anders Holz, tel 054-14 14 86



- ▲ I Åmål och Arvika inkluderades den ortodoxa kyrkans påskdag i gudstjänsten den 24 april. Bland annat välsignades påskmat som bröd och ägg, texter lästes på engelska, ukrainska och svenska och vid ljusständningen bads böner för Ukraina. I Arvika sjöng operasångerskan Nadja Hrynysjyn sånger från sin kyrka i Lviv och i Åmål serverades ukrainskt påskbord där besökarna målat äggen.
- ▲ Ukrainkan Vitaliya Zakreva deltog i gudstjänsten som kyrkoherde Lotta Cohén höll i Åmåls kyrka.
- Vägen från krigets Ukraina till Värmland och Dalsland gick delvis till fots.



# Kyrkan mitt i krisen

Även om Svenska kyrkan i dag är skild från stat och kommun har och tar den ofta en stor roll när det uppstår stora och oväntade utmaningar.

Text: Ulrik Scheller



ett tydligt exempel är när det kommer många flyktingar på kort tid, som åren 2015-2016 eller nu – när tiotusentals ukrainska kvinnor och barn tagit sig hit från kriget.

**KYRKANS KRISPLANER REGLERAR** vem som tar ansvar för vad och hur arbetet ska organiseras. Senast krisorganisationen testades i större skala var när pandemin bröt ut 2020. I Färgelanda-Högsäters församling i Dalsland hade krisplanen just gjorts om:

– Vi fick öva den på direkten, berättar kyrkoherden Andreas ”Sigge” Widekärr. När alla över

70 år plötsligt blev isolerade gick vi ut med att vi skulle handla åt dem. Vi insåg inte vidden av det till en början. Det höll inte att vi gjorde det själva.

Kyrkan samarbetade med kommunen som tog emot beställningarna, kyrkans anställda och volontärer handlade och en fotbollsförening skötte om utkörningen till 70-plussarna.

– Det var viktigt för oss att hålla igång vår egen verksamhet också, menar Sigge. Vi kunde inte göra det på samma sätt som vanligt – vi fick uppfinna hjulet igen några gånger. En del verksamheter fungerade ganska bra, medan andra inte fungerade alls.

– Det viktiga när det blir en kris är att ha en plan, att veta vilka personer, både bland anställda och församlingsmedlemmar, som kan hjälpa till med vad.

Kyrkoherden ansvarar för församlingens krisplanering och varje församling har en krisledningsgrupp som organiserar internt, samverkar med kommun, myndigheter och föreningsliv. Det gäller både det som görs för att möta krisen och det som fortsätter som vanligt exempelvis begravningar, gudstjänster, träffar och samtal med människor i vardagliga besvärligheter.

**ÅMÅLS FÖRSAMLING** krisövade i höstas ihop med kommun och föreningsliv. Då var scenariot en storbrand där många skulle evakueras och behöva boende, mat och en mängd andra saker.

– Vi lärde oss mycket, berättar kyrkoherde Lotta Cohén, och efteråt satte vi igång ett arbete för att förbättra vår egen krisberedskap – där är vi inte klara än.

Åmål fick tidigt många ukrainska flyktingar som inkvarterades i församlingshemmet, men i regi av Röda Korset.

– Vi tror det känns tryggare, säger Lotta. Alla vet vad Röda Korset är, men det är nog inte många som vet vad Svenska kyrkan är.

Carina Norlén är stiftsdiakon och involverad i hur kyrkan möter människor vid stora kriser, som nu när många flyktingar kommer från Ukraina. Hon menar att en av de viktigaste uppgifterna är att skapa mötesplatser för samtal. Det kan vara exempelvis kaféträffar, aktiviteter och samtalsgrupper. Eller gudstjänster för dem som vill ha det.

I dag erbjuder Svenska kyrkan träffpunkter för ukrainare bland annat i Karlskoga, Sunne, Karlstad, Arvika och Åmål.

– Det viktigaste är att bara lyssna, säger Carina med eftertryck. Det som behövs mest är ofta två öron. Det är så himla bra att låta människor prata av sig. Det gör att de känner sig bättre till mods.

Carina tycker att kyrkan gör det som den är bäst på – även i en kris: möter folk, bjuder på kaffe, mat, kanske en filt, en madrass och ett samtal.

– Vi bryr oss inte om de vi möter är kristna, ateister eller har en annan tro. Och att vi som försöker hjälpa till själva är kristna är inget problem. Människor med en egen tro tycker ofta att det känns tryggt att möta en annan troende människa – även om hon har en helt annan tro. ●

---

– Vissa förknippar ickevåld med passivitet, men ickevåld är att göra något aktivt mot orättvisor eller konflikter utan att använda våld. Det handlar inte bara om att protestera, utan också om att vara med och bygga den värld och det samhälle man vill leva i, säger Anna Wikman.

---

Text: Sarah Daleke



# Fred utan vapen och våld

**A**nna är medlem och ickevåldstränare i Kristna Freds (KRF), en ickevåldsrörelse som arbetar för fred och rättvisa. Rörelsen bildades 1919 av präster drivna av övertygelsen att det är oförenligt med kristen tro att bära vapen och delta i krig. De inspirerades av den tydliga ickevålds-inriktningen som Jesus predikade.

– Det finns forskning som visar att ickevåld är mer effektivt än våldsamt motstånd. Dessutom går det snabbare att bygga upp en demokrati efteråt, eftersom man inte har dödat varandra och raserat samhällets strukturer på samma sätt som efter väpnad konflikt, berättar generalsekreterare Lotta Sjöström Becker.

– Exempelvis är troligen den största chansen att få slut på invasionen av Ryssland i Ukraina att ryska medborgare gör civilt motstånd mot Putins regim, på så sätt minskar stödet för både Putin och för invasionen. Och att vi, här i Europa, uppmuntrar och välkomnar ryska soldater som vägrar lyda order och vill desertera. Samtidigt som vi går samman och begär fler riktade sanktioner och hittar diplomatiska och politiska lösningar. Att bara använda våld och vapenmakt ökar endast antalet döda och skadade.

Lotta poängterar samtidigt att det är viktigt att vara ödmjuk inför vad vi i trygga Sverige kan göra och vad man kan göra i Ryssland; ryssar som motsätter sig invasionen tar stora risker. Därför är det viktigt att stödja och lyfta fram demonstranter och ickevåldsaktivister i Ryssland. Liksom att välkomna ryska desertörer och stödja rätten att vägra bära vapen.

– Det finns också flera exempel på ickevåldshandlingar ukrainare använder för att försvåra för ryssarna, som exempelvis att ta ned eller byta håll på vägskyltar i Ukraina, tillägger Anna.

**MEN TROTS ATT FORSKNING** visar att ickevåld är mer effektivt väljer vi oftast fortfarande militären som främsta försvarsmetod.

– Det är för att vi är inlärd i krigets logik. Vapenmakten och krigsretoriken är så konkret; den som orsakar mest död och förödelse vinner, den får sista ordet i förhandlingarna, förklarar Lotta och fortsätter:

– När vi investerar våra resurser i militära medel, då är det militära medel

vi vänder oss till när en kris uppstår. Om vi istället investerar våra resurser i förebyggande åtgärder och civilt motstånd, så är dessa ickevåldsmetoder mer kända och då är chansen större att vi kommer att prioritera dem istället.

– Forskningen visar också att om man vet att ett alternativ som inte innefattar våld funkar, då väljer människor det alternativet. Men allmänheten vet inte om att det är så, utan tror att vi måste använda vapen, upplyser Anna.

För att ickevåldsmetoderna ska vara framgångsrika är det viktigt att ha en genomtänkt och långsiktig förändringsstrategi. Dessutom måste det finnas en djupare personlig och gemensam övertygelse för att få uthållighet i det civila motståndet. En viktig grundpelare är att ickevåldsligt motstånd görs bäst tillsammans. Att vara många ger det dess styrka.

**KÄRNAN I KRF:S ARBETE** är att jobba för en hållbar fred, vilket innebär en kombination av inre och yttre fred. Den inre freden handlar om att man inte ska bruka våld mot sig själv. Att man måste börja med att göra gott mot sig själv för att kunna hjälpa andra.

– Det är också viktigt att kunna skilja på sak och person. Soldater, till exempel, är personer som egentligen inte vill döda någon annan, de är fast i ett system. Vi utgår ifrån att alla vill väl, det är grunden i vår filosofi, berättar Anna.

– I slutändan handlar det om att vara med och bygga den värld och det samhälle man vill leva i. Ett samhälle där fred ska vara normen. Jag har ibland funderat över varför vi har en försvarsminister istället för en fredminister? Eller varför vi har säkerhetspolitik istället för fredspolitik? Det säger något om vårt samhälle, säger Anna.

– Jag vill uppmuntra och påminna om att vi alla har en roll att spela. Det är viktigt att göra våra röster hörda. Från att gå med i en fredsorganisation eller hjälpa till att lära ut och sprida ickevåldsmetoder, till att påminna politiker om att söka fredliga lösningar. Fredsbyggande tar lång tid, medan krig slår sönder och raserar på ett ögonblick, avslutar Lotta. ●

Läs mer på: [krf.se](http://krf.se)





## *Träna upp ditt civilkurage!*

**CIVILKURAGE ÄR EN DEL INOM ICKEVÅLD** och handlar om att göra något för någon man inte känner och utan egen vinning – förutom att man mår bra av att hjälpa andra förstås. Det finns flera olika metoder inom civilkurage. KRF utgår ifrån följande fyra:

- **KONFRONTERA** Att lyfta det man tycker är en orättvisa i rummet, till exempel säga: "Varför gör ni så?"
- **AVLEDA UPPMÄRKSAMHETEN** Att bryta in och fråga saker som vad klockan är, när nästa buss går eller liknande om man ser en person vara hotfull eller otrevlig mot någon.
- **OMTOLKA ROLLER** Att ge någon i en konflikt en annan roll. När någon är otrevlig och aggressiv handlar det om att se oron och frustrationen och "omvandla aggressiviteten till en bukett blommor". Efter långfredagens våldsamma upplopp i Örebro städade som exempel en grupp ungdomar upp och delade ut blommor och choklad till drabbade grannar.
- **SKILJA & STÖDJA** Att skilja två grälände parter åt och inte låta bråket trappas upp. Samt att stödja någon i nöd, även när man inte kan ändra situationen.

**DET ÄR VIKTIGT ATT TRÄNA PÅ CIVILKURAGE**, att stå upp mot orättvisor kan kännas läskigt. Ett tips är att träna tillsammans med vänner eller kollegor.

– En stor civilkuragehandling för oss här i Sverige är att vara uppmärksam på grannarna och omgivningen. Att ha grannsamverkan, men inte mot inbrott, utan för fred. Att gå ihop och hjälpa varandra istället för att bunkra själv. För vi kan olika saker och har olika saker. Solidaritet och att göra saker som är större än sig själv är jätteviktigt, poängterar Anna. ●





## Gudsfröet inom oss – därför firar vi pingst

Det är något oavslutat över påsken... Jesus har dött på långfredagen, uppstått på påskdagen och farit upp till himmelen på Kristi Himmelfärdsdag. Men sen då? Påsken liksom ropar på en fortsättning – och det är därför vi firar pingst. Pingsten handlar helt enkelt om meningen med påsken. Men för att förstå den kristna pingsten måste vi först titta på dess judiska rötter, kristendomen kommer ju som bekant ur judendomen.

Text: Sören Dalevi | Bild: Isabelle Normann Sällström

Så hittar du rätt i Bibeln  
När det står Joh 14:26-27 betyder det:  
Joh = Johannesevangeliet  
14 = det fjortonde kapitlet  
26-27 = verserna 26 till och med 27

Läs mer om pingst på  
[svenskakyrkan.se/pingst](http://svenskakyrkan.se/pingst)

Den judiska påsken firas för att minnas folket Israels befrielse och uttåg från Egypten och dess härskare Faraos. 50 dagar efter detta uttåg, den tid det tog för Israels folk att vandra till berget Sinai, fick Mose ta emot *Tio guds bud*. Allt detta beskrivs i Bibeln, och det sägs också när pingsten skall firas: ”ni skall räkna femtio dagar” (3 Mos 23:15f). Så när Nya testamentet daterar pingst till 50 dagar efter påsk, var det en för alla välkänd dag som angavs.

Men medan den judiska påsken handlar om befrielsen från Faraos slaveri, handlar den kristna påsken om hur Jesus genom sin död befriar oss människor från dödens slaveri. ”Död, var är din seger? Död, var är din udd?” för att säga det med aposteln Paulus. Enligt en judisk tolkning innebär pingsten – givandet av *Tio guds bud* – att Gud gör sig själv begriplig för alla folk. Och det är just detta som sker under den kristna pingsten: Gud gör sig själv begriplig för människorna genom den heliga Anden. Fast nu kommer inte Gud utifrån – utan inifrån, som en röst i vårt eget hjärta.

Men hur ska man då förstå ”den heliga Anden” rent konkret? Flera tidiga kristna tänkare var inne på att Gud planterat ett frö i var och en av oss: ett Gudsfrö, om man så vill. Gud har skapat världen på grund av sin godhet, gjort varje människa till sin avbild, och därför finns i varje människa ett frö av Gud. Och du och jag kan välja att lyssna till den rösten – det gudsfröet – som är den heliga Anden inom oss.

Gud ger oss sålunda i pingsten den heliga Anden för att stötta oss i det som var Jesus sista uppdrag till sin kyrka: ”Gå därför ut och gör alla folk till lärjungar: döp dem i Faderns och Sonens och den heliga Andens namn”. Pingst räknas därför ofta som ”kyrkans födelsedag”, det är nu de första kristna börjar organisera sig. För kyrkans uppdrag var och är att göra Jesus begriplig för alla folk, och det är möjligt tack vare den heliga Anden. Och om du lyssnar riktigt noga, kan du höra gudsrosten i ditt inre. Den Anden som vi i kyrkan kallar för den heliga Anden.

För att avsluta med Jesus egna ord: ”...Hjälparen, den heliga anden som Fadern skall sända i mitt namn, han skall lära er allt och påminna er om allt som jag har sagt er... Känn ingen oro och tappa inte modet.” (Joh 14:26-27) ●





## Trädgårdscafé

Välkommen till Grava församlingshem på en kopp kaffe med hembakade bakverk och smörgåsar som våra sommarjobbare serverar. Det finns även te, kall dryck samt glass.

Måndagar kl 10.00 Promenad innan kaffet

Tisdagar kl 13.30 Bingo

Onsdagar inget program, men kl 18.00 är det musik i Grava kyrka

Fredagar kl 13.30 "Fredagsgästen".

**NÄR:** 11/7-5/8 måndag-fredag 10.00-16.00

**VAR:** Grava församlingshem, Skönviksvägen 2, Skäre  
(Buss 8, Hpl Skönviksvägen)

### SOMMARCAFÉ

**Ons 10.30-12.00 15/6-17/8**

Mariagården, Skattkärr.

**10.30-12.00 14/6, 19/7, 9/8** Väse sockenstuga.

**Ons-lör 11.00-17.00, sön 12.00-**

**17.00 v 26-31** Sommarcafé, utställning av Hammarö konstförening i caféet och av gravvårdar i Pilgrims-kapellet, Hammars gård.

### SOMMARMUSIK

#### DOMKYRKAN

**Tors 12.00** Lunchmusik med klockspel från 11.45.

### SOMMARKVÄLLAR

ofta med musik

#### ALSTERS KYRKA

**4/6 18** Konsert med kören Stämman.

#### DOMKYRKAN 18.00

**5/5** Vox Maria.

**29/6** The Hebbe Sisters.

**6/7** "Lina Sandell i folkton" folkmusik-dou Andå.

**13/7** Program ej fastställt.

**20/7** "Näktergalen och drottningen"

Per Gross och Johan Hansson Lindström blockflöjt och orgel.

**27/7** Cantores Amicitiae internationell vokalensemble, Per Brudsten orgel.

#### Orgelkonserter

**7/8** Domkyrkoorganist em Hans Nordenborg, **14/8** Hanyoung Kim, **21/8** Hans-Ola Ericsson, **28/8** Ralph Gustafsson, **4/9** Johnny Larsson.

#### GRAVA KYRKA

**25/6 18.00** Bertil Andersson, Anna Andersson Blomqvist, David Andersson. **29/6 19.00** Flygelinvigning, Anders Segerström spelar Beethoven, Chopin, Debussy m.fl.

**6/7 19.00** Duo Ictus – spännande slagverk med Johannes Carlsson och Simon Sahlén.

**13/7 19.00** Fremati string quartet spelar Schubert och Sjostakovitj, Madelene Berg violon, Tino Fjeldli violon, Fredrik Hulthe viola, Frida Skaftun cello.

**20/7 19.00** Johanna Agnarsson m.fl.

**27/7 19.00** EN Duo, Erika Persson cello & piano, Nina Granat cello & sång.

#### HAMMARÖ KYRKA 19.00

**14/7** "Sommarbris i folkton och visa" Pasi Pasanen och Per-Thomas Eriksson.

**28/7** Helena Skyman, Kajsa Skyman och Hans Pettersson.

**11/8** Musik i sommarkväll med Hammarö storband.

#### KRONOPARKSKYRKAN 19.00

Fika serveras från 18.30

**29/6** Louise Albrecht, egna sånger med ackompanjemang av Erika Olsson Hallberg.

**6/7** Gustaf Bohlin och Pär Kunze.

**13/7** Svenska jazztoner i Monica Z-anda, Ebba Högberg, Ebba Lorentzi och Johanna Agnarsson.

**20/7** Musikquiz med livemusik av Olof Göthlin och Pär Kunze.

**27/7** Rune Blidh, författare, poet och trubadur.

**3/8** Lasse Siggelin framför egna sånger och spelar gitarr.

**10/8** Helena och Lars Bäckman.

**17/8** Orgelkonsert med Johnny Larsson.

**24/8** Angeliqa Carlsson.

#### NORRSTRANDSKYRKAN 18.00

**7/7** Jordgubbsskväll, Norrstrands kyrkokör.

**14/7** Sommarens blommor och växter, Malin Vesterling, Åstorps trädgård, om blommor och växter, kaffeservering och kvällsandakt.

**21/7** Gitarrkonsert med Mattias von Wachenfeldt.

**28/7** "Lydia Wahlström – föregångare och förebild", föredrag med Ewa



## SOMMAR-BLOMMOR

Malin Vesterling som driver Åstorps trädgård berättar om sommarens blommor och säljer grönskande växter.

**7/6 kl 14.00**

Kaffeservering, Vikenkyrkan

**14/7 kl 18.00**

Kaffeservering och kvällsandakt, Norrstrandskyrkan

Lindqvist Hotz, kaffeservering och kvällsandakt.

**4/8** "Finnskogsvindar" Per-Tomas Eriksson fiol, Pasi Pasanen dragspel.

#### SKOGHALLS KYRKA

Konsert med Wermlandsoperan i augusti, se datum på:

[svenskakyrkan.se/hammaro](http://svenskakyrkan.se/hammaro)

#### VIKENKYRKAN 18.00

**10/7 och 24/8**

#### VÄSE KYRKA 18.00

**30/6, 4/8 och 11/8**

#### VÄSTERSTRANDSKYRKAN 18.00

Underhållning, andakt och fika

**15/6** "Mormors blommor", blomprat om perenner och pelargoner med Leif Johansson.

**13/7** Program ej fastställt.

**17/8** "Från jazz till visa", Peter Brorson och Christina Myrman.

#### ÄLVSBACKA KYRKA 18.00

**Sön 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7 och 7/8**

#### ÖSTRA FÅGELVIKS KYRKA 18.00

**7/7, 14/7, 21/7 och 28/7**



## Öppet hus

med sommarkul teman för äventyrare, djurälskare, superhjältar och andra.

Lekar, pyssel, tävlingar, "813QL-klubben", tipspromenader och vattenlek. I caféet kan du köpa go'fika, frukt samt enklare lunch.

Alla är välkomna. Aktiviteter för barn 0-12 år. Har du slutat åk 2 eller är äldre kan du komma med kompisar. Är du yngre kommer du i sällskap med vuxen.

**NÄR:** 14-30/6 mån-tors 10.00-14.00  
OBS! start tisdag 14/6

**VAR:** Grava församlingshem, Skönviksvägen 2, Skåre (Buss 8, Hpl Skönviksvägen)

**INFO:** Agneta Boman, 054-53 62 25,  
agneta.boman@svenskakyrkan.se  
www.svenskakyrkan.se/grava

## SOMMARÖPPEN FÖRSKOLA

För barn med vuxen 7/6-14/7  
Lek, pyssel och överraskningar.

**NÄR:** Mån, tis, ons kl 13.00-17.00

**VAR:** Acksjöns kapell

**NÄR:** Tors kl 9.00-13.00

**VAR:** Vikenkyrkan



## Pilgrimsvandring i Mariebergsskogen

1/6, 8/6 och 15/6 kl 17.00

Vi går en sträcka på cirka 4 km i tystnad. Ingen föransmälning krävs.

**MÖTESPLATS:** Ingången till Mariebergsskogen

**INFORMATION:** margit.henriksson@svenskakyrkan.se, 0767-66 19 38

## Sommarresor

Tisdag 5/7

### Sillerud

Silleruds kyrka, sockenstugan (fika) samt "Gerd och Anns keramik" Sjösala i Svensbyn.

Avresa: Karlstads domkyrka kl 12.30

Anmälan: 054-14 14 00

Anmälningstid 22-30/6, ingen kostnad.

Info: Bengt Klingestad 070-376 29 65 och

Lasse Söderberg 054-14 19 12

Måndag 22/8

### Lesjöfors & Filipstad

Lesjöfors museum, guidning i Lesjöfors kyrka. Besök Wasa-fabrikens butik och museum.

Avresa Karlstads domkyrka kl 10.00

Anmälan: 054-14 14 00

Anmälningstid 12-17/8, ingen kostnad.

Info: Miriam Pettersson 054-14 19 53 och

Lasse Söderberg 054-14 19 12





## Guidningar vid Metakapellet

Visning av Metakapellet med efterföljande vandring på olika teman:

- 2/6 16.00 Selma Lagerlöfs värld
- 2/8 14.00 Kring Esaias Tegnér
- 9/8 14.00 Stora stenar och ovanliga titlar
- 16/8 14.00 Fröken Wennerstjerna och Värmlands Linné
- 23/8 14.00 Vandring på Östra kyrkogården

**VAR:** Västra kyrkogården vid Nygatan nära stenbron

**INFO:** sandra.albertus@svenskakyrkan.se, 054-14 19 60

Läs om Metakapellet på:

[svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/metakapellet-vastra-kyrkogarden](https://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/metakapellet-vastra-kyrkogarden)

### Nyfiken på...

#### Vinklar och vrår

4/8 En visning av Domkyrkan med besök i de minst kända rummen också.

OBS! Föranmälan: [sandra.albertus@svenskakyrkan.se](mailto:sandra.albertus@svenskakyrkan.se), 054-14 19 60

#### Kyrkfönster

11/8 En visning med fokus på Domkyrkans kyrkfönster där bibelord och historik varvas med egna funderingar.

#### Symboler

25/8 Visning av de många symboler som finns i Domkyrkan och vad de står för.

**NÄR & VAR:** Tors kl 16.00, Domkyrkan

#### GUDSTJÄNSTER

##### Dansmessa

6/6 11.00 Kom med och dansa i gudstjänsten "Den Stora Berättelsen", för tonerna står musiker kopplade till Wermland Opera, Domkyrkan.

##### Friluftsgudstjänst

25/6 11.00 Hammars gård.  
25/6 18.00 Gamla kyrkplatsen i Östra Fågelvik.

##### Mc-gudstjänst

28/8 11.00 Gudstjänst med liveband. Lunchsmörgås innan avfärd för motorcyklisterna, Domkyrkan.

#### SOMMARÖPPET I DOMKYRKAN

13/6-12/8  
Mån-fre 9-19, lör 10-16,  
sönd 10-18

Dagliga guidningar på svenska och engelska klockan 13.00-18.30 samt tornuppstigningar klockan 15.00.

Ordinarie öppettider:

Mån-ons, fre 9-16, tors 9-19  
lör 10-16, sön 10-18



## Sommarskör

**SOMMARKÖR FÖR VANA KÖRSÅNGARE**  
Tre repetitioner under juli onsdagar  
kl 17.30-19.00.

Medverkan i gudstjänsten 7/8,  
uppsjungning kl 18.00.

Anm: [tomas.bergstrom@svenskakyrkan.se](mailto:tomas.bergstrom@svenskakyrkan.se),  
054-14 19 55  
Västerstrandkyrkan

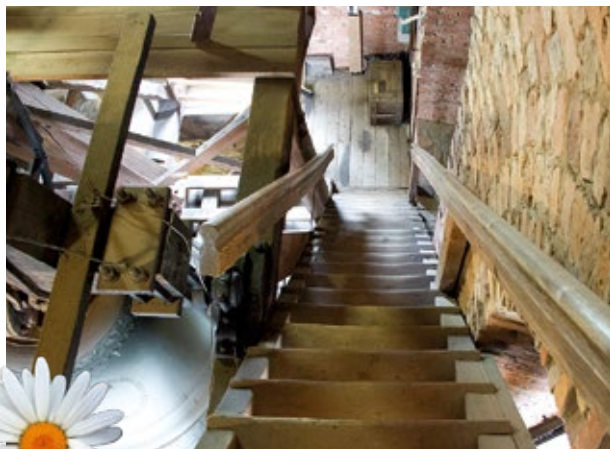






FOTO PETER PASALIC ÖSTBORG/SVENSKA KYRKAN

Den som har gjort klassikern bjuds på blåbärssoppa hemma hos biskop Sören Dalevi.

## Kyrkans Klassiker tar dig till biskopsgården

Varva sommarens simning och cykling med kyrkobesök, låt crosstrainern vila och njut av en kyrkokonsert – eller tänd ett ljus och öva dig i tacksamhet.

Nyheten *Kyrkans klassiker* erbjuds i två varianter, den lilla och den stora, och lockar till att utforska kyrkans tro och liv under ett kalenderår.

Även om det finns likheter med den etablerade *Svenska klassikern* (målmedvetenhet, uthållighet och diplom) är det inte den egna prestationen som står i centrum utan istället att ge plats för vilan, rytmen och "gudsanandet" vid kyrkans olika verksamheter, byggnader och kyrkogårdar.

Att göra en kyrkklassiker handlar nämligen om saker som att besöka några gudstjänster, kyrkor och kyrkogårdar, lyssna på kyrkomusik, läsa texter ur Bibeln, tända ljus och träna sin tacksamhet och omtanke om andra.

– Jag hoppas att kyrkans båda klassiker ska hjälpa människor att upptäcka mer av kyrkans tro och liv. Och därmed fördjupa förståelsen av vårt samhället och den kyrka som präglat Sverige under mer än tusen år, säger biskop Sören Dalevi och fortsätter:

– Vår värld är nämligen marinerad av och i kristen tro och tradition. Tänk bara på högtider som jul och påsk, våra kyrkobyggnader och kyrkogårdarna där vi begraver våra döda eller den gyllene regeln: "Allt vad ni vill att människorna ska göra för er, det skall ni också göra för dem". ●

Läs mer och ladda ner folder till de båda klassikerna på: [karlstadsstift.se/en-svenskkyrklig-klassiker](http://karlstadsstift.se/en-svenskkyrklig-klassiker)

