

LIVS *nycklar*

Julspecial

med kyrkornas
evenemangs-
kalender



MER SMAK AV LIVET?
Med Livsstilsverket blir det lättare

BARN KLARAR SVÅRA SAKER
Grym historia för förstaklassare

Lyssna på Kyrknytt

Vissa av Kyrknytt's artiklar går att lyssna till via svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

UPPE TILL HÖGER på varje sida finns en högtalarsymbol med ordet *Lyssna* intill. Klicka på den knappen så spelas texten upp på din dator eller telefon. Enkelt och smidigt för dig som inte ser så bra eller föredrar att lyssna! ●

Mycket mera jul i din kyrka!

PÅ SIDORNA 22-23 ser du ett litet, litet axplock av det som händer i våra lokala kyrkor i jul. Via svenskakyrkan.se/jul kan du se mer och också gå på digitala konserter.

Året om finner du aktuell information i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon. ●



”Vi behöver hitta ett språk som kan härbärgera tragedin, men utan att förlora hoppet”

Ylva Eggehorn



Kom Ljus och skriv oss nytt hopp. Viska oss nya sånger som gör oss frimodiga. Ljus kom och ge oss av den tillit som gör oss öppna för livet.

Bild: Hans Kvarnström

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

När jag och illustratören Marcus-Gunnar Pettersson gjorde *Barnens Bästa Bibel* var en sak klar från början: vi skulle inte rädas de svåra texterna. Som den danske teologen Sören Kierkegaard konstaterade en gång: ”Ty vad är väl det förflutna värt, om det inte kan bli något närvarande?” Alltså: Vad spelar det för roll om Jesus föddes för 2000 år sedan, om det inte spelar någon roll i mitt eget liv?

För mig var Kierkegaards ord vägledande i arbetet med *Barnens Bästa Bibel*. Därför uppmuntrade jag Marcus-Gunnar att blanda nutid, medeltid och antik dåtid i bilderna. För många av de teman som finns i Bibeln är i högsta grad levande inte bara i historien, utan också i dag, och det är viktigt att vi hjälper barn att se det.

Krig, flykt och exil – som är ett återkommande tema i Bibeln – är till exempel något som barn känner till även i dag. För att säga det med Astrid Lindgrens ord: ”Barn måste få veta att livet också rymmer både sorg och ondska och nöd, att livet inte bara är ett litet glättigt ställe”.

Barn och unga har rätt till livtolkande texter, och det är viktigt att vi vuxna ger dem möjligheten att tolka sina liv. Det är extra viktigt i en tid som blivit galen på ett sätt som få av oss kunde förutse ens för några år sedan. Viktigast av allt: Bibeln har dessutom ett budskap om hopp, till skillnad från så många andra berättelser i vår samtid. ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

läs KYRKNYTT på nätet

Utvalda delar hittar du på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Hela numret som pdf-fil finns på

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT

Karlstads pastorat

Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör

Cecilia Hardestam 054-14 15 32

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd

Louise Albrecht, Marie Lundström
och Helena Söderqvist

grafisk form

Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan 



Kyrkan blir (ännu) tryggare när krisen kommer...

OM EN STORM, en översvämning eller något annat skulle inträffa som gör att elen försvinner ska människor kunna komma till kyrkan för att värma sig, ladda telefonen, hämta rent vatten och få information. Och eftersom människors förtroende för kyrkan i kris och katastrof generellt är stort kan kyrkan även fungera som en andlig trygghetspunkt.

Det är tanken bakom ett projektet som drivs av Karlstads stift i samverkan med kommuner, Länsstyrelsen och Karlstads universitet och som stötts av innovationsmyndigheten Vinnova.

Tre trygghetspunkter skapas i ett första steg: en i Säffle pastorat, en i Melleruds pastorat och en i Åmåls församling. Den tekniska utrustningen varierar, i Säffle består den som exempel av solceller, batterier och elanläggning.

På sikt är förhoppningen att arbeta upp ett nationellt nätverk av trygghetspunkter då Svenska kyrkan har över 20 000 byggnader geografiskt utspridda runt om i landet, byggnader som fungerar som väl etablerade mötesplatser. ●

LÄS GÄRNA MER PÅ:

svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrkan-som-trygghetspunkt

375-årsfest i Domkyrkan

SÖNDAG 27 NOVEMBER, på första advent, firar Karlstads stift sina 375 år med en festmessa i Karlstads domkyrka kl 11.00.

I jubileumsmässan medverkar biskop Sören Dalevi, domprost Dan Fredriksson samt Domkyrkokören och Vox Maria under ledning av domkyrkokantor Eneken Berglund. ●

...och är suverän för vardagsvila

REDAN PÅ 1200-TALET införde Birger Jarl kyrkofrid, det vill säga att ingen fick gripas eller anfallas i en kyrka. Så här kan du fortfarande använda kyrkorummet som en skyddad plats i din vardag.

GÅ IN I KYRKAN

När du öppnar kyrkporten kommer du in i vapenhuset. Här lämnade man förr sina vapen och gjorde sig redo för gudstjänst. Slå av mobilen och ta en psalmbok som symbol för att du vill ha en stund på egen hand. Vad behöver du just nu?

SÄNK TEMPOT

Ett tomt kyrkorum uppmanar till att sänka tempo och röstläge. Ta ett par djupa andetag. Gå sedan sakta genom mittgången. Ta av dig skorna om du vill. Fundera på vart du är på väg.

SÄTT ELLER LÄGG DIG NER

Slå dig ner i kyrkbänken eller böj knä vid altaret. Titta på konstverket som ofta hänger längst fram i kyrkan. Kanske finns det också målningar i taket. Om du vill kan du lägga dig en stund på golvet eller i kyrkbänken och titta upp. Upptäcker du något nytt?

TA FRAM PSALMBOKEN

Bläddra fram en psalm, kanske *Var inte rädd* (256) eller *Innan natten kommer* (510). Reflektera en stund över någon av stroforna. Eller läs någon av bönerna du hittar på psalmbokens tre sista uppslag. Vad vill du tacka för eller be om hjälp om?

TÄND ETT LJUS

I varje kyrka finns en plats för ljuständning, en symbol för Jesus Kristus som världens ljus. Tänk på en person och tänd ett ljus för den, eller för dig själv. Vem är viktig i ditt liv?

Lästips



MARIT KAPLA som skrev Augustprisvinnaren *Osebol* är tillbaka med en ny bok *Kärlek på svenska*.

Här berättar 31 svenskar i olika åldrar bland andra värmlänningarna Doris, Christoffer och D'amour, om lust och förtvivlan, hopp och sorg.

PATRICIA TUDOR SANDAHL

Mer levande med åren

En härlig bok som visar att detta att vara gammal kan vara en mycket bra del av livet och innebära många möjligheter att leva ett rikt liv tack vare all kunskap och alla erfarenheter man samlat på sig.

LEVA MED OVISSHET har Kyrknytt tidigare bjudit in till samtal kring. Boken är väl värd att läsas även för den som inte kunnat delta.

Till boken finns också ett digitalt studiematerial.

INTRESSERAD? Kontakta studieförbundet Bilda Karlstad.



IDEELLA FÖRENINGEN VALV som vill uppmantra till goda samtal och bidra till ett samhälle där det oändliga i människan tas på allvar har vi tipsat om tidigare.

Inför jul slår vi ett extra slag för samtalen som finns att läsa på hemsidan, samtal med Göran Greider, Kakan Hermansson, Sara Parkman, Anita Goldman med flera.

LÄS PÅ foreningervalv.se/texter



Bättre sömn och färre kilon. Men framför allt: En djupare känsla av mening. Genom Livsstilsverktyget fick Håkan Nilsson hjälp att koppla kroppshälsan till de existentiella frågorna.

Text: Kristina Lindh | Bild: Elliot Elliot

Han fick hjälp att leva livet i må bra-zonen

Synen på hälsa förändras. Att kropp och psyke hör ihop är numera en självklarhet inom vården, åtminstone i teorin. Sakta men säkert tar sig också de existentiella perspektiven in i hälsoarbetet. De som handlar om de stora livsfrågorna.

Ett av de mest omfattande exemplen på utvecklingen är Livsstilsverktyget. Det är en forskningssatsning som innefattar 50 000 svenskar. Den bygger på vetenskapliga studier som visar att existentiella och andliga frågor spelar en avgörande roll för hur vi mår, ända ner på cellnivå. Till exempel kan man se direkta effekter på kortisol och andra stresshormoner, som minskat blodtryck.

Metoden utgår från ett onlineverktyg där användaren slussas från frågor om konkreta problem kring kost och motion, till att få reflektera kring mer djupgående resonemang. Syftet är att förstå hur de olika områdena hör ihop och att få hjälp att forma sitt liv efter den insikten.

Håkan Nilsson är en av dem som testat.

– Jag mår bättre på många sätt. Jag är ingen robot, alla känslor har sin plats. Men jag tycker att jag tillbringar den största delen av mitt liv i må bra-zonen.

Han är 62 år. Bakom sig har Håkan Nilsson en lång karriär inom it. Han har arbetat på koncernnivå i flyg- och sjöfraktsbranschen, ett yrkesliv som inneburit resor över hela jorden. Numera driver han eget.

Det existentiella frågorna är inte nya. Håkan Nilsson säger att han i många år haft en holistisk syn på tillvaron, där både avkoppling och vårdandet av relationer ingått.

– Någon frågade mig hur jag skapar ”work-life balance”. Men jag delar inte upp tiden i arbete och övrigt liv, utan i aktiviteter som ger respektive stjälar energi. Jag försöker minimera det sistnämnda.

Vägen till Livsstilsverktyget gick via boken *Hela livet*. Den är skriven av Anders Rosengren, läkare och Livsstilsverktygets

utvecklare (se intervju på nästa uppslag), och beskriver bland annat tankarna bakom det digitala redskapet. Håkan Nilsson fångades av det han läste.

– Kunskapsintensiva böcker är ofta torra och tekniska. I *Hela livet* skildras forskningen om till exempel stamceller genom ett reflekterande berättarjag.

Att Håkan Nilsson tog steget från bok till verktyg har också med livsfasen att göra. Både hans mamma och pappa, som genom livet var fysiskt och socialt aktiva, fick dåliga sista år.

– Det gjorde att jag började fundera mycket mer på hälsofrågor och på sambandet mellan till exempel hjärnhälsa och tarmhälsa. Dessutom blev jag farfar för två år sedan. Det gör att jag ser generationernas gång och reflekterar mer över livet.

Och visst fanns det sådant som trots Håkan Nilssons tidigare hälsoinsikter kunde bli bättre. Som det där med vikten. Håkan Nilsson valde ämne utifrån principen ”här är det inte riktigt bra i mitt liv”.

– Efter att jag drabbades av en jobbig artros har jag gått upp ett antal kilo. Sömnens var ett annat område där jag önskade förändring.

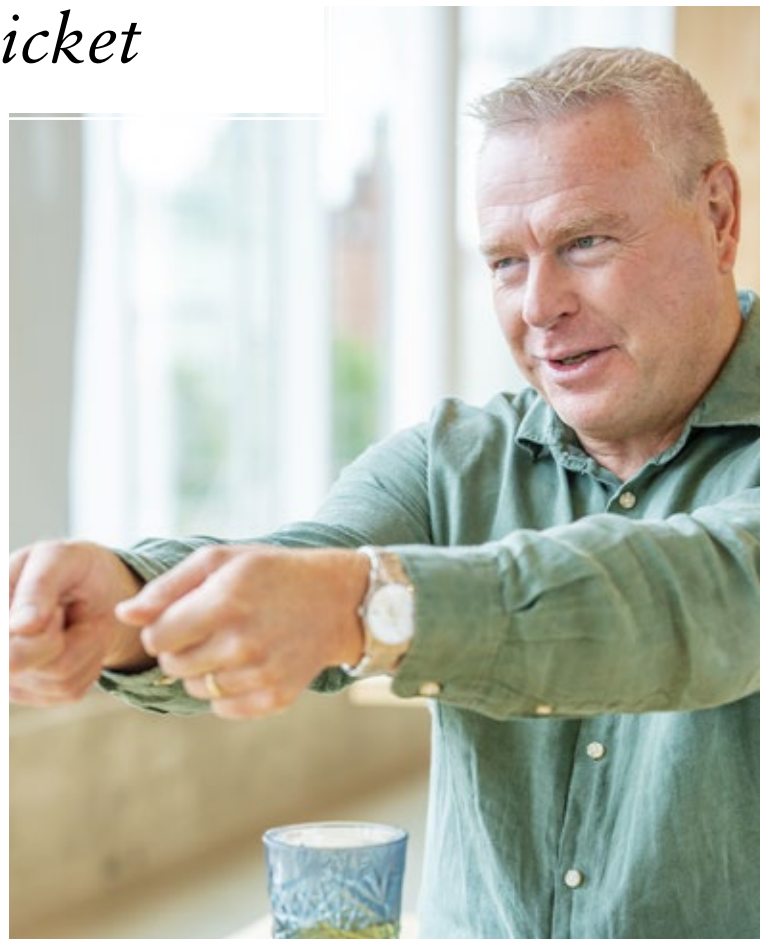
Håkan Nilsson uppskattar att metoden är ämnesorienterad och beskriver Livsstilsverktyget som ett bibliotek av ämnen där man kan ta olika vägar längs hälsolandskapet beroende på var man är just då. Han uppskattar också att det inte bara handlar om ren informationsöverföring utan att man får frågor att reflektera kring.

– Ett citat jag bär med mig sedan tidigare är ”knowing what to do and doing what you know”. Kunskap är viktigt, men den spelar ingen roll om jag ändå sitter hela kvällarna och dricker rödvin och smaskar chips.

Det är görandet som är tricket, säger Håkan Nilsson.



” *Det är
görandet som
är tricket*



I början ställde han in appen så att han fick en påminnelse i veckan om att använda verktyget. Han har då gjort två eller tre teman åt gången. Nu blir det något mer sällan.

Ger det resultat eller inte? Det är den givna frågan inför nya hälsometoder. Klassiker i genren är bilder tagna före och efter en lyckad bantning. När det gäller mer existentiellt orienterade förändringar är resultatfrågan svårare, säger Håkan Nilsson.

– Livsmening är inte kvantifierbart. Men verktyget har hjälpt mig att vara reflekterande kring vad som ger mening inte bara för stunden utan på längre sikt.

Verktyget är också en metod som vidgar blicken till sammanhang utanför en själv, säger han. Det handlar inte bara om att jag själv ska bli så och så mycket snabbare.

– Jag har kommit till insikt om att det som är bra för den enskilde människan ofta är bra för hela planethälsan.

Den som använder sig av Livsstilsverktyget

ingår i forskningssatsningen som bedrivs vid Göteborgs universitet och som leds av Anders Rosengren. Håkan Nilsson säger att det känns bra att bidra till något större gott. Eftersom han har en it-profession i botten är han medveten om de säkerhetsrisker som kan finnas när man ger bort data.

– Här känner jag ingen oro för att uppgifterna ska missutnyttjas. Genom min it-bakgrund begränsar jag också styrkan i så kallad Big data. Med det stora statistiska underlag som Livsstilsverktyget har blir studierna meningsfulla. ●



FOTO EMMA LARSSON

Att reflektera kring livsfrågor kan hjälpa mot oro och stress. Det säger Anders Rosengren, professor i molekylärmedicin och Livsstilsverktygets grundare.

Livsstilsverktyget finns i två format, som app och som webblösning. Det kan användas på olika sätt. Dels genom att följa en inbyggd rytm där man en gång i veckan får tips på veckans tema, dels genom att på egen hand botanisera bland de ämnen som finns.

Via startsidan når användaren ett åttiotals olika teman. Spännvidden är stor: Hur kan man förhålla sig till livet utifrån Tomas Tranströmers dikter? Hur får man bättre kontroll över tillvaron? Vad är stoicism? Hur kan jag tänka när jag står i affären och handlar mat?

Varje tema tar 15-30 minuter att gå igenom. Där finns bland annat inspelade samtal med tidigare ärkebiskop KG Hammar, författaren Stefan Einhorn och med olika kostforskare.

– De tankar som föds ur temat tar man sedan med sig ut i vardagen. Genom verktyget får man hjälp att bli medveten om sina vanor, säger Anders Rosengren.

Det som utmärker Livsstilsverktyget är hur det kopplar samman fysisk hälsa med de stora meningsfrågorna. Ofta har vi en tendens att ”tänka i stuprör”, säger Anders Rosengren. Man tränar för att gå ner i vikt eller för att förebygga hjärtinfarkt.

FORSKNINGEN VISAR ATT områdena påverkar varann.

– Om vi börjar fundera över vad som är väsentligt i tillvaron blir vi också bättre på att prioritera och får därmed lättare att hantera stress. Vilket i sin tur kan förhindra smååtande och påverka kärlen.

Livsstilsverktyget skiljer också ut sig från många andra hälsoredskap genom att använda existentiella frågor som inspirationskälla. Deltagarna kan till exempel reflektera över Dag Hammarskiölds *Vägmarken*.

Anders Rosengren poängterar att verktyget har

ett öppet förhållningssätt till andlighet. Människor har olika utgångspunkter. Han är också försiktig när det gäller påståenden om att tro har hälsoeffekter på molekylärnivå.

Det förklarar inte det faktum att något händer när man ger utrymme åt tro och existentiella frågor, säger han och beskriver tro och andlighet som ramar att sortera sina kunskaper i.

– Andlighet i bred bemärkelse föder självkänedom. På samma gång föder det självförglömmelse. Genom att vara i ett kyrkorum eller i naturen släpper man taget om sig själv och får perspektiv på sin vardag. Det man kanske trodde var stora problem får rätta proportioner.

Att lyfta frågor om tro och andlighet för en sekulariserad svensk användarkrets har gått förvånande väl, berättar Anders Rosengren.

– Vi har fått oerhört positiva reaktioner på det. Det verkar väcka en längtan till något som många människor har stängt dörren om eller som de tidigare inte riktigt hittat forum för.

Anders Rosengren tror att skälet till det goda mottagandet handlar om Livsstilsverktyget sätter in andligheten i ett sammanhang med tydligt vetenskapligt fokus.

– Människor ser hur de två delarna kompletterar varandra, vilket är en ny upptäckt för många. Det handlar också om att vi gör det på ett vidsynt sätt. Varje deltagare använder Livsstilsverktyget med sin förståelse och sina förväntningar, och når genom reflektion fram till lösningar som bottnar i dem själva. ●

LÄS ÄVEN
svenskakyrkan.se/karlstadsstift/nyheter/de-existentiella-fragorna-paverkar-dina-molekyler

Vill du prova att få mer smak för livet?



Har du blivit lite nyfiken på om Livsstilsverktyget och/eller boken *Hela livet* kan vara något för dig? Vill du kanske prova att gå en studiecirkel? Här nedan får du tips på tre sätt att smaka på om det kan ge dig ännu mer smak på livet!

FOTNOT Svenska kyrkan har spelat en viktig roll under arbetet med Livsstilsverktyget. Vid projektets start deltog två tidigare ärkebiskopar: Antje Jackelén och KG Hammar. Hammar var en av de första som provkörde verktyget. Det används i dag av präster och annan personal i självvårdande samtal.

Vill du delta i en studiecirkel kontakta:

SENSUS I BENGTSFORS

0531-611 81, dalsland@sensus.se

SENSUS I KARLSTAD

054-13 71 00, varmland@sensus.se

SMAKPROV

1. I boken *Hela livet*, i appen Livsstilsverktyget och på livsstilsverktyget.se beskrivs bland annat olika tankefallor: Svartvitt tänkande, föreställningen att det vi gör är alltigenom lyckat eller misslyckat. Eller att vi tror det värsta, att symptom och sjukdomstecken övertolkas på ett sätt som gör det svårt att hantera kroppens fullt normala svängningar och som i vissa fall kan yttra sig i katastroftänkande med ångest.

En annan vanlig tankefälla är att sätta etiketter på sig själv, som att vi saknar karaktär, i stället för att tänka nyanserat.

Vi kan oftast inte rakt av byta ut negativa automatiska tankar mot positiva, och lösningen är sällan lika enkel som "tänk positivt"-budskapen förespeglar. Däremot kan vi arbeta med att ifrågasätta tankarnas sanningshalt, utmana dem och försöka formulera dem annorlunda.

En del berättar hur de sätter kreativa namn på sina tankefallor, som "Oviktigt meddelande från hjärnkontoret" eller "Min värsta kritiker", för att bli medvetna om att tankarna inte alltid stämmer överens med verkligheten. Andra provar att betrakta tankarna som filmer som spelas upp eller moln på himlen som passerar vidare. ●

SMAKPROV

2. WHO talar om existentiell hälsa utifrån åtta olika aspekter: mening i livet, inre harmoni, helhet, förundran, andlig styrka och närhet, hopp och tro som resurs.

Att uppleva existentiell hälsa handlar om ett öppet förhållningssätt till en helhet större än vi själva. Något vi närmar oss i mötena med andra, då vi tömmer sinnet på självupptagna tankar och vidgar blicken för det sammanhang vi lever i.

Det kan ofta vara det allra enklaste och mest vardagliga. När vi promenerar med en nära vän, i musiken, i stillheten i ett kyrkorum eller när vi omges av fågelsång en tidig morgon.

Vissa beskriver det som ett ständigt släppande, att släppa taget om sig själv som en isolerad individ och öppna sig för att vara omsluten av allting runt omkring. ●



SMAKPROV

3. Via mindful eating kan du öka inslaget av god och nyttig mat utan att det känns som en uppoffring.

Välj en frukt och prova att äta den så här:

1. Börja med att notera hur frukten faktiskt ser ut: färgen på skalet och färgen på köttet. Lägg märke till subtila skiftningar i mönster och färg.

2. Lägg märke till hur frukten känns mellan dina fingrar och i din hand. Är det mjukt eller strävt? Känns det tungt eller lätt? Ömtåligt eller solitt? Känns det varmt eller kallt?

3. För frukten sakta mot näsan. Vad doftar den? Är det en stark eller svag doft? Händer det något i munnen samtidigt som du känner doften? Kan du lägga märke till om du tycker om eller ogillar hur frukten doftar? Eller är du helt neutral inför doften?

4. För nu sakta frukten mot munnen och tugga en gång på frukten. Lägg märke till ljud, smak och doft. Hur sprider sig smaken i munnen? Hur förändras strukturen på frukten när du tuggar? Fortsätt tugga så långsamt du kan, upplev frukten när den bryts ned och sväljs.

5. När du svält frukten – vad dröjer sig kvar? Eftersmak? Lägg märke till hur det känns i kroppen nu. ●

En blir glad av att hjälpa till

Text & bild: Ulrik Scheller

Varför arbetar så många utan betalning, när andra klagar på låg lön och dåliga villkor? Alla föreningar är beroende av medlemmar som jobbar helt utan lön. Svenska kyrkan är inget undantag.

Volontärerna finns i församlingsråd, i kyrkokörer och som kyrkvårdar, fixar fika och leder grupper av barn, ungdomar eller vuxna.

Undersökningar visar att vi engagerar oss ideellt för att få ett socialt sammanhang och för att verksamheten ska fortsätta. Vi känner oss respekterade och är stolta över vårt arbete. Det är en av våra nycklar till ett bra liv.

Vi har träffat några som med glädje gör skillnad. ●



”Jag blir så glad när besökarna blir glada”

– När jag gick i pension ville jag in i ett sammanhang och göra något för andra, utan övergripande ansvar.

Som förskollärare kände Ann-Marie Hansson inte behov av ideellt arbete. Efter dagar bland barnen trivdes hon med lite tid för sig själv.

Att hon blev volontär i Vikenkyrkan i Karlstad var en slump. En granne tipsade om morgonbön med frukost. Väl där kände hon direkt att hon hamnat rätt.

– Jag blir så glad när besökarna blir glada! säger Ann-Marie. När de säger ”äh, vad fint ni gjort” eller ”äh, så gott det är” känns det så bra – även om jag bara brett mackorna.

Hon uppskattar den kravlösa och inkluderande stämningen. När hon cyklar dit tänker hon på vilka som ska komma och om hur roligt det ska bli att träffas.

– Jag vet inte om jag tror på någon Gud, men andakterna ger mig mycket, säger Ann-Marie. De handlar ofta om medmänsklighet och hur vi möter andra människor.

– Det är en varm glädje att möta en annan människa och se att hon har det bra! ●

”Jag blir trött och glad!”

Petter Olsson verkar kolugn och trygg när han möter sin pratglada konfirmandgrupp, mest tjejer. En gång i veckan är han i församlingshemmet i Skåre för att tillsammans med både vuxna och tonåriga ledare ta hand om runt 15 konfirmander.

Han är rutinerad, inne på sin tredje konfirmandgrupp som ledare.

– Det är så roligt att träffa nya människor. När jag åker hit efter skolan brukar jag tänka på vad vi ska göra den dagen.

Han och de andra tonåriga ledarna håller lite lagom ordning och leder de gruppaktiviteter som ofta är en stor del av konfirmandträffarna.

– Det är kul med konfirmander som kan prata på, men bra när de också kan ta det lugnt, tycker Petter som är trött och glad då han åker hem till Hynboholm. ●





”Jag mår bra i flera dagar!”

– Ibland får min sambo styra om jobbet så att jag kan sjunga på tisdagarna, berättar Karin Staaff i Karlstad. Sedan hon var 16 år har hon – med korta avbrott – sjungit i samma kör. Sammanlagt har det blivit över 20 år i Nova Cantica, en blandad kör i Skoghalls kyrka.

– Det är så fantastiskt roligt att sjunga. Man stänger av allt annat och rensar huvudet från allt utom sången. Det ger mycket – jag mår bra i flera dagar efter körkvällarna!

Karin är inte kyrklig av sig, går sällan i kyrkan. Hon hamnade i ”Nova” genom ungdomskören och fortsatte helt enkelt vidare till vuxenkören.

– Det är en glädje att göra något tillsammans i kören, menar Karin, det bygger ju på att vi alla gör vår del.

– Jag har aldrig ångrat en körövning. Är jag trött när jag kommer, går jag hem pigg och nöjd! ●

”Det är gott att ge tillbaka”

Arne Ericsson bor nära Stadsmissionen och såg köerna när han gick förbi.

– En dag gick jag in och frågade om jag kunde hjälpa till.

Efter ett vuxenliv på ”bortaplan” flyttade Arne som nypensionerad hem till Karlstad. Han har haft chefsjobb, har råd med lägenhet, bil och resor, bjuder gärna vänner på en bit hemlagad mat. Att vara på Stadsmissionen ger perspektiv på de egna problemen...

– De som kommer hit är vana att människor på stan tittar bort. Hos oss får de inte bara varm mat, dusch och kläder. Vi hälsar dem välkomna, sitter ner och pratar en stund – det är minst lika viktigt!

– Jag har jätteskoj på ”jobbet” i ett team med en salig blandning av människor med samma engagemang, säger Arne och berättar att bland det bästa han vet är när han möter någon gäst på stan som glatt hojtar:

– Tjena, kocken, vad blir det imorgon? ●



”Jag är här och nu”

För Peter Jansson är meditationskvällarna i Domkyrkan viktiga. Han sökte sig dit för att få mer stillhet och balans i livspusslet av jobb, familjeliv med barn och fritidsaktiviteter. Efter något år fick han frågan om han ville engagera sig som ledare och gick en utbildning under tre långhelger.

– Att regelbundet ta sig tid att sätta sig i stillhet är betydelsefullt för mig; att skapa en lucka i schemat där det är kravlöst – här måste man inte prestera. Det ger ett lugn jag tar med mig ut i vardagen.

Han gillar att det känns lite som ett träningspass, men här handlar det om att nå en medveten närvaro i ögonblicket. Att inte fundera på vad som hänt eller vad en har framför sig, utan att vara i nuet. Det är också en träning i att göra ingenting.

– Det känns fint att dela det här med både ledare och deltagare, tycker Peter. Stillheten och medveten närvaro ger mig livsglädje: Att vara lite mer här och nu. ●



”**D**et började i början av 2000-talet. Innan det gick livet på räls, jag utbildade mig till lärare (alla i min familj var lärare), sedan träffade jag en tjej som jag gifte mig med, Helena, som också var lärare. Och jag tänkte att det blir väl bra det här. Vi fick barn och livet rullade på och jag arbetade som lärare i 17 år. Ibland spelade och sjöng jag i kyrkan och älskade det, sedan blev det Cabary och humorgänget Heja Sverige och en del gig som trubadur och underhållare. Och jag insåg, extremt långsamt, att det var extragrejerna jag egentligen ville göra, på heltid.

Men den utlösande faktorn, och det är nästan lite pinigt, var att jag inte ville gå upp tidigt på morgonen. När barnen hade blivit så pass stora att vi inte behövde sköta dem på morgonen, utan det blev liksom bara jaha nu ska jag gå upp kvart över sex för att gå till ett jobb som jag inte tyckte var det roligaste som fanns, då kände jag att jag måste lösa det här.

Så jag gick ner i arbetstid. Först till 80 procent, sedan 50. Trivdes som fisken i vattnet. Till slut var det dags att hoppa. Jag sade till Helena att jag tänkte jobba heltid som underhållare.

Hon undrade hur jag hade tänkt och då sade jag att jag har inte tänkt så mycket. Tanken var att tjäna lite mer och jobba lite mindre. Och så blev det nästan. Jag tjänar mer nu, men jag jobbar nog mer också. Men samtidigt jobbar jag ju med något jag tycker är jättejätteroligt.

EGENTLIGEN VILLE JAG GÅ PÅ SCENSKOLAN, men vågade aldrig söka, jag var för feg. Jag vågade inte söka till musikgymnasiet heller, jag gick fyraårig teknisk istället. Jag kände väl att man måste vara så svinbra för scenskolan och musikgymnasiet, och jag vågade inte riskera att bli bortvald. Men jag har inte fått ett enda jobb som skådis genom en normal audition, utan de har hört av sig och sagt att de vill ha mig, annars har det fått vara.

Frågan jag aldrig ställde till mig själv, hur klassisk den än är, var: Vad har du att förlora? Det enda som kan hända är ju att jag är i samma situation före som efter, det vill säga inte på scenskolan.

Min fru och vårt hem, vårt bo, är min bas. Helena och jag har flera gemensamma intressen. Vi gillar musik och konserter och vintersport på tv. Hon sjunger förvisso gärna med i låtar och det tycker jag är ett bedrövligt beteende, ungefär som om man skulle gå på vernissage och börja måla själv på tavlorna man gillar, men musiksmaken delar vi i alla fall. Sedan har vi våra egna grejer också, men jag har ju kompisar som sliter med det där att de vill ha något gemensamt ihop, det hör jag ofta. Och då tänker jag att Helena och jag vi har det, och det är ju lite lyx, vad jag förstår. Numera är vi inte heller bundna till att bo i Kil, så det är inte säkert att vi blir kvar här. Vi har barn och barnbarn i Stockholm och även om jag inte har något emot Kil så finns det ju annat som lockar, och så mycket kvar att se och göra.

Jag tänkte mycket på det förra året, att jag inte är färdig. Jag dog nästan, och Vickan dog ju. (Under senhösten 2021 gick Maltes äldsta dotter Victoria, som hade flera stora funktionsnedsättningar, bort. Själv drabbades han av allvarlig inflammation i hjärtat, reds anm).

Sista halvåret var så hemskt för Vickan så det var skönt för henne att få slippa den där kroppen. Hon verkade vara en så jätterolig person och fick inte riktigt ut det för hon satt fast i den där skitkroppen, så det var så sorgligt men också en lättnad. I min fantasi är hon fri nu. Så ja, jag saknar henne jättemycket – men jag har gått vidare.

JAG HADE EN GÄST I MIN PODD nyligen som har upplevt extremt otäcka saker, så hemska att hon inte ens berättar om dem för att inte belasta andra. Hon har fått tipset att det är bra att pysa ut men att händelserna kommer sitta fast i kroppen för alltid, och känslorna också. Fast du måste inte gå dit jämt utan du kan acceptera att det är där. Det här bär jag och så går man dit ibland när man vill, men man kan välja att inte vara i det hela tiden. Så den taktiken tänker jag att jag kan använda i min sorg efter Vickan.

Nu blir jag ledsen när jag pratar om henne men det är okej, och om en liten stund är jag inte kvar i den ledsenheten längre. Jag gick på S:t Lukas för många år sedan när jag hade det jobbigt och då sade kvinnan där till mig att det är som att stå i en våg. Stå kvar i den för den kommer dra sig undan och sedan kommer nästa våg och det kanske är en glädjevåg och så är livet. Det har jag tagit till mig.

HJÄRTFELET ÄR UNDER KONTROLL NU, det behandlas med medicin och jag har en inopererad pacemaker med hjärtstartare, det ska ganska mycket till för att jag ska dö nu, så jag tänker inte så mycket på det mer än när hjärtat hoppar. Det är obehagligt men det går över.

Med åren har jag också blivit bättre på att sortera. Vad är illa på riktigt, vad är inte så farligt. Vilka människor är viktiga och vilka är inte så noga. Man vill bli omtyckt av alla, så var det för mig tills jag var 45 typ. Ville ha bekräftelse av alla, det var viktigt. Elever, kollegor, föräldrar, besökare på föreställningar. Alla. Men folk gillar en ändå, och de som inte gör det, de kanske inte spelar så stor roll. Det är inte så himla dumt att bli lite äldre och lite klokare, även om kroppen sviker.” ●

NAMN: Malte Hallquist

ÅLDER: 54 år

YRKE: Jobbar mest med underhållning i någon form

GIFT MED: Helena

TRE BARN: Victoria, Josef och Ida

BOR I: Kil

I skrivande stund ligger tre självhjälpböcker på topp tio över de mest sålda titlarna på en av de största nätbokhandlarna. På en annan sida är det två titlar.

Köp böckerna för all del, annars har ni svaret på frågan om hur man lever bättre, här: Bygg goda relationer. Vaska fram vad du verkligen vill göra. Sluta vara en fegis. Sortera. Skapa en vardag du vill vara i, skulle man också kunna säga. Insikter från en man som var lite seg i starten, men som sedan dryga tio år lever som han vill – entertainern Malte Hallquist.

Text: Malin Kling Uddgren | Bild: Pär Schwenk

Nu kan Malte sortera livet





1

1. I två dagar besöker Kristina Stolare Järvenskolan för att prata med barnen utifrån Bibelns berättelser.
2. Liam och Isabelle lyssnar uppmärksamt och förfärad. De har svårt att förstå att Kain blir så arg att han dödar sin egen bror.
3. "Slappna av" är ett av de verktyg som barnen föreslår. Alla verktygen hamnar i verktygslådan, för att kunna tas fram när de behövs.



2



3



4



5

4. Ester och de andra barnen är vana att se och tolka emojis med olika känslouttryck.
5. Kristina Stolare använder hela kroppen när hon pratar med förstaklassarna om hur det känns att vara ledsen, arg eller rädd.



– Men...! Han dör ju!

Förstaklassarna flämtar förskräckta till när de vänder blad och ser Abel livlös på marken. Intill ligger en blodig spade och Kain böjer sig ner över sin bror. Bibelberättelsen hjälper stiftspedagogen Kristina Stolare och läraren Petra Nävehed att prata om hur man kan hantera ilska utan att slåss.

Text: Annika N Lindqvist | Bild: Jocke Lagercrantz

Barnen i årskurs ett i Järvenskolan i Gunnarskog kommer in i klassrummet, sätter sig i sina bänkar och börjar lugnt teckna eller skriva. Så gör de en stund varje morgon.

I dag har de besök av stiftspedagogen Kristina Stolare, som var där igår också.

Igår utgick hon från skapelseberättelsen. I dag blir det Kain och Abel.

Men först tar Kristina gitarren och sjunger Hej-sången tillsammans med klassen. ”Hejhej, hejhej, nu sjunger vi en sång, alla på en gång...”

Sen kommer känslokartan fram, med ansikten som visar olika känslouttryck.

– Hur ser ni ut när ni är sura eller arga? frågar hon och barnen pekar på ansiktena, och en flicka berättar att när hennes pappa blir arg försöker hon att inte vara i vägen.

Ett ansikte signalerar rädsla.

– Jag är inte rädd! säger Albin snabbt och Valter fyller omedelbart i:

– Jag är inte heller det!

Sen delas klassuppsättningen av *Barnens Bästa Bibel* ut, och Kristina läser berättelsen om Adam och Evas söner Kain och Abel som båda offrade till Gud, men Gud tyckte bättre om Abels gåva än om Kains. Kain blev ledsen och arg över att Gud inte brydde sig om honom, så arg att han lurade ut sin bror på åkern och dödade honom.

Marcus-Gunnar Pettersson har gjort bokens illustrationer och de väjer inte för det hemska. Spaden bredvid Abel är blodig och Abel är uppenbart död.

Barnen spärrar förfärat upp ögonen.

– Jag fattar inte varför han dödade sin egen brorsa! utbrister någon.

Kristina går tillbaka i berättelsen, till när Gud upptäcker hur sårad Kain är över att Gud inte uppskattar hans gåva.

– Gud säger ”livet är inte alltid rättvist, men du väljer själv vad du ska göra med din ilska.”

Sen plockar hon fram en liten verktygslåda och ber barnen fundera ut ”verktyg”, saker som man kan göra när man blir riktigt arg.

– För man *får* bli arg, det är inte farligt att bli arg, framhåller Kristina.

– Jo, ifall man dödar nån, påpekar en pojke.

Barnen målar bilder och skriver vad de brukar göra när de blir arga.

Säga till fröken, föreslår någon.

Gå en promenad, försöka slappna av, baka pepparkakor, bygga Lego, gosa med katten, ta fram iPaden, andas lugnt, lägga sig i sängen ett tag och gå och hälsa på en kompis, är några andra metoder som kommer upp.

Kristina tar alla teckningarna och lägger i verktygslådan.

– Om ni känner att ni blir riktigt arga på nånting kan ni gå till verktygslådan och se om det finns nåt där som passar er.

Lite drygt två timmar med rast emellan är hon hos förstaklassarna, och hon varvar bearbetandet av bibeltexten med rörelsesånger för att sjuåringarna ska få lite variation.

BARNENS BÄSTA BIBEL med text av biskop Sören Dalevi och bilder av Marcus-Gunnar Pettersson kom ut till jul 2019. Alla skolor som ville fick en klassuppsättning av stiftet och i samband med lanseringen utarbetades ett pedagogiskt material som skolorna kan använda. Tanken är att de urgamla berättelserna ska vara ett avstamp för att prata om livet här och nu, om händelser, känslor och dilemman i barnens egen vardag.

Men pandemin kom emellan, och Kristina Stolare som var med och utformade det pedagogiska materialet har inte kunnat komma ut i skolorna och se hur det fungerar. Inte förrän nu hösten 2022.

Läraren Petra Nævehed är glad för besöket.

– Det är väldigt roligt att få input från en duktig pedagog!

Järvenskolan ligger i Gunnarskog, norr om Arvika. Kyrkan har en stark förankring i bygden och Järvenskolan var en av de skolor där barnbibeln släpptes vid releasen 2019. Petra använder den gärna i undervisningen.

– Ofta inför de stora högtiderna, för att förklara varför vi firar jul och påsk och så. Jag tycker att texterna är fantastiskt bra, och bilderna också. Det är så roligt att titta på bilderna tillsammans med barnen. De lägger märke till helt andra saker än man gör själv.

EFTER LEKTIONEN pratar Kristina och Petra om hur klassen reagerade och hur materialet fungerade.

Berättelsen om Kain och Abel rymmer dimensioner om till exempel orättvisor och om Kainsmärket, det märke som Gud sätter på Kain för att visa att även om Kain har begått ett fruktansvärt brott så är han inte fredlös och ingen har rätt att skada honom.

För förstaklassarna valde Kristina och Petra att enbart fokusera på känslor och olika sätt att hantera ilska.

Petra tillstår att hon först tyckte att berättelsen om brodermordet var för hemsk för så små barn.

– Men barn klarar av svåra saker, bara vi pratar om det, säger Kristina.

– Fast kanske borde lärarhandledningen ha med ett förslag på information till hemmen om vad vi har pratat om? funderar hon ●



▲ Isabelle och hennes klasskompisar tecknar och ritat sina bästa tips på vad man kan göra när man blir riktigt arg.

◀ Dagen innan Kyrknytt hälsar på var temat skapelseberättelsen. Barnen hjälptes åt att skapa en uppsättning nyskapade djur, sådana som bara finns på Järvenskolan.



Mental träning för föräldrar

Text: Cecilia Hardestam | Bild: Jeanette Dahlström

Therese Jonsson var trött och sliten i post-covid och hade dåligt samvete för att inte riktigt räcka till hemma. Då såg hon att församlingen i Skåre utanför Karlstad erbjöd ”Mental träning för föräldrar”.

– Det lät spännande! Och träffarna var härliga, hit kunde man komma som man var.

Gruppen träffades ett par timmar vid fem tillfällen och bestod av nio föräldrar, både gifta och ensamstående, som berättade om situationer i livet med barn. Gruppen lyssnade till den som talade och avbröt inte med kommentarer eller lösningar.

– Samtidigt var igenkänningen stark, till exempel att morgnarna kan vara väldigt krävande, och vi fick hjälp att ifrågasätta saker och tankar vi tidigare tagit som självklara.

För Therese del, som i sitt jobb har regler och mallar att förhålla sig till, blev det en befrielse att upptäcka att hon kan vara mycket ”busigare” på hemmafronten:

– Man kan ju till exempel äta godis någon annan dag än lördag ibland. Och jag kan tänka lite mer på mig själv. Gör jag något jag tycker om, som att ägna mig åt trädgården istället för att dammsuga, mår jag bättre och blir på så sätt en gladare och mer närvarande förälder.

OCH DET ÄR JUST SÅNA SAKER fritidsledare Andreas Kullberg hoppades på då han drog igång gruppen: att väcka insikter och nya tankesätt kring vardag och familjeliv.

– Jag vill att så många barn ska må så bra som möjligt. En väg är att hjälpa föräldrar att bli medvetna om tankemönster som sätter krokben i vardagen. Den som är medveten om tankarna kan också se när hen blir arg eller trött och fattar dåliga beslut. Det kan spara många konflikter i familjen.

Vid träffarna visade Andreas till exempel hur man kan stanna upp och fråga sig varför man egentligen stressar och föreslog olika sätt att hitta ett lugn. Han uppmuntrade också föräldrarna att fundera över om alla måsten verkligen är måsten och tipsade om hur man kan hantera konflikter på nya sätt genom att släppa prestige.

En av övningarna gick ut på att lista hur man betar sig och fungerar när man känner sig ”helt omhändertagen i sig själv”, det vill säga när man känner sig trygg, harmonisk och i balans.

– Sen listade vi hur vi betar oss och hur vi är när vi inte känner så. Det blev så tydligt att vi agerar annorlunda och ser olika på världen beroende på i vilket tillstånd vi befinner oss.

ATT BLI MEDVETEN OM att det inte är yttrevärlden i sig som skapar känslorna, att kort sagt sluta tro på det vi tänker, ger också ett större inre lugn, fortsätter Andreas.

– Med det kristna språkbruket handlar det här om att sprida ljus och kärlek. När jag uppnår ett harmoniskt läge blir jag naturligt kärleksfull, ser klart och tar bra beslut. Det handlar om Andens nio frukter: kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trofasthet, ödmjukhet och självbehärskning. När vi är harmoniska – då finns de andliga frukterna där! ●

De flesta av oss vet att vi firar jul för att fira Jesu födelse i stallet i Betlehem. Därmed introducerades en radikal och helt ny tanke i religionens värld: att Gud är såväl 100 procent människa som 100 procent Gud. Men varför i hela friden tar vi svenskar in en julgran när det närmar sig jul? Vad har granen med Jesusbarnet att göra?

Text: Sören Dalevi | Bild: Isabelle Normann Sällström

Julgransfrukt och Jesusklappar

Julgranens historia kan spåras långt tillbaka i historien. På olika ställen i Europa började man använda julgranen redan runt år 1500. Med tiden blev dock granen mer populär i protestantiska områden i norra Europa; och efter 1600-talet blev julgranen närmast synonymt med att vara protestant. Katolikerna började i sin tur istället bygga julkrubbor. (Att vi numera även har julkrubbor i många svenska hem – hemma hos mig har vi som exempel två stycken – har att göra med att seden spreds till Sverige mot slutet av 1800-talet tack vare invandrade katoliker.)

I Tyskland införde protestanter dessutom traditionen att ”Christkind” – Jesusbarnet – skulle komma med julgåvor den 24:e. Ledsen att säga det, men vår svenska tomte kom först senare.

I kyrkoåret/kyrkokalendern är den 24:e december Adam och Evas dag. I svenska almanackan har Adam dock namnsdag den 23:e och Eva den 24:e december, fast båda två firas egentligen den 24:e december. Och det är här julgranens symbolik kommer in – granen symboliserar nämligen trädet med den smaskiga förbjudna frukten ur paradiset i Eden. Julgranen pryddes därför ursprungligen med just äpplen, eftersom det i traditionen var ett äpple som Eva och Adam åt. Protestanterna kopplade helt enkelt ihop berättelsen om Adam och Eva med Jesu födelse och frälsargärning.

I dag har dock de smaskiga äpplena i julgranen ofta byts ut mot julgranskulor. Men eftersom julgranskulor symboliserar äpplen är de i normalfallet fortfarande runda och röda.

AVSLUTNINGSVIS, en intressant reflektion är att många muslimska medborgare i protestantiska länder, inte minst i Tyskland, de senaste åren också börjat använda sig av julgran. Så är det ofta med traditioner – de har en tendens att finna nya former. Granen är sålunda ett exempel på en historia som går via protestanter till katoliker och vidare till muslimer.

Länge leve julgranen!





Polly vill stoppa barnäktenskapen

Var fjärde brud är barn

Text: Act Svenska kyrkans julinsamling 2022 | Bild: Christy/Ikon

Nästan var fjärde indisk flicka gifts bort som barn. Men det går åt rätt håll, bland annat tack vare människor som Polly Mondal.

Polly jobbar med ett omfattande jämställdhetsprojekt för Act Svenska kyrkans indiska partnerorganisation i Kolkata i östra Indien.

Tvångsäktenskap är vanligt i många delar av Indien. Enligt indisk lag får endast myndiga personer gifta sig – ändå gifts nästan var fjärde flicka bort som barn. Föräldrarna förväntas dessutom betala den blivande makens familj. En sedvänja som leder till att döttrar ofta upplevs som en belastning för familjen.

– Statistiken visar att 1,5 miljoner flickor gifts bort i Indien varje år. Det sägs att vi har flest barnbrudar i världen. Ändå har det minskat, 2005 var 47 procent barnbrudar medan siffran 2020 var nere på 23 procent. Men det är också alldeles för högt! säger Polly Mondal som arbetar för Act Svenska kyrkans samarbetsorganisation Lutheran World Service India Trust i Kolkatas slum.

Polly växte själv upp på ett kristet barnhem. Där inspirerades hon av berättelserna om hur Jesus stod upp för människor som samhället såg ner på. Som vuxen utbildade hon sig inom socialt arbete och jämställdhet och valde att arbeta via en kristen organisation. Hon menar att religiösa aktörer har ett särskilt ansvar att skapa förändring i länder som Indien, där många traditioner

och religioner lever sida vid sida. Och eftersom människor följer sina religiösa ledare och litat på dem i frågor om rätt och fel kan de hjälpa till att vägleda befolkningen, konstaterar hon:

– De religiösa ledarna har störst kraft att motivera människor.

GLOBALT SETT ÄR DEN vanligaste dödsorsaken för flickor mellan 15 och 19 år att dö i samband med graviditet och förlossning. En flickas kropp är nämligen inte redo att föda barn. Statistiken visar också att barn som föds av barn löper större risker att drabbas av undernäring. Ett steg för att få bort barnäktenskap är därför att sprida kunskap om hälsorelaterade faror för mammor och barn. Där Polly arbetar görs en stor satsning i att utbilda föräldrar och flickor om farorna med barnäktenskap.

– Vi medvetandegör tonårsflickor och föräldrar. Vi försöker utbilda dem och berättar vilka fördelar som finns med att gifta sig men också om de negativa effekter de kommer få möta i livet vid barnäktenskap, berättar Polly.

Tonårsflickorna Mitu, Sunita och Nisha har deltagit i en av de tonårsgrupper Polly ansvarar för i ett av Kolkatas mest utsatta bostadsområden. Flickorna sitter tillsammans och fnissar men blir också allvarliga; de berättar om vänner som gift sig och sedan blivit misshandlade av sina svärfamiljer.

– Många av mina vänner och släktingar har gift sig som barn. Men nu när vi lärt oss om barnäktenskap bestämde vi att vi inte ska giftas bort tidigt, säger Mitu.

– Vi måste stoppa barnäktenskap i samhället. Tonårsgruppen har gett oss kunskap och utbildat oss, bekräftar Nisha.

All tre säger de att de inte vill gifta sig förrän de gått ut skolan och fått arbete. Och de har stora planer för framtiden. Nisha vill jobba som sminkör, Sunita vill designa kläder. Och Mitu vill utbilda sig till astronaut och arbeta för Nasa.

– Min dröm är att nudda rymden! säger hon ●



Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling – för allas rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstympning och våld mot flickor.

Swisha din gåva till **900 1223**



NAMN: Dan Fredriksson

ÅLDER: 52

FAMILJ: Fru Rikke Möller Andersen, även hon präst, och de vuxna barnen Sigrid och Harald samt hunden Lila

BOR: I bostadsrätt på Norrstrand i Karlstad

AKTUELL: Ny domprost i Karlstads stift

DÄRFÖR PRÄST: "Min konfirmationspräst, Mats Johansson i Grums, var jätteviktig för mitt yrkesval. Han fyllde mig med glädje och gav förtroende, tillit och delaktighet. Valet att bli präst var en lång process men han la grunden."

DÄRFÖR CHEF: "För att få vara med och påverka, att ha inflytande över kyrkans utveckling och bidra med det jag tror på."

GÖR HELST EN DAG

PÅ JOBBET: "Samtalar med människor, hinner läsa någon liten teologisk text och delta i en enkel middagsbön."

MED FAMILJ OCH VÄNNER:

"Vaknar utvilad, går en härlig promenad med min fru och hunden, sen middag med vänner där vi delar upplevelser och pratar om livet. Vill gärna också hinna med ett facetime-samtal med barnen, Sigrid i Heidelberg och Harald i Lund."

ENSAM: "Tar på mig löparskorna och ger mig ut i Klarälvsområdet, stannar gärna till vid Alstern, där är reflektionen god. När jag kommer hem ringer jag en vän, vill dela tankar och upplevelser. Jag är en relationell människa och sitter inte i ensamhet i flera dagar."



Nye domprosten Dan

”Jag vill se en kyrka med djup, höjd och bredd”

Dan Fredriksson tvärvänder vid kaffeautomaten. Det blir inget skrivbordsmöte.
– Kom, vi går till domkyrkan i stället.

Text: Helena Söderqvist | Foto: Louise Albrecht

Han håller en pappmugg i ena handen och öppnar den tunga ekdörren med den andra. Någon betänketid för att välja favoritställe på nya arbetsplatsen behövs inte. Domprosten går direkt till bordet i mitten, det stora, fristående marmoraltaret från 1968, det som fyller koret i den snart 300 år gamla domkyrkan.

Tradition och förnyelse under samma tak. Han gillar det. Och att hela tiden kunna ha ansiktet vänt mot församlingen.

– Jag tycker om blandning, rörelse och ett levande rum – särskilt rörelsen är viktig.

Han vill att kyrkan ska vara öppen och välkomnande, och bidra på ett gott sätt i samhället. Att utveckla gudstjänstlivet och skapa möten mellan människor har alltid varit en viktig del i hans uppdrag som präst och ledare.

ATT KUNNA PÅVERKA kyrkans inriktning och utveckling är det som lockar mest med nya tjänsten.

– Att tillsammans med andra få bidra med det man tror på. Och att få jobba i den här delen av landet.

Domkyrkan i Karlstad tillhör hela stiftet men den är också församlingskyrka för de som bor närmast. Även Dan har samma dubbla roll. Han är alla värmlänningars och dalslänningars domprost men också kyrkoherde i domkyrkoförsamlingen. Det är, minst sagt, ett stort och komplext chefsuppdrag. Förutom att vara andlig ledare har han arbetsgivaransvar för över 200 anställda i Karlstads pastorat.

– Men jag gör det ju inte ensam.

Dan vet vad han ger sig in i. Efter många år i Lund som församlingspräst, kyrkoherde, verksamhetsutvecklare på stiftskansliet och även en tid som vikarierande domprost, är han en erfaren ledare.

– Jag ville vidare. Det är ganska exakt ett år sedan jag bestämde mig för att söka det här jobbet. Det var på älgjakten i Årjäng, jag satt på pass och hade precis skjutit en tjur.

Han berättar om stillheten och den djupa förankring han kände. Dan ville tillbaka till Värmland. Efter mer än 30 år.

Nu står han här, med korset i ryggen och utsikt över rummet. Under det varma välkommandet för några veckor sedan bad han särskilt om att barn skulle delta i gudstjänsten. De hjälpte till vid altaret med att hålla upp vin och lägga upp nattvardsbröd.

– Men de borde ha haft en pall, det får vi tänka på till nästa gång. Mångfald och delaktighet är viktigt på riktigt.
– Kyrkan är inget finrum. Det här är en plats som ska vara tillgänglig för människor.
Fast det sker inte av sig själv.
– Det ligger arbete bakom öppenheten, så fort man inte jobbar med den finns risk att kyrkan riktar sig mot några få och snävas in. Så får det inte bli. Vi får inte begränsa oss till vissa uttryck.

EVANGELIET ÄR TILL FÖR ALLA, poängterar Dan.

– ”Här är kyrkan”, brukar jag tänka när jag går över stan, de som jobbar i butiker och server i lunchrestaurangen, de som kör taxi, barnen i skolan ... kyrkan är inte en inre krets, den är alla medlemmar.

Och den kan vara både bred och smal samtidigt. Någon motsättning finns inte, tycker Dan. Han tänker sig en ellips, vissa saker ligger nära andra långt bort, men de hör hemma i samma ovala form.

– Jag vill se en kyrka som är relevant för många, vi är inte en åsiktsgemenskap.

Olika riktningar ryms. Däremot utgår alla från en gemensam fokuspunkt – evangeliet.

– Jag är en evangelisk luthersk präst, tron på att det finns nåd och försoning för varje människa står i centrum.

Han värnar om folkkyrkotanken och hänvisar till den danske prästen, folkbildaren och författaren Grundtvig som betonade människa först, kristen sedan.

– Vad är det att vara människa? Vad är meningen med livet och hur kan vi leva tillsammans?

Ur de existentiella frågor som folk i alla tider ställt sig blir det kristna budskapet meningsfullt, menar Dan.

– Det breda samtalet behövs. Vi måste alltid anstränga oss för att ha ett tydligt, öppet perspektiv.

Även samhällsfrågor hör hemma här.

– Vi kan prata politik, ja, men inte partipolitik. Moralism får vi heller inte ägna oss åt.

Kyrkan bör stå för en anständig ton i debatten.

– Och vi får aldrig någonsin göra avkall på människovärdet.

I EN TID AV STARK ORO, då krig och polarisering mellan människor präglar vardagen, blir det extra viktigt att vara en samlande kraft.

– Vi behöver vara en plats både för motståndskraft och försoning. Vart ska vi annars gå med alla de motsägelsefulla känslorna. Motstånd, konsekvens, handling å ena sidan – nåd och försoning å den andra.

Dan litar på att det finns en kärleksfull och barmhärtig gud som öppnar människor för nya möjligheter.

– Vi är brokiga i våra liv. Gud gör trasigt till helt. Så tror jag. ●

Nåden är det hela, det viktigaste av allt. Det tycker Grava församlings nya kyrkoherde.
– Vi behöver bli bekräftade, känna att vi duger, att vi har en uppgift, att vi kan bli förlättna. Och vi behöver massor med hopp och livsmod, säger hon.

Text & bild: Helena Söderqvist



Madeleine Hyllengren har några lediga dagar innan det nya uppdraget tar vid. Framtidstänkarna från bordet hemma i köket är medvetet öppna men grunden är stadig.
– Att dela ut nåd är kyrkans centrala uppgift. Nåd är något man får gratis, inget man behöver förtjäna eller be om.

Begreppet är vanligt i kristen tro. Särskilt inom folkkyrkan. Nyanserna är många och kan förklaras som glädje, kärlek, godhet, vila från prestation.

ATT PÅ NYTT FÅ LEDA en församling som kyrkoherde lockar. Madeleine kommer närmast från en tjänst som församlingsherde i Alster-Nyedsbygden och Väse-Fågelvik. Tidigare var hon kyrkoherde i Filipstad.

Jobbet i Grava gör henne återigen till högsta chef, ett uppdrag som hon upptäckte av plikt.

– Jag hade aldrig tänkt att bli kyrkoherde.

Men efterfrågan uppstod. Hennes chef behövdes i en annan församling och Madeleine gick in och vickade. Högst tillfälligt var tanken. Men

kyrkoherden kom inte tillbaka.

– Jag trivdes. Rollen ger större möjlighet att påverka.

Så nu är det dags igen efter fyra år i Karlstads pastorat.

– Jag har hört mycket gott om Grava, det är en församling med många barnfamiljer. Sen är det en kyrka och ett församlingshem. Det ser jag fram emot, verksamheten blir mer sammanhållen.

NÅGON ÖNSKELISTA över framtida aktiviteter har hon inte även om den före detta lågstadieläraren värnar lite extra om barn och ungdomar.

– Jag vet vad kyrkan betydde för mig när jag växte upp. En trygg plats där man får vara den man är. Det är fint.

Men det finns många behov. Madeleine tillhör de eftertänksamma och tar gärna en sak i taget.

– Först vill jag träffa de som bor och verkar i församlingen och se vad de längtar efter.

Hon beskriver sig som en serviceperson, som vill lyssna och skapa förutsättningar för utveckling. Hur verksamheten ska läggas upp blir en

diskussion i arbetsgruppen. Men om inte konsensus råder har Madeleine sista ordet.

– Som chef måste man fatta beslut, annars är man oansvarig.

Hon påminner om att ytterst är det de folkvalda i kyrkorådet som sätter gränserna.

EN ARBETSMILJÖ I BALANS är ett angeläget område. Det är lätt att vilja mer och nytt men utan att reflektera över vad som går att ta bort. Tiden räcker inte till allt, och när det ska göras mer på ett ställe behöver det göras mindre på något annat.

– Människor måste hålla.

Madeleine månar också om sin egen återhämtning.

– Jag försöker göra saker som ger glädje. Resa, dansa, träna. Träffa vänner. Och ta långa promenader med Helga.

Helga, det är taxen som ligger och lurar i soffhörnet. Hon väntar på att gå ut längs prämkkanalen och virvla lite bland alla guldlöven på marken. Matte följer gärna med.

– Jag älskar hösten, särskilt sådana här dagar. ●

På första advent välkomnas Madeleine Hyllengren som ny kyrkoherde i Grava församling. "Jag vill vara en närvarande chef, människor ska veta att de kan få tag på mig", säger hon.

NAMN: Madeleine Hyllengren

ÅLDER: 55

UPPVÄXT: Filipstad

FAMILJ: Vuxen son och hans sambo

BOR: Lägenhet i centrala Karlstad

YRKE: Präst och lågstadielärare

AKTUELL: Ny kyrkoherde i Grava

Regina formar verksamheten efter behoven

Hela huset luktar nytt. Församlingen kan se tillbaka på intensiva år. Och på en angelägen framtid i en kommun som växer. – Hammarö har som mål att bli Sveriges friskaste kommun 2030. Som kyrka kan vi bidra, säger Regina Piscator.

Text & bild: Helena Söderqvist

När Regina blev kyrkoherde för åtta år sedan önskade hon sig liv och rörelse. Hon ville tänka nytt och jobba framåt.

– Det kan man tycka att jag fått praktisera, säger hon och summerar flyktingmottagande, pandemi och det nyss avslutade kanslibygget.

Huset hon sitter i blev inflyttningsklart tidigare i år, efter många och långa turer. Expeditionen i centrala Skoghall stängdes 2019 och fastigheten såldes.

Under en övergångsperiod hyrde kyrkan in sig i Folkets hus innan det nya bygget på den egna marken vid Hammarö kyrka kunde slutföras.

Regina berättar att de första ritningarna redan fanns för tio år sedan.

– Det har bitvis varit en känslös process, men nu är vi i mål och det har blivit väldigt bra.

HAMMARÖ ÄR EN KOMMUN som växer, så även om kyrkotillhörigheten minskar procentuellt är antalet medlemmar i stort sett det samma i dag som då Regina började i församlingen. Medelåldern är låg, barnfamiljerna är många och arbetspendlingen mot Karlstad tydlig.

– Verksamheterna formas efter de behov som finns. En del aktiviteter är helt nya. Till exempel *Messy church*, eller *Salig röra* som det heter på Hammarö. Alla åldrar möts för gemenskap, skapande, lek, mat och gudstjänst.

Kontakten med skolorna växer också, klasser bjuds in på studiebesök vid allahelgona, jul och påsk.

– Vi provar nya sätt för att nå nya sammanhang.

Kommunens satsning på att bli landets friskaste år 2030 är ytterligare en angelägenhet för kyrkan.

– Vi har fått frågan om vi kan bidra och det vill vi.

KYRKAN KAN ERBJUDA både existentiell friskvård och samtalsstöd för att stärka folkhälsan.

Hammarö har alltid varit en populär kyrka för dop, bröllop och begravningar. Så ser det återigen ut. Efter att alla fysiska evenemang varit inställda under lång tid blir det tydligt vad människor saknat mest. Läger och konfirmandgrupper är också aktiviteter som efterfrågas.

Regina tycker att pandemin i viss mån bidragit till att se på behoven med nya ögon.

– Ta bara det här med kyrkkaffe utomhus. Det är jättetrevligt och

något vi valt att fortsätta med. Det lockar nya grupper.

På samma sätt ser hon hur flyktingkrisen öppnat kyrkan för fler.

– Det var en otrolig tid. Folk möttes och jobbade på. Ingen visste hur det skulle bli, man löste saker tillsammans och hjälptes åt.

SKOGHALLS KYRKA blev en naturlig samlingsplats för nyanlända och volontärer. Det har i viss mån hängt kvar. Inte minst genom att en husmor anställts och att daglediga kan träffas där.

Under pandemin höll man telefonkontakt med de äldre och hjälpte till med inköp. Och när kriget i Ukraina bröt ut fanns engagemanget nära.

– Människor vill bidra och hjälpa till. Det ska vara enkelt att gå till kyrkan, säger Regina. ●

NAMN: Regina Piscator

ÅLDER: 54

UPPVÄXT: Värmskog

FAMILJ: Man och tre barn

BOR: Hus på Hammarö

YRKE: Kyrkoherde i Hammarö församling

– Kyrkan ska vara en öppen plats dit man kan komma i många olika sammanhang. Hammarö är en kommun som växer och vi ser nya behov, säger kyrkoherde Regina Piscator.



Allt det här och mycket mer...

... händer i våra kyrkor kring julhelgen. Här följer ett axplock med någon eller några exempel från varje församling. Hela programmet hittar du i appen Kyrk-guiden och på Svenska kyrkans hemsidor. Kolla också annonser i dagstidningarna eller ring/mejla församlingen/pastoratet.

GRAVA

svenskakyrkan.se/grava
Facebook.com/gravaforsamling
054-53 62 20
grava.pastorat@svenskakyrkan.se
(Du som bor här ser också programmet i församlingstidningen.)

HAMMARÖ

svenskakyrkan.se/hammaro
Facebook.com/hammaroforsamling
054-51 24 00
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

KARLSTAD

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat
Facebook.com/svenskakyrkanikarlstad
054-14 14 00
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se
(Ta kontakt för att prenumerera på månadsbladet, som sänds ut digitalt eller som vanligt brev.)



Julmarknad i Mariebergsskogen

2-3 december

Besök kyrkan i Acksjöns kapell. Möjlighet till ljusständning, pyssel, julkortselfie med mera.

Intäkterna går till Act Svenska kyrkans julkampanj för alla flickors rätt till ett värdigt liv.

Kvällsretreat inför julen

21/12 17.50-21.00 Grava församlingshem

En laddstation för trötta batterier där du kan finna stillhet, frid och harmoni inför julen genom att reflektera, skapa, läsa, be etc. Klockan 17.00 serveras en enklare måltid. Begränsat antal platser.

Anm senast 20/12: andreas.kullberg@svenskakyrkan.se

KONSERT

28/11 14.00 Konsert, Duo Sentire, Skoghalls kyrka.

15/12 18.30 "Sjung in julen" Kronokören och musiker, Alfred Lorinius kontrabas, Olle Edberg gitarr, Pär Kunze flöjt och saxofon, Erika Olsson Hallberg piano, Kronoparkskyrkan.

18/12 15.00 och 18.00 En slädfärd till julen, julkonsert med Grafva kyrkokör, Fredrik Helgesson och Anders Segerström, solister och instrumentaler, Grava kyrka.

18/12 16.00 Vi sjunger in julen tillsammans med församlingens körer, Väse kyrka.

18/12 18.00 Julkonsert, Alsters kyrkokör, Peter Boman sångsolist, Alsters kyrka.

20/12 18.00 Juloperakonsert, Sabina Bisholt sopran, Rebecca Fjällsby mezzosopran, Helena Strömberg piano, Norrstrandskyrkan.

KONSERTER I DOMKYRKAN

27/11 18.00 Böhmiska herdemässan av J.J. Ryba, Domkyrkokören, solister, orkester.

6/1 18.00 Christmas Carols med Karlstads stifts kyrkosångsförbund.

8/1 18.00 Bachs Julorium del I-III, Karlstads Motettsällskap, solister och orkester.

MUSIKGUDSTJÄNST I ADVENTSTID

27/11 16.00 Nyeds kyrkokör, Niklas Lindholm trumpet, Nyeds kyrka.

SENIORGUDSTJÄNST

29/11 14.00 Efter gudstjänsten är det fika och allsång inspirerade av advent och jul i Sockenstugan bredvid kyrkan. Tillsammans smygstartar vi julkänslan, så ta med vänner och bekanta. Lokalen är handikappanpassad men har begränsat antal platser. Föranmälan senast 28/11 till pastorexpeditionen 054-53 62 20 eller grava.pastorat@svenskakyrkan.se, Grava kyrka.

TAIZÉGUDSTJÄNST

18/12 11.00 Kronoparkskyrkan.

"Jag är inte död"

4/12 16.00 Norrstrandskyrkan

Möt författaren Erik Engelv som växte upp inom Jehovas vittnen och tvingades bryta med sin familj, sin församling och sitt tidigare liv när han kom ut som homosexuell.

Välkommen på gröt och skinksmörgås

6/12 12.00 Mariagården, Skattkärr

7/12 12.00 Sockenstugan, Väse

Begränsat antal platser! Anm senast 30/11 till expeditionen 054-14 14 00



Varva ner inför julen i Domkyrkan

7/12 17.30-18.45

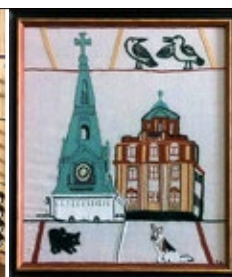
Balans i Livet
– Basal kroppskänedom.

Ons 19.00-20.30 t o m

21/12 Meditation i rörelse.
Uppstart med dansmässa den 11/1.

Tors 19.00-20.00

Meditation, introduktion för nya 18.30, t o m 15/12.
Uppstart 13/1.



Nyfiken på...

24/11 16.00 Nyfiken på kyrkklockor?

1/12 16.00 Nyfiken på Domkyrkans instrument?

8/12 16.00 Nyfiken på Domkyrkans konst?

15/12 16.00 Tornuppstigning i juletid

Föranmälan till sandra.albertus@svenskakyrkan.se

Jul i gemenskap med små och stora

Välkomna att fira en barnvänlig jul tillsammans i Västerstrandskyrkan. Vi har en mysig julafton med musik, mat, dans, Källe och allt som hör julen till och låter barnen vara i fokus.

10.00 Samling vid krubban med Små och Stora, barn medverkar med sång. Glögg, pepparkaka, julgodis, saft och kaffe

11.00 Dans kring granen

12.00 Jullunch

Julpyssel – Pyssla tomtar, smällkarameller, stjärnor och julkrubbor

Spela spel och pussla

14.00 Tomtemor och tomtefar kommer till alla barnen

Kaffe med dopp, julgodis

15.00 Kalle Anka och hans vänner önskar God Jul på storbildstv med bioljud i kyrksalen

16.30 Julbön med Anneli Magnusson och Maria Andrén

JULAFTON 24 DECEMBER

SAMLING VID KRUBBAN

10.00 Barnens katedral/Kroppskärskyrkan.

11.00 Bl a i Alsters kyrka, Domkyrkan, Kronoparkskyrkan och Nyeds kyrka.

JULNATTSMÄSSA/GUDSTJÄNST

23.00 Medlemmar ur Grafva kyrk kör, Svenska kyrkans unga m fl, Grava kyrka.

23.00 Herdarnas äng, vi samlas vid brasan utanför kyrkan, glögg och pepparkakor, **23.30** gudstjänst i kyrkan, Kronoparkskyrkan.

23.30 Midnattsmässa bl a med biskop Sören Dalevi och Karlstads motettsällskap, Domkyrkan.

23.30 Midnattsmässa, Skoghalls kyrka.

JULDAGEN 25 DECEMBER

JULOTTA

7.00 Bl a i Alsters kyrka, Älvsbacka kyrka och Östra Fågelviks kyrka.

11.30 Joulumessu – Julmässa på finska, Hammarö kyrka.

Karlstads kyrkliga stadsmission

Herrgårdsgatan 7

Öppet alla tre juldagarna 11:00-13:00.

Alla är varmt välkomna!



Öppet julfirande

Fredag 23/12 15.00 Skoghalls kyrka

Jultrivsel för dig som sitter ensam. Vi träffas i kyrkan, sjunger julpsalmer och lyssnar till julevangeliet. Därefter äter vi julmat tillsammans i församlingshemmet och avslutar med ett lotteri med fina priser.

Kostnadsfritt. Vi ser gärna att du anmäler dig till 054-51 24 00 senast 16/12. Missar du att anmäla dig är du ändå välkommen!



Lucia

Luciahögtiden firas i många kyrkor, bl a här:

SÖNDAG 11/12

11.00 Luciagudstjänst för små och stora, Kronoparkskyrkan.

15.00 Alla barn välkomna i luciatåget. Sångensemblen Le Petit Coeur, lussebullar, pepparkaka, kaffe och saft, Vikenkyrkan.

MÅNDAG 12/12

18.00 och 20.00 Värmlands Lucia
Gratis biljetter hämtas på pastorsexpeditionen.
Info: svenskakyrkan.se/karlstadspastorat eller ring 054-14 14 00, Domkyrkan.

TISDAG 13/12

18.00 Luciakonsert, Sångfåglarna, Musicanterna och Ungdomskören, glöggmingel på kyrkbacken kl 17.00. Insläpp för publik kl 17.30, Västerstrandskyrkan.

Uppliv Betlehem

Kliv rakt in i julevangeliet. Uppliv den magiska julnattens sånger tillsammans med Josef och Maria vid krubban i Betlehem. Julspel med sång och musik. En upplevelse för stora och små.

Sön 18/12 15.00 och 16.00
mån 19/12 18.00 och 19.00
tis 20/12 18.00 och 19.00

Barnens katedral/Kroppskärskyrkan

Vill du ha en roll i årets julspel?
Kroka på änglavingarna?
Kanske vara herde för en kväll?

Kontakta Barnens katedral:
mirjam.oberg@svenskakyrkan.se



Alternativ adventskalender 2022

- 8** Ta en promenad och lämna telefonen hemma
- 1** Gå och se fredsljuset från Betlehem som brinner i Domkyrkan
Läs mer på hemsidan
- 10** Nobels fredspris delas ut
Läs mer på hemsidan
- 15** Ge bort något som du klarar dig utan till någon som behöver det mer
- 22** Vad betyder det att Jesusbarnet kom med frid till jorden?
Läs på hemsidan
- 2** Uppmuntra någon i ord eller handling
- 19** Skriv kärleksfulla kommentarer på nätet
- 4** Tänd det andra adventsljuset och lyssna på adventsmusik
Musiktips på hemsidan
- 5** Be en bön om fred
Exempel på hemsidan
- 12** Läs en bok med fredstema
Boktips på hemsidan
- 7** Leta upp positiva nyheter
Länkar på hemsidan
- 16** Bryt en jultradition som stressar dig
- 18** Läs vad Bibeln säger om frid och fred
Tips på hemsidan
- 20** Lyssna på musik om fred
Lista på hemsidan
- 14** Vad tänker du om fred och frid?
Skicka in dina ord via hemsidan om du vill
- 17** Ta reda på varför duvan är en fredssymbol
Läs på hemsidan
- 13** Ta reda på varför Luciadagen också kan handla om fred
Mer info på hemsidan
- 9** Låt någon gå före i kön
- 24** Läs eller lyssna på julevangeliet
På hemsidan kan du höra evangeliet läsas upp på minst sex olika språk – bidra gärna med fler
- 21** Fred i Betlehem – hur är det i dag?
Läs på hemsidan
- 3** Ge en komplimang till någon du inte känner
- 6** Skapa för en stund en fridfull miljö omkring dig
- 23** Blunda och andas lugnt i en minut före varje måltid

Fred & frid



Vad innebär fred? När känner du frid? Följ med i årets adventskalender där vi sätter av en stund att tänka på annat än det som vanligtvis fyller sinnet i december. Vi kan alla bidra till mer frid och fred i världen genom att sprida vänlighet och kärlek i våra sammanhang.

Scanna QR-koden med kameran för att komma direkt till dagens lucka.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/KARLSTADSPASTORAT/FRED-O-FRID