



Lek är ett sätt att bearbeta oro hos barn.

FOTO: JOHANNES FRANSDEN/ IKON

Att möta barns frågor om svåra saker

SEMINARIUM. Ett 50-tal personer mötte upp när Västerås stift bjöd in till ett digitalt seminarium på temat att möta barns frågor om svåra saker. Psykoterapeuten och trauma-behandlaren Christina Lloyd var inbjuden som talare.

Christina Lloyd pratade bland annat om traumateori och hur vi kan stärka känslan av trygghet och sammanhang kring barn som upplever oro. Hon lyfte särskilt fram leken och berättelsen, till exempel Astrids Lindgrens Mio, min Mio, som ett sätt att bearbeta traumatiska upplevelser.

Pontus Jyrell, konsulent i Västerås stifts barn- och ungdomsteam är en av arrangörerna. Han är nöjd med seminariet.

– Vi agerade snabbt och kunde fånga upp en fråga som är i luften just nu. Vi hoppas att vi ska kunna fortsätta med den här typen av kortare, digitala seminarier utifrån kriget i Ukraina nu under våren.

ANN LÖFQVIST

TIPS

Vill du ha inbjudningar till liknande arrangemang? Prenumerera på Västerås stifts nyhetsbrev för flyktingmottagande från Ukraina.

Anmälan via vasteras-stift.migration@svenskakyrkan.se.

Stickning som meditation

För alla som är mitt i livet och behöver ett andrum i vardagen har Järna med Nås och Äppelbo församling skapat en ny mötesplats. Varannan vecka träffas församlingsbor i Vansbro församlingshem för att sticka och umgås.

Men det händer också att samtalen tystnar och gruppen fortsätter sticka under tystnad. Den tystnaden får ses som ett bevis på stickningens rogivande effekter.

DET VAR under en ”Må bra-kurs för kropp och själ” på Stiftsgården i Rättvik som diakoniasistenterna Annacari Jons och Monica Bjurström hittade verktyg för att kunna erbjuda människor som befinner sig mitt i livet med jobb och familjeliv en möjlighet att vila i vardagen.

– Vi gick kursen hösten 2020, berättar Monica. Då hade pandemin förändrat livet för de flesta av oss på ett sätt som ingen var förberedd på. Och vi funderade mycket på hur vi skulle kunna hjälpa och stötta människor framöver. Kursen var ett bra tillfälle för oss själva att ladda batterierna och rusta oss för framtida behov.

Ett kursavsnitt handlade om stickning som meditation. Det tog Annacari och Monica fasta på. De hade sedan tidigare funderat över hur de skulle kunna föra traditionen med syföreningar in i vår tid. Hur den typen av träffpunkter skulle kunna uppdateras för att passa bättre i dagens samhälle och även locka en yngre generation. De ville erbjuda en mötesplats för människor mitt i livet att träffas och varva ner.



Annacari Jons och Monica Bjurström har upptäckt stickningens hälsofördelar. Nu erbjuder de församlingsbor som är mitt i livet möjligheten att träffas och sticka tillsammans i en lugn och rofylld miljö.

– Vi behöver vila i vardagen, säger Annacari. Man måste ge sig själv den tiden.

FÖR DEN som har lärt sig konsten att sticka kan det vara en väldigt avslappnande aktivitet. Stickningen består ofta av mönster som upprepas och när man lärt sig mönstret kan muskelminnet styra rörelserna. På så sätt får de rytmiska, avslappnande repetitionerna samma fördelar för kropp och själ som meditation.

Annacari berättar att de hittills varit ungefär sex personer på stickträffarna. Och tanken med att träffas och sticka tillsammans är inte att man måste producera någonting. Men att ska-

Vi behöver vila i vardagen. Man måste ge sig själv den tiden.

Annacari Jons

pa något till sig själv eller någon annan ger ju i sig ett välmående. Vill man inte sticka går det också bra att ta med något annat handarbete. Annacari hoppas att fler ska upptäcka hur bra man mår av att sticka och handarbeta.

– Skulle det vara så att någon inte har tid att fortsätta komma till våra träffar men ändå sitter hemma och stickar, då är ju det en

vinst bara det. Även om de missar den sociala biten.

FORSKNING VISAR att det finns många hälsofördelar med repetitiva sysslor som till exempel stickning. De sätter kroppen i ett avslappnat tillstånd liknande det som uppstår vid yoga eller meditation. När man har kommit över den första inlärningskurvan kan handarbetet faktiskt sänka både pulsen och blodtrycket samtidigt som det minskar nivån av skadliga stresshormoner i blodet.

CARINA ROBERTSSON
TEXT OCH FOTO

Unika kulturmiljöer i Västmanland kartlagda

Under 2021 har Västerås stift tillsammans med länsstyrelsen i Västmanland inventerat sockenscentrum i Västmanland.

Sockenscentrum är unika kulturhistoriska miljöer som rymmer mer än kyrkobyggnader och kyrkogårdar. Det kan till exempel vara prästgård, klockarbostad, tioendebod, magasinbyggnad,



Karbennings sockenscentrum. Från höger Amandahuset, före detta klockargården, kyrkan, den nya prästgården och den äldre prästgården. FOTO: SARA BÄCKMAN

fattigstuga och kyrkstallar.

– Syftet med inventeringen är att få ett gediget underlag som berättar om Västmanlands läns sockenscentrums utveckling över tid, vilka sockenscentrum som finns i länet och deras historiska representativitet och karaktär, säger Anna Gütthlein, antikvarie i Västerås stift.

Projektets långsiktiga mål är att det ska finnas representati-

va sockenscentrum som bevarade som visar kyrkans och samhällets utveckling från då till nu.

– Vi hoppas också att projektet fungerar som en vägledning för andra stift och länsstyrelser och även som ett kunskapsunderlag för kommuner, församlingar och allmänhet, säger Anna Gütthlein.

ANN LÖFQVIST

DU BEHÖVER INTE RESA LÅNGT FÖR ATT KOMMA BORT

Njut av vad Sverige har att erbjuda i sommar – från fjällvandring i norr till havsbad i söder. Våra gårdar och hotell finns i hela vårt avlång land. Hitta en anläggning för dig på kgh.nu.

