

ankrad

TROSA FÖRSAMLING



Svenska kyrkan

Trosa församling

Nr 3/2024



Jag är A och O, säger Herren Gud, han som är och som var och som kommer, allhärskaren. Uppenbarelseboken 1:8

När jag var barn kunde de vuxna säga att detta är A och O! Det är viktigt att du lär dig detta eller gör på detta vis. Uttrycket A och

O skapade en slags tyngd åt vad som skulle förmedlas eller sammanfattas. Man kunde höra uttrycket användas i fler sammanhang när människor skulle förmedla något viktigt om liv, samhälle, skola eller tro exempelvis i radio eller på TV. Det var ett levande uttryck som betydde något och gav tyngd åt det man ville förmedla.

Uttrycket kommer från Bibelns sista bok Uppenbarelseboken där uttrycket alfa och omega används. De är de två bokstäver som utgör de första och sista bokstäverna i det grekiska alfabetet. Den djupare betydelsen torde vara, eftersom alla andra bokstäver ryms där emellan, att allt som kan skrivas, skrivs eller har skrivits och allt som kan sägas, sägs och har sagts, börjar och slutar med Gud allhärskaren.

Det var därför uttrycket hade en sådan tyngd i människors medvetna och omedvetna att detta som sammanfattades med uttrycket A och O var något viktigt och hade betydelse för ens liv.

Jag har arbetat som präst länge nu och varit med vid många människors dödsbädd och lyssnat till hur de har sammanfattat sina liv och hört vilka tankar som dyker upp när tiden är utmätt och livet på väg att lämna den synliga delen av tillvaron. Vilket A och O som de lämnar detta jordiska med. Vi är ju alla tagna som gisslan på denna planet för ingen slipper härifrån levande ändå lever vi många gånger på ett sätt som om detta inte skulle gälla oss.

Aldrig har jag mött någon på sitt yttersta som vill se sina troféer, priser, utmärkelser, löner eller banksaldon. Överhuvudtaget inget av det, som vi redan som barn blir itutade, vad som är viktigt att nå: rikedom, ära, makt och berömmelse är viktigt eller efterfrågat vid vägs ände. Vad är det då som är viktigt? Min erfarenhet är att det handlar om relationer, nära och kära. Det handlar om kärlek!

Den moderna människan lever sina liv med en allt svagare kunskap om Guds bud för livet. Hur många var de nu? Ungefär? Typ 7 eller var de 10? Jag har typ ingen aning. Så kan det ofta låta när jag ställer frågan om hur många bud som finns för oss att förhålla oss till. Tar man med berättelsen om Mose och stentavlorna brukar rätt många kunna dra sig till minnes några av buden: du skall icke stjäla, ljuga, döda eller begå äktenskapsbrott. Inte ha andra gudar än Gud och inte missbruka Guds namn. Visa aktning mot dina föräldrar, inte vara avundsjuk och vila en dag i veckan. Några av de formuleringar som kan dyka upp i samtal.

Är detta en framgångssaga för mänskligheten? Nej verkligen inte! Det verkar vara omöjligt att komma fram den vägen. Det är bara att se hur världen fungerar och vad vi gör mot varandra vi människor.

Har då Gud övergivit oss människor och låtit oss vara kvar med stentavlorna runt halsen som sakta men säkert drar oss ner i misslyckandets ocean, bottenlös som den tycks vara? Nej allhärskaren transformerade sig och tog mänsklig gestalt för att komma i ögonhöjd med oss människor. Han började undervisa, samtala och visa oss vägen upp och fram på ett nytt sätt. Nämligen kärlekens väg. Jesus säger i Johannes 13:34 "Ett nytt bud ger jag er: att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall ni också älska varandra."

Ett nytt bud plus de tio blir elva. Därmed har vi i elfte timmen fått ett elfte bud som handlar om det viktigaste av allt: Kärlek! Detta budskap ger fortfarande eko över världen och alla människor har detta djupt nedlagt i sig. Så när klockan klämtar för dig på dödsbädden är det den äkta klangen som bryter fram.

Aposteln skriver:

"Om jag talar både människors och änglars språk, men saknar kärlek, är jag bara ekande brons, en skrällande cymbal. Och om jag har profetisk gåva och känner alla hemligheterna och har hela kunskapen, och om jag har all tro så att jag kan flytta berg, men saknar kärlek, är jag ingenting. Och om jag delar ut allt jag äger och om jag låter bränna mig på bål, men saknar kärlek, har jag ingenting vunnit. Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.

Kärleken upphör aldrig. Den profetiska gåvan, den skall förgå. Tungotalet, det skall tystna. Kunskapen, den skall förgå. Ty vår kunskap är begränsad, och den profetiska gåvan är begränsad. Men när det fullkomliga kommer skall det begränsade förgå.

När jag var barn talade jag som ett barn, förstod som ett barn och tänkte som ett barn. Men sedan jag blivit vuxen har jag lagt bort det barnliga. Ännu ser vi en gåtfull spegelbild; då skall vi se ansikte mot ansikte. Ännu är min kunskap begränsad; då skall den bli fullständig som Guds kunskap om mig.

Men nu består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken." Första Korintierbrevet 13:1-13

Låt oss vandra den vägen och fylla våra liv med det som ändå i slutänden betyder något: Kärlek.

Allhelgona i Trosa församling

Kyrkornas öppettider och bemanning

Under Allhelgonahelgen, den 1-3 november, är Trosa stadskyrka, Trosa landskyrka, Vagnhärads kyrka och Västerljungs kyrka öppna klockan 10.00-19.00.

Kyrkorna bemannas fredag och lördag 1-2 november klockan 16.00-19.00.

Personal finns på plats för att servera varm dryck och kaka, dela ut kronljus, reflexer och annat. För den som önskar finns det möjlighet att köpa gravljus. I alla fyra kyrkor är det vernissage med teckningar ritade av barn i församlingens verksamheter "Kyrkis" och "Kyrkbaby". Trosa begravningsplats, Friluftsvägen 2-4, har personal på plats lördag 2 november klockan 13.00-18.00.

Ung i Allhelgona-tid

Allhelgonavandring

Vi välkomnar alla skolklasser i åk 6 till allhelgonavandring under vecka 43. Tillsammans gör vi en resa genom halloween, sorg, begravning och frågan "vad händer sen?". Är du lärare? För mer information och anmälan kontakta Petra Nordkvist, församlingspedagog petra.nordkvist@svenskakyrkan.se.

Kyrkis och kyrkbaby

I den öppna verksamheten (0-5 år) kommer vi att skapa lyktor och måla gravljus.

Halloweendisco

Den 1 november är det halloweendisco, korb med bröd och festis till alla barn i Trosa församlingshem.

Konsert

Söndag 5 november
Trosa stadskyrka 19.00

Allhelgona afton

Fredag 3 november
Allhelgona konsert
Trosa stadskyrka 19.00

Alla helgons dag

Lördag 4 november
Högmässa
Trosa stadskyrka 11.00

Minnesgudstjänst med ljuständning

Alla församlingsmedlemmar som under året mist en nära anhörig, som var medlem i Svenska kyrkan, kommer få en inbjudan att delta i minnesgudstjänst. Namnet på den anhöriga kommer läsas upp i den kyrka som begravningen hölls i. Om begravningen var i Trosa landskyrka kommer namnet läsas upp i Vagnhärads kyrka och om begravningen ägde rum på annan ort kommer namnet läsas upp i Västerljungs kyrka.

Vagnhärads kyrka 16.00
Västerljungs kyrka 17.00
Trosa stadskyrka 18.00

Alla själars dag

Söndag 5 november
Högmässa
Trosa stadskyrka 11.00



Pilgrim och pilgrimsvandring

Nyfiken på vad pilgrim och pilgrimsvandring är?

Allt sedan mitten av 1990-talet har intresset och engagemanget för pilgrimsvandringar ökat i hela Skandinavien. Pilgrimscentra, gårdar, leder och nätverk startas och utvecklas runtom i vårt eget land. Allt fler tar tag i en nytäljd stav, plockar fram en ryggsäck, sätter en skyddande hatt på huvudet och ger sig ut på vägar och stigar i det väntande landskapet.

Vandringen ger uttryck för en längtan efter frihet i en alltför tidskomprimerad livssituation.

Enkelhet, i en konsumistisk kultur.

Tystnad, i en tillvaro präglad av bild och ljudbrus.

En dos av beskymmerslöshet där livspusslet slukar så mycket av vår energi.

Långsamhet, i en tid av snabbhet och stress.

Andighet, i en kroppsfixerad tillvaro.

Delande, i en tidsepok av självförverkligande och ytkontakter.

Under eller efter en vandring som använt sig av

pilgrimens sju nyckelord händer det att medvandrare har blivit berörda av ett eller flera av orden. Det handlar ofta om att just det eller de orden saknas i det egna livet. Så föds en längtan efter att få mer utrymme för just det ordet i den egna vardagen.

Vi kommer under hösten ge oss ut på vandring tillsammans i församlingen. Det blir kortare vandringar som alla kan delta i oavsett sin egna framkomlighet, och det blir lite längre vandringar i terräng och skog. Under dessa vandringar kommer vi fördjupa oss i pilgrimens sju nyckelord, med förhoppning om att finna det som man önskar få lägga till i sitt liv, eller kanske kunna släppa taget om någonting.

Håll utkik på våra sociala medier och månadsblad när vi träffas för att tillsammans upptäcka det härliga med pilgrimsvandring.

Pilgrimens bön

"Herre, visa mig Din väg och gör mig villig att vandra den", Birgitta av Vadstena.

Text, Anna diakon.



Pilgrimsvandringar i församlingen

Tema: Skönheten med enkelheten

15 september går vi en lättare vandring, ca 3 km. Start Trosa stads kyrka 12.15 går vi via Näktergalslunden, och avslut Trosa stads kyrka ca 15.00. Medtag enklare fika och sittunderlag. Anpassad för dig som går med hjälpmedel.

Tema: Tacksägelse

13 oktober går vi en medelsvår vandring på blandat underlag, ca 3 km. Vi samlas vid Västerljuds kyrka 14.30, och kommer tillbaka till Västerljuds kyrka och firar tacksägelsegudstjänst tillsammans 16.00. Medtag enklare fika och sittunderlag.

Tema: Tystnad

9 november har vi i samband med vår tysta retreat en vandring i tystnad, ca 13.00 – 13.30 vid Vagnhärads kyrka. Mer information kommer i samband med informationen om retreaten i månadsbladet.

Tema: Frihet

15 december går vi en längre vandring på lättare underlag, ca 5 km, tillsammans från Trosa stads kyrka 12.15, ut på Edanö och avslutas ca 15.00 i Trosa stads kyrka med adventskaffe i kyrkan. Kläder efter väder, dryck och sittunderlag kan vara bra att ha med sig.

Vid frågor kontakta:

Ylva Billerot, 070 367 95 02
Diakon Anna Engström,
0156 228 04

Pax et bonum
Frid och allt gott

Pyssel för barnen



Färglägg så som du själv vill

Den helige Mikaelns dag är änglarnas dag. Bland de sju ärkeänglarna är det tre som är namngivna i Bibeln: Gabriel, Rafael och Mikael. Dessa tre ärkeänglar firades denna dag under medeltiden. Nu är det Mikael som är i fokus. Gudsfolk och kyrkans beskyddare och räddare. I svensk tradition har Mikaelidagen varit helgdag sedan medeltiden och firas numera den söndagen som infaller mellan den 29 september och 5 oktober. I anslutning till denna kyrkliga högtid hölls det "Mickelsmäss"-marknadsdagar- som markerade en gräns i det gamla boendåret.

Den helige Mikaelns dag- 29 september.

Verksamheter

Stilla rum

När: 9, 16, 30 september, 14, 28 oktober, 11, 25 november och 9 december.

Tid: 18.00–19.00

Plats: Trosa stadskyrka

Varmt välkommen till en kravlös stund där du med ljudens kraft får landa in i dig själv och i varandets fullkomlighet. Vi möts i närvaro och gemenskap, omfamnande av tystnad och mjuk sång. Vi leds av Ebba Svensson musiker. Ingen föranmälan och kostnadsfritt.



Sopplunch

Soppa, kaffe och kaka, 40 kr.

När: Tisdagar, Start 10 september.

Tid: 11.30–13.00.

Plats: Vagnhärad, Hägerflychts minne.

Trosa stickarna

En stickgrupp för vuxna.

När: Torsdagar, jämna veckor.

Tid: 18.00–20.00.

Plats: Vagnhärad, Hägerflychts minne.

Livsstegen

När: Måndagar

Tid: 13.30–15.00, start 9 september (12 veckor fram).

Plats: Hägerflychts minne, Vagnhärad, eller

När: Tisdagar.

Tid: 18.30–20.00, start 10 september (12 veckor fram).

Plats: Trosa, närmare info kommer till de som anmäler sig.

Livsstegen är ett kostnadsfritt självhjälpsprogram i tolv steg för oss alla som känner att livsproblem, stora som små, har gjort att vi hamnat fel i tillvaron. Det kan bero på så många olika orsaker, livets frågor.

Kyrkis i Trosa

När och tid:

Måndagar 9–12.30.

Tisdagar 14.00–16.00.

Fredagar 9.00–12.30.

Plats: Trosa församlingshem.

Kyrkis i Vagnhärad

När och tid:

Tisdagar 9.00–12.00.

Plats: Hägerflychts minne.

Kyrkis är en öppen verksamhet för barn och föräldrar med kreativt skapande, lek och sångstund. Fika finns för 15 kr.

Kyrkbaby i Vagnhärad

Öppen verksamhet för barn 0–12

månader med vuxen. Fika finns för 15 kr.

När och tid:

Torsdagar 9.00–12.00.

Plats: Hägerflychts minne.

Rörelse för alla

På kyrkbaby 10.00–11.00

Datum: 26 september, 31 oktober och 28 november.

Kom och testa rörelse för alla under våren. Passen innehåller rörelser för hela kroppen med fokus på bålstabilitet.

Gud och spagetti

Vi äter en måltid tillsammans.

När: 26 augusti, 23 september, 21 oktober och 18 november.

Tid: 16.00–18.30.

Plats: Trosa församlingshem.

Anmäl dig till församlingen.

Information om församlingens körer finns på hemsidan under hösten.

Gudstjänster

Varje vecka

Morgonmessa

När: Onsdagar

Tid: 9.00

Plats: Vagnhäradskyrka

Högmässa

När: Söndagar

Tid: 11.00

Plats: Trosa stadskyrka

Gudstjänst

När: En söndag i månaden (se datum på hemsidan)

Tid: 16.00

Plats: Västerljungs kyrka



Kyrkogårdsförvaltningen

Kontroll av gravstenar i Trosa församling

Trosa församling har under sommaren påbörjat kontroll av gravvårdar på våra kyrkogårdar. Det åligger församlingen att vart femte år besöka samtliga stående gravvårdar över 30 cm höjd på kyrkogårdarna, för att säkerställa att stenarna är stabilt förankrade och inte utgör någon säkerhetsrisk för personal och besökare. Centrala Gravvårdskommittén, CGK, har utformat det regelverk som gäller för hur säkerhetskontrollen ska utföras.

Mer information finns på skkf.se/cgk/.

Delat ansvar

Ansvar för säkerheten på kyrkogården är delat: Församlingen har ett ansvar för arbetsmiljö och säkerhet för alla som arbetar eller vistas på kyrkogården. Gravrättsinnehavaren ansvarar för gravplatsen och dess gravvård. Det är alltså gravrättsinnehavarens skyldighet att åtgärda stenar som inte klarar säkerhetskraven.



Centrala Gravvårdskommitténs krav på gravvårdar avseende säkerhet

- Lutning på gravvården före belastningsprov (beroende av höjd och tjocklek).
- Antalet rostfria dubbar mellan livsten och sockel samt övriga lösa delar.
- Gravvården ska klara ett belastningsprov om 35 kg, fram och bakifrån.
- Lutning av gravvården efter belastningsprov.

Vad händer sedan?

Gravvårdar som inte klarar besiktningen åtgärdas med en tillfällig förankring. Gravrättsinnehavaren kontaktas via brev med information om säkring av gravvård.

Om gravrättsinnehavare saknas skyltas gravplatsen.

Gravrättsinnehavaren har rätt att själv säkra gravvården, genom egen försorg eller genom att anlita någon, och ska då meddela kyrkogårdsförvaltningen som provdrar gravvården på nytt när säkring utförts.

Konfirmation 2024-2025

Du har väl inte missat att anmäla dig?



Ruotsinsuomalainen toiminta Trosan seurakunnassa syksy 2024

Sverigefinsk verksamhet i Trosa församling hösten 2024



Syyskuun 22. klo 17.00
Kohtaamispaikka Hägerflychts minne, seurakuntatalo
Den 22 september kl. 17.00
Samkvämskväll i Hägerflycht minne

Lokakuun 20. Klo 17.00
Jumalanpalvelus Vagnhäradin kirkossa
Den 20 oktober kl. 17.00
Gudstjänst i Vagnhärads kyrka

Marraskuun 24. Klo 17.00
Kohtaamispaikka Hägerflychts minne
Den 24 november kl. 17.00
Samkvämskväll i Hägerflychts minne

Joulukuun 6. Klo 18.00
Itsenäisyyspäivän juhla Trosan kaupunkikirkossa, Juhlahahvit
Den 6 december kl. 18.00
Självständighetsfest i Trosa stadskyrka med efterföljande festkaffe

Joulupäivä 25. Joulukuuta klo 12.00
Joulupäivän jumalanpalvelus ja kauneimmat joululaulut Vagnhäradin kirkossa
Juldagen den 25 december kl. 12.00
Juldagens gudstjänst med de vackraste julsångerna i Vagnhärads kyrka

Pappina / som präst Pekka Turunen
pekkasamuel@gmail.com
Muusikkona / som kyrkomusiker Olof Oscarsson

Suomalainen kuoro Muuttolinnut avustaa
Finska kören Flyttfåglarna medverkar

Diakonins sju bord

Vi har tidigare fått tagit del av diakonins parkbänk, köksbord, altarbord och runda bordet. Nu fortsätter vi vår vandring via soffbordet, skrivbordet och talarbordets betydelse och arbete.

Soffbordet

Detta bord står oftast i vardagsrummet och representerar det fördjupade och lågmälda samtalets bord. Det är här man i förtroende kan berätta om sidor i sitt liv, som man aldrig annars talar med andra om. Det är vid detta bord som man i förtroende i lugn och ro kan delge någon annan sina personliga svårigheter, sin kamp, sina tvivel och mötas med respekt och empati. Detta bord är det själavårdande samtalets bord.

I Nya testamentet beskrivs ett otal möten präglade av omsorg och medkännande. Jesus väcker människors förtroende och får därför ta del av många personliga livshistorier. Hans starka utstrålning präglas av stor ömhet och vilja att lyssna och hjälpa. Han bär på ett stort "öronhjärta", det vill säga, det som människor berättar för honom går rätt ned i hans hjärta, han är bärare av en mycket stark själavårdande hållning.

Vad kan vi lära oss av detta? Hur ser våra egna möten med andra ut? Behovet av att ha någon att samtala med tycks uteslutande, både igår och i dag, vi behöver varandra. I församlingen erbjuder vi enskilda samtal och olika samtalsgrupper. Varmt välkommen enskilt eller delta i någon av samtalsgrupperna som startar hösten 2024.

Skrivbordet

Skrivbordet är diakonins administrativa funktion. Vi förvaltar, planerar, tar om hand, leder och styr. Det diakonala arbetet är mångfacetterat – vilket de sju borden vill exemplifiera och mycket av det kräver ställtid med förberedelser och efterarbete vid skrivbordet.

Ett gott samhälle bygger inte sig själv, inte heller en församlingssamfund eller ett diakonalt arbete. Det krävs planering och ledning, för att finna strategier för diakonal utveckling måste man först ha en tydlig översikt över det aktuella diakonala arbetet.

Välfärd handlar i vid bemärkelse om människors vardag och livsvillkor. När dessa förändras får det konsekvenser för det diakonala arbetets inriktning. Tyngdpunkten läggs olika över tid och rum. Man kanske behöver förstärka en insats i projektform, eller periodisera visst arbete, inte alltid göra allt samtidigt. Skrivbordet är platsen för diakonal verkstad, att prova nya ideer och verka för förändringar då de behövs. Vilken inriktning arbetet ska få baseras på tolkning och förståelse för uppdraget, församlingen och omvärlden.



Talarstolen

Talarstolen är diakonins profetiska funktion. Det händer i förändringar i vårt välfärdssamhälle att större grupper av människor hamnar i en social situation som är okänd. Det som gällde igår gäller inte längre. Man blir arbetslös, sjuk, eller utförsäkrad. Tillhörigheten och tryggheten som var självklar är borta. Tidigare resurser är inte längre tillgängliga. Hur blir det nu? Blir man kvar i en sådan situation kan det leda till marginalisering. Man är inte längre delaktig, har inte längre tillgång till de arenor man tidigare tillhörde och hade en roll i.

Att tala inför folk, eller att göra sin röst hörd, är en av vår tids största rädslor. Men varför lider så många av social ångest?

– Vi blir rädda för situationer som är potentiella hot och skulle kunna skapa fara. Det kan vara lättare att förstå fobi för ormar, spindlar, trånga utrymmen, och mindre lätt att förstå ångest vid sociala situationer, säger Maria Farm, som är psykolog och terapeut.

Hon menar att vi människor är sociala djur och oerhört viktiga för varandra. Historiskt behövde vi varandra för att kunna överleva.

– Att kunna anknyta till andra men också få andra att acceptera mig, gilla mig och släppa in mig, har varit förenat med ett starkt överlevnadsvärde. Och för de allra flesta av oss är det också en njutning eller något väldigt positivt.

Maria Farm tar emot många klienter med social ångest eller stark blygsel.

– Vad andra tycker och tänker om mig och hur jag tar mig ut i deras ögon, det är väldigt viktigt. Men de klienter som kommer till mig är opropor­tionerligt rädda, i relation till de sociala situationer de befinner sig i. De kan få katastroftankar kring vad som kan hända i en social situation där de ska prata med någon, presentera något eller gå på dejt. Det är katastroferande tankar och också en låg tilltro till den egna förmågan att hantera sociala situationer, säger Maria.

Men om det är viktigt att bli godkänd av flokken, är det då inte viktigt att kunna göra sig hörd? Att våga prata?

– Absolut. Men rädslan för vad de andra ska komma att tycka, om det man säger duger eller är vettigt, den kan bli för mycket. Man har så höga krav på sig själv; Man får inte tappa tråden, rodna, säga något oöverlagt, darra på rösten, få hjärtklappning och så vidare.

Många har tankar på hur de ska uppfattas och på att det som sägs ska vara korrekt. En del planerar i detalj vad de ska prata om dagarna innan en fest. Det blir ett starkt fokus på den egna prestationen.

– Det riskerar att bli precis det man är rädd för – lite stelt. Och man uppfattas kanske som nervös när man inte svarar flexibelt mot omgivningen. Men att vara i en social grupp handlar ju mycket om att kunna anpassa sig, ”jaha, nu pratar vi om det här, oj nu sa han det där, och vad tycker jag om det...” Så att man liksom hänger med i diskussionen.

Människor med social ångest är hämmad kring vad andra tycker och tänker och anpassningen till den sociala situationen blir svår. Det blir svårt att vara spontan.

Vad ska man göra om man är rädd för att ta plats? Vad ska man göra för att höras?

– De frågorna har nog många svar. Det kan nog bero på skälet till varför man är rädd. Andras värderingar och omdömen, att andra ska vara väldigt negativa kan vara en orsak. Men det kan också vara så att genus och kön kan inverka hämmande. Det är svårare för kvinnor att göra sin röst hörd i vissa diskussioner och debatter, kvinnosynen påverkar om kvinnor ska få uttala sig i expertpaneler och så vidare. Jag kan känna att jag som kvinna i en grupp med många män måste ta för mig mycket mer aktivt och kanske avbryta folk på plats ibland, för annars så lyfts jag inte fram, säger Maria.

Hon menar att det handlar om vilken gruppering man befinner sig i. Etnicitet, genus och ålder kan vara skäl till att inte våga ta plats.

– En del män kan ha svårt att göra sig hörda i frågor som handlar om barn, barnuppfostran eller hem. Det kan handla om förväntningarna på mig, från andra – om man av andra tillåts vara expert på området. Man kanske måste våga gå emot dem och ta sig rätten att liksom ”Jag är också förälder, fast jag är pappa” eller ”Jag är också expert, fast jag är kvinna”. Så handlar rädslan om såna skäl så kan man behöva peppa sig själv och stärka sig själv – ”Jag har rätt att ha en röst”.

En sak som upprätthåller rädslan kring social ångest är att man har ett starkt fokus inåt, mot sig själv.

– Många har som en strålkastare in mot kroppen. De vill kontrollera sina kroppar mot hjärtklappning, rodnad, darr på rösten och så vidare. De har däremot oerhört lite fokus utåt, på vad andra pratar om, vad de säger, hur de människorna verkar vara... och det blir tyvärr en självuppfyllande profetia. Om man inte lyssnar så kan man verka lite som att man inte riktigt hänger med eller att man inte passar in.

För att undvika det tränar Maria Farm sina klienter i att lägga fokus utåt, på andra människor i den sociala situationen. Man får lära sig lyssna.

– Man får träna på att våga släppa strålkastarljuset inåt och att verkligen aktivt lyssna – Vad pratar de om egentligen? Då ökar sannolikheten att man verkligen kommer på något att säga som passar. Eller om man väljer att bara lyssna den gången.

Maria tror inte att det är rodnad eller en dar­rande röst som människor minns i möten med varandra. Istället minns man och uppskattar andra värden. Hon tycker att man ska fråga sig själv vad man tycker är viktigt i social samvaro. Vad uppskattar man själv?

– Det är väldigt sällan någon svarar att det viktigaste hos ens vänner är att de aldrig rodnar. Det brukar snarare handla om att de är snälla, roliga eller att de ställer upp och finns där. Och om det är viktiga värderingar för dig så kan man ju anta



att andra människor också tycker och tänker så, säger hon.

– Jag har många som kommer till mig med väldigt höga, inre krav. Då brukar jag säga ”det här med att vara perfekt och alltid prestera på topp och alltid se jättebra ut är viktigt för dig?” – ”Ja, jo” – ”Så det är något du också uppskattar hos andra förstår jag? Att de alltid är perfekta, aldrig säger något tokigt och alltid presterar?” Och jag har aldrig varit med om att någon tycker det. Så det är väldigt bra frågor att ställa sig själv.

Är det viktigare i dagens samhälle att kunna ta den här platsen än tidigare?

– Vi lever i en tid där det faktiskt börjar hända saker vad gäller mångfald. Många röster tillåts höras, som det kanske inte var för 20–30 år sedan. Me too är ett bra exempel – man vågade börja prata om något som var dolt tidigare. Och uppropet på Sveriges Radio om olika representation, man kräver att bli representerad. Och i USA finns såna rörelser. Det har bland annat att göra med att minoritetsgrupper har växt i samhället. Det kommer fler människor från andra länder till exempel. Och fler kräver sin röst. Jag tänker att det är positivt att det är så, för vi blir alla rikare av flera perspektiv.

– Så på ett sätt – ja det har blivit viktigare och är viktigt. Men det är också viktigt att lyssna på andra. Jag märker mycket i mitt arbete vad som händer när man blir lyssnad på. När jag sitter med en klient som berättar en svår sak eller har känt sig maktlös, blivit kränkt eller varit nedstämd och jag då lyssnar och hjälper hen att sätta ord på känslorna, så finns det en oerhörd kurativ kraft i det.

Och för Maria Farm som är psykolog och terapeut så ingår lyssnandet i hennes arbete. Men hon tycker att vi alla ska tillämpa lyssnandet mer i vår vardag.

– Det är viktigt att göra sin röst hörd – men det jag saknar är att vi också lyssnar på varandra och inte hamnar i pajkastningsargumentationer kring sakfrågor. Att man istället vågar lyssna och ta in andra perspektiv på allvar. För att bli lite rundare i sin världsuppfattning eller livsåskådning. Det är ganska spännande också!

Varma hälsningar Personalen

Präster och diakon

Ulf Engström
Kyrkoherde
0156 228 01
ulf.engstrom@svenskakyrkan.se



Katarina Therus
Präst (NY KOLLEGA-VÄLKOMMEN!)
0156 228 02
katarina.therus@svenskakyrkan.se

Natalia Araya
Arbetsledande präst, barn
och ungdom
0156 228 03
natalia.araya@svenskakyrkan.se



Anna Engström
Arbetsledande diakon
0156 228 04
anna.engstrom2@svenskakyrkan.se

Barn och ungdom

Maria Hellqvist
Pedagog, barn och familj
0156 228 17
maria.hellqvist@svenskakyrkan.se



Eva Lindberg
Diakoniassistent
0156 228 15
eva.lindberg3@svenskakyrkan.se



Petra Nordkvist
Församlingspedagog
0156 228 16
petra.nordkvist@svenskakyrkan.se



Wilma Johansson
Församlingsassistent
0156 228 14
wilma.johansson@svenskakyrkan.se



Vaktmästare

Zlatko Kunstek
Vaktmästare
0156 228 13
zlatko.kunstek@svenskakyrkan.se

Sirpa Faregård
Innevaktmästare
0156 228 12
sirpa.faregard@svenskakyrkan.se



Kyrkogården

Gunilla Karlsson
Kyrkogårdschef
0156 228 18
gunilla.karlsson2@svenskakyrkan.se



Ida Rosenberg
Förman
0156 228 19
ida.rosenberg@svenskakyrkan.se



Thomas Florin
Kyrkogårdsarbetare
0156 228 21
thomas.florin@svenskakyrkan.se

Peter Sandahl
Kyrkogårdsarbetare
0156 228 20
peter.sandahl@svenskakyrkan.se



Expeditionen
Sofie Bjuråker (vikarie)
Expeditionen
0156 228 22
sofie.bjuraker@svenskakyrkan.se

Mats Ytterborg
Administrativ chef
0156 228 05
mats.ytterborg@svenskakyrkan.se



Anders Hellqvist
Fastighetstekniker
0156 228 08
anders.hellqvist@svenskakyrkan.se



Vi tackar Helena Adebrink, Sofia Hultman och Anna Tiainen för sin tid i församlingen och önskar de alla lycka.



Det här blir mitt sista nummer i Ankrad att göra till församlingen. Jag kommer att vara tjänstledig från kyrkan för annat jobb.



På återseende!
Rebecka Olsson

Öppettider i våra kyrkor Hösten 2024

Trosa stadskyrka och Vagnhäradskyrka
Måndag–söndag 10.00–15.00

Trosa landskyrka och
Västerljungs kyrka
Öppna vid förättningar och under allhelgona.

KONTAKTA EXPEDITIONEN

Expeditionen hjälper till att svara på frågor, boka dop, vigslar och begravningar samt lokaler.

Telefontider församlingsexpeditionen och kyrkogårdsexpeditionen
Måndagar: 10–12, 13–15.
Tisdagar, torsdagar: 10–12.



Besök på församlingsexpeditionen:
Boka i förväg.
Östra långgatan 87, 619 30 Trosa.

Telefon
0156–228 00
E-post
trosa.forsamling@svenskakyrkan.se

Kyrktaxi

Vill du boka kyrktaxi?
Kontakta expeditionen via mejl eller på telefon, se telefontiderna här nedan. (Gäller högmässa söndagar 11.00 och veckomässa tisdagar 18.00).

Hemsida
www.svenskakyrkan.se/trosa
Facebook
facebook.com/trosaforsamling
Instagram
instagram.com/trosakyrkogardar
instagram.com/trosaforsamlingsunga
instagram.com/trosaforsamling

ANKRAD

Ges ut av Trosa församling och innehåller information från kyrkogårdsförvaltningen, vilket räknas som samhällsinformation, och distribueras därför till samtliga hushåll och företag i Trosa församling.

Ansvarig utgivare: Ulf Engström, Redaktör: Rebecka Olsson
Upplaga: 9 411 ex, Tryck: Pressgrannar, Svanenmärkt tryckeri