

# KYRK fönstret

CAROLINE AF UGGLAS:

*"Alla har Beelzebub  
i sig – det gäller att  
hålla honom stängden"*



BISKOP ÅSA NYSTRÖM  
VID ÅTERBÖRDANDET  
TILL AKAMELLA ÖDEKYRKOGRÅRD:

*"Det går inte att göra  
det gjorda oggjort, men  
vi tar ett steg för att  
rätta till det vi kan"*

SINNESROMÄSSA  
En oas i höstmörkret

TEMA

# MÖRKER

*Vänd höstens dunkel till ljus*



Anna



# Var inte rädd för mörkret

**P**lötsligt är det här – mörkret. Eller har det smugit sig på oss utan att vi märkt det? Sommarens ljusa kvällar och nätter har försvunnit och nu får vi vara glada om det fortfarande är dagsljus när vi kommer hem på eftermiddagen. Just den här tiden på året är så extremt mörk, innan snön kommer och gör marken lite ljusare. Ibland tror jag att det är oss i norr som det syftas på när man pratar om ”det folk som vandrar i mörkret...” då vi lever en stor del av året just i mörker.

Personligen kan jag tycka att det är rätt mysigt när det börjar bli mörkt. Att få tända lamporna i fönstren och ljus på bordet. Men mörker kan också vara skrämmande, det vi inte ser kan kännas läskigt och få fart på fantasin.

”*Jag känner mig trygg med att Gud är med mig även i de mörka stunderna i mitt liv.*”

Jag väljer att inte låta mörkret göra mig rädd och jag känner mig trygg med att jag har Gud som skyddar och är med mig även i de mörka stunderna i mitt liv.

*Var inte rädd för mörkret, tänd ett litet ljus.  
Det hjälper dig att hitta rätt på färden.  
Var inte rädd för mörkret, bjud andra till ditt hus.  
Tillsammans kan vi lysa här i världen.*

Gun-Britt Holgersson

I **DETTA NUMMER** av *Kyrkfönstret* får vi färdas mellan död och liv, vi får följa med till Akamella ödekyrko-



Tänd ett litet ljus i mörkret.

Foto: GUSTAF HELLING/KON

gård där 23 personer återbördades efter många år. Vi får möta Lotta som dagligen arbetar med döden och vi får sjunka ner i kyrkbänken på Sinnesromässa och bara vara. Hoppas du får en mysig, varm och hoppfull höst så ses vi igen i nästa nummer av tidningen.

**Anna Karlsson**

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se



## INNEHÅLL

### Din församling

- 4 Sinnesromässa
- 6 Återbördandet till Akamella ödekyrkogård

### Tema mörker

- 10 Vänd höstens dunkel till ljus

### Porträttet

- 16 Caroline af Ugglas, konstnär, artist och körledare

### Reportage

- 20 **Spaning** Meningen med mig hjälper unga att hantera känslor
- 25 **Artikelserie om livsfrågor** Tröst

### Övrigt

- 9 Nyfiken på sorgpåsar
- 31 Korsord

## FÖLJ OSS!

Följ Svenska kyrkan Boden!

Webben: [svenska kyrkan.se/boden](http://svenska kyrkan.se/boden)

Facebook: [facebook.com/svenska kyrkanboden](https://facebook.com/svenska kyrkanboden)

Instagram: [instagram.com/svenska kyrkanboden](https://instagram.com/svenska kyrkanboden)

»... och varje vecka i Bodens gratis-tidning.



"Det behövs vägledning från oss vuxna för att vårda den existentiella hälsan", säger Sara Bohm, ungdomspräst.



EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan   
BODEN

## Tänd ett ljus i allhelgona

» Välkommen att besöka någon av våra kyrkor och kyrkogårdar under allhelgonahelgen. Fredag och lördag har vi personal på plats för samtal och hjälp med praktiska frågor. Kom gärna förbi och prata lite och tänd ett ljus på gravsten eller i minneslunden.

### Mer information

[www.svenskakyrkan.se/boden](http://www.svenskakyrkan.se/boden)

» Aktuella tider för när personal finns på plats samt minnesgudstjänster.



Foto: JOHANNES FRANSEN/IKON

## Höstens musik i våra kyrkor

### 13 oktober

#### Överluleå kyrka

18.00 Jazzkonsert

Med kören Chorisma och Radbandet från Uppsala. Nyskriven musik av Leif Österlund.

### 16 oktober

#### Överluleå kyrka

12.15 Lunchmusik

Med Jonas Öberg. Soppa serveras från kl. 11.30.

### 27 oktober

#### Överluleå kyrka

16.00 Körkonsert

Requiem av Gabriel Fauré framförs av Överluleå och Älvsbyns kyrkokörer, solister och musiker.

### 9 november

#### Överluleå kyrka

18.00 Gospelkonsert

Med Boden gospel choir och gästartist Samuel Ljungbladh.

### 13 november

#### Överluleå kyrka

12.15 Lunchmusik

Filmmusik på orgel av Lena Stenlund. Soppa serveras från kl. 11.30.

### 19 november

#### Edefors kyrka

18.00 Pianoafton

Med Andreas Printz.

### 21 november

#### Matteuskyrkan

19.00 Musikcafé

### 30 november

#### Matteuskyrkan

18.00 Adventsmys

Vi ringer in det nya kyrkoåret. Servering av glögg, pepparkakor och ostbricka.

### 1 december

#### Överluleå kyrka

16.00 Vi sjunger in advent

Med Överluleå kyrkokör och solist Wilmer Heikkilä.

### 4 december

#### Överluleå kyrka

19.00 Vilsam musik på orgel och piano

Med Lena Stenlund.

### 5 december

#### Gunnarsbyns församlingshem

18.30 Julmusikcafé

Med julkören och Jonas Öberg.

## REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden

Mejladress till redaktören:

[anna.karlsson@svenskakyrkan.se](mailto:anna.karlsson@svenskakyrkan.se)

Telefon: 0921-775 31

Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Mikael Stjernberg

Webbplats: [svenskakyrkan.se/boden](http://svenskakyrkan.se/boden)


Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner [martina.croner@verbum.se](mailto:martina.croner@verbum.se)

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2024.

Distribution: Postnord

# Mässa gjord för sinnesro



Det avskalade och enkla är genomgående på en sinnesromässa. Till och med prästernas och diakonernas klädval är annorlunda. "Här är stilen vardagligare", säger Charlotte Unée, diakon.

Foto: JOHANNES FRANSEN/IKON

Svag belysning, lågmälda röster och ett hav av tända ljus. Oavsett om det är första gången du deltar i en sinnesromässa eller hör till de som kommer varje gång, så landar lugnet och stillheten direkt.

Text: **Linnéa Kero**

»Denna mycket speciella form av gudstjänst anordnas regelbundet i både Luleå och Boden. Formen är inspirerad av Anonyma alkoholisters anda, som bygger på delaktighet och andlig utveckling.

– Det är enkelt att delta, kravlöst och utan trösklar, berättar diakon Charlotte Unée, som varit med om otaliga sinnesromässor genom åren.

Det avskalade och enkla är genomgående.



– Till exempel är psalmtavlorna tomma och belysningen dämpad, säger hon.

Ja, till och med prästernas och diakonernas klädval är annorlunda.

– På vanliga mässor bär vi olika mässkläder, men här är stilen vardagligare.

**MÄSSAN BÖRJAR REDAN** innan utsatt tid. Gudstjänstledarna, som består av en präst, en diakon, en

musiker och en gudstjänstvärd, ses en halvtimme innan tillsammans med de som önskar medverka. Någon kanske vill sjunga en sång, en annan dela en personlig berättelse. Tillsammans tänker deltagarna kring dagens tema, som även de är inspirerade av AAs tolvstegsprogram.

**Men är denna mässa endast till för människor med missbruksproblematik?**

– Självklart inte, svarar Charlotte. Alla människor möter motgångar i livet någon gång och här får allt som skaver plats, oavsett vilken form eller färg just ditt skav har.

Efter att kyrkklockornas toner

”*Alla människor möter motgångar i livet någon gång och här får allt som skaver plats.*”

Charlotte Unée, diakon



## BÖNEN

### Sinnesromässor

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

R. Niebuhr

## VISSTE DU ATT

»... traditionen kring nattvardsvinet ser olika ut i olika kyrkor, men under sinnesromässor är vinet alltid alkoholfritt.

Innan varje nattvard berättar prästen vad som gäller, och om du vill dela gemenskapen runt nattvardsbordet utan att äta eller dricka kan du lägga en hand över axeln.

Det är en signal till prästen, som då kommer läsa Herrens välsignelse för dig i stället.



Foto: JMBATT/GETTY IMAGES

klingat ut i mörkret hälsar vi varandra välkomna. Gudstjänstfirarna får veta vad som ska hända, vilket som är dagens tema och hur gudstjänsten går till. Betoningen ligger på enkelhet och frihet, till exempel är det helt okej att gå och ta en kopp kaffe eller sträcka på benen lite när det behövs.

– Och även om vi uppmanar till att bidra och välkomnar personliga vittnesbörd, så får man självklart också sitta helt tyst och bara lyssna, säger Charlotte.

**KONTRASTERNA BLIR TYDLIGA** även i musiken. Psalmerna och sångerna som väljs är lättsjungna och välbekanta och den annars ofta pampiga kyrkorgeln får vila just i dag. Kyrkomusiker Jonas Öberg väljer pianot.

Efter sånger, böner och en kortare predikan är det dags för nattvard. I Överluleå kyrka är traditionen att nattvardsvinet är

alkoholhaltigt, men undantag görs för sinnesromässor och ungdomsmässor. Här serveras i stället alkoholfritt vin eller druvjuice. Gudstjänstdeltagarna får även möjlighet till personlig förbön.

– Jag brukar sitta på altarringen vid Mariakoret och så kan den som vill komma och sätta sig bredvid. Oftast har varje människa något särskilt den vill be för och då gör vi det tillsammans, berättar Charlotte.

– Ibland är det vardagsoro, ett knä som krånglar eller en ny relation man hoppas ska bli bra. Andra gånger möter jag riktigt gripande livsöden. Då kan jag ibland känna mig väldigt liten, och behöva påminna mig om att luta mig mot Gud.

**JUST DEN TYDLIGA** gudsnärvaron är en annan sak hon lyfter som unikt för just sinnesromässor. Visst tror vi att Gud är med oss i vardagen,

men det känns och syns på ett annat sätt i dessa sammanhang.

Mässan avslutas med att alla ställer sig en ring och de som vill tar varandra i händerna. Sedan bes välsignelsen i kör innan alla ger sig av åt olika håll: till sin trånga lägenhet, till familjen i villan eller till en helt annan stad. Vissa kommer att mötas igen på nästa sinnesromässa, andra har detta enda möte som ett fint minne.

Känslan är att vi firat denna gudstjänst tillsammans mer än besökt den. När stegen trampas ner för stentrapporna ut mot den stundande helgen bär vi med oss friden, tätt innanför bröstskogen.

### Sinnesromässor hösten 2024

**Datum:** Fredagarna 4 oktober, 1 november och 6 december.

**Tid:** 18.30. **Plats:** Överluleå kyrka.

VAD?

**Kranier som grävts upp i så kallat rasbiologiskt forskningssyfte återbördas.**

# Ett mörkt kapitel i historien – och början på ett nytt

Text: *Linnéa Kero* Foto: *Mikael Stjernberg*

»Solstrålarna värmer oss när vi vandrar genom det sandiga skogslandskapet från parkeringen strax utanför Muodoslompolo. Omkring 250 personer tar sina steg tillsammans och stundens allvar går nästan att känna i luften. Samtalen vandrar mellan hur något sådant här någonsin kunde hända, vilka personerna var och vilka liv de levde, men den större delen av sträckan tillbringas i tystnad.

Den sandiga, stundtals leriga, stigen leder oss mot Akamella ödekyrkogård, där vi tillsammans ska föra kvarlevorna efter 23 personer åter till gravens vila.

För 146 år sedan tillryggalades denna sträcka i ett helt annat syfte. Sommaren 1878 plundrades Akamella kyrkogård för så kallad rasbiologisk forskning.

Kranier från ett 20-tal personer grävdes upp och fördes till Helsingfors museum. Arkeologer, rasbiologer, läkare och präster samarbetade för att bygga upp

anatomiska samlingar av kranier att bedriva pseudovetenskaplig forskning med.

– Det är svårt att förstå, svårt att ta in. Hur kunde man? Vad tänkte man? Hur kunde man så helt tappa bort respekten för andra människor? frågar jag mig under ceremonin, som jag deltar i tillsammans med Erik Ziewersson, präst i Gunnarsbyns församling och Överluleå kyrka.

**TILLSAMMANS VANDRAR VI** längs stigen som kantas av karga tallar och blåbärsblomning. Framme vid kyrkogården möter oss en nytänd brasa på vilken kaffepannan redan står och bubblar. Psalmsång på meänkieli, samiska och svenska blandas med allvarsfyllda hälsningar och igenkännande leenden.

De som samlats är en blandning av boende i området, representanter från Svenska tornedalings riksförbund, forskare, medlemmar i Muonio sameby och anhöriga till



de vars kvarlevor nu ska få komma hem.

Svenska kyrkan är på plats i form av ärkebiskop Martin Modéus, medarbetare från flera olika församlingar och pastorat samt Luleå stifts biskop Åsa Nyström. Efter att de 23 näveraskarna anlänt i en bilkortage styrd av ungdomar från trakten, håller Åsa ett tal.

– Det går inte att göra det gjorda ogjort, men vi tar ett steg för att rätta till det vi kan, säger hon och stannar upp en stund inför stundens allvar.

Efter att vi gemensamt sjungit psalmen *Blott en dag* – var och en på sitt hjärtas språk – passerar vi det rödmålade staket som omgär-

## VIKTIGA ARTAL

**Tidigare återbördanden i Sverige:**

2002 Tärnaby  
2011 Gransjön  
2019 Lycksele  
2020 Tärna  
2022 Arjeplog  
2024 Malå  
2024 Akamella

” **Nu tackar vi dig för dessa människor, vars kvarlevor vi fört tillbaka. Låt din frid få råda över denna plats.**

*Martin Modéus, ärkebiskop, vid ceremonin på Akamella kyrkogård 18 augusti 2024*



## **Ko ihmisarvoa mitattiin** **Då människovärdet mättes**

**Citat ur delbetänkandet av Sannings- och försoningskommisionen för tornedalingar, kväner och lantalaiset:**

*”Tornedalingar, kväner och lantalaiset var bosatta i Sverige långt före den nuvarande svenska statsbildningen. Såväl staten som den svenska kyrkan och eventuellt andra aktörer har genom tiderna varit delaktiga i att på olika sätt undertrycka minoriteten, dess språk och dess kultur. Den förda assimileringpolitiken har drabbat minoriteten som grupp men också inneburit kränkningar och övergrepp av enskilda individer inom minoriteten.”*

dar kyrkogården. Inristningarna i en korsprydd sten vittnar om att kyrkogården invigts 1663. Här har aldrig funnits någon kyrka eller något kapell, utan den upprättades för att boende i området inte skulle behöva frakta sina döda den milslånga vägen till Pajala eller Enontekis.

**DEN STORA FOLKSAMLINGEN** står alldeles tyst när askarna en och en bärs fram till graven, där de sedan sänks ned. Det enda som hörs är svaga toner ur psalmen *Bred dina vida vingar*. I bakgrunden vajar sakta den tornedalska, den kvän-ska och den samiska flaggan, sida vid sida.

När den sista asken funnit sig till ro nere i jorden står vi så en stund. Alldeles tysta inför det viktiga som precis hänt. Kanske skulle det heller inte funnits några ord som kunde ta fatt på det som känns just då.

Tystnaden viker sig när det blivit dags för Herrens välsignelse. Ärkebiskop Martin på svenska, biskop Åsa på nordsamiska och biskop Samuel Salmi på meänkieli. Någon ska senare komma att skämta om att vi nog kan känna oss trygga nu, när vi välsignats tre gånger om, men just där och då får det vara precis så allvarsamt och

»



Näveraskar med kvarlevorna efter 23 personer, som fördes till Helsingborgs museum 1878, sänks åter ned i gravarna.

## VISSTE DU ATT

... de nationella minoriteterna i Sverige är:

» Judar, romer, samer, sverigefinnar och tornedalingar.

... och de nationella minoritetsspråken är:

» Finska, jiddisch, meänkieli, romani chib och de samiska språken.



”Det går inte att göra det gjorda ogjort, men vi tar ett steg för att rätta till det vi kan.

Åsa Nyström

gränser i tiden. Vi förenas i sorgen över det som skett och vördnaden inför dem som förts till vila.



Åsa Nyström, biskop Luleå stift.

känslofyllt som det är.

Ceremonin avslutas med att vi får möjlighet att lämna en blomsterhälsning i form av en rönnkvist. ”Vila i frid” säger någon, ”lepää rauhassa” någon annan. När undertecknad väl kommer fram till gravstenen möter mig ett hav av små gröna blad och orange rönnbärsklaskar. Björknävet runt de 23 askarna skymtar mellan dem, och vi säger således ett gemensamt farväl till de människor som levde långt före någon av oss.

Vid den efterföljande minnes-

stunden i Muonio församlingsshem serveras precis lagom gnisssande kaffeost och runt bordet reder vi traditionsenligt ut vem som är släkt med vem. Sorlet lägger sig när ärkebiskop Martin tar till orda.

– När återbördandet nu är gjort avslutas ett svårt och mörkt kapitel, men fler behöver komma hem, säger Martin och fortsätter sedan:

– Rasbiologins brutala framfart handlade om att särskilja och separera. Man skapade gränser som var främmande för den här bygdens människor. När vi möts i dag rör vi oss över nationsgränser, över språk- och samfundsgrenar, ja, på sätt och vis till och med över

**SÅ LÄGGS DENNA** dag till historien, och kanske hör den till de som det i framtiden kommer berättas om. Under bilresan hem försöker vi sortera känslorna och tankarna utan särskilt lyckade resultat. En av forskarna som deltog menade att detta var den första gången som återtagande av kvarlevor berörde den meänkielitalande delen av befolkningen, men tyvärr troligen inte den sista.

Arbetet med att lyfta fram de mörka delarna av vår gemensamma historia fortsätter.

Vi kan inte göra något för att ta bort det som hänt. Men vi kan göra allt vi kan för att se till att det inte händer igen, lovar vi varandra innan vi skiljs åt vid vägförskningen. ●

## BAKGRUND

» Sommaren 1878 grävdes kranier upp från Akamella kyrkogård, Muodoslompolo, i pseudovetenskapliga ras-

biologiska syften. » Det framkom genom arbetet som forskaren Carl Gösta Ojala utfört och redovisat i delrapporten

Då människovärdet mättes (SOU2022:32), av Sannings- och försoningskommissionen för tornedalingar,

kväner och lantalliset. » Delrapporten utgavs 2022 och sedan dess har Svenska tornedalingars riks-

förbund, STR-T, i samverkan med Svenska kyrkan, samemuseet Siida, Muonio sameby, Sameetinget och Läns-

styrelsen i Norrbotten arbetat för ett återtagande av kvarlevorna.





NYFIKEN PÅ

# SORGPÅSAR

## Stöttar barn och ungdomar vid begravning

**Sorgpåsar är en ny idé för att stödja barn och ungdomar vid begravningar och under sorg.**

»Det är viktigt att inte lämna barn ensamma med sin sorg. Sorgpåsar har tagits fram för att hjälpa barn hantera alla funderingar och känslor när någon nära dött.

– I många kyrkor finns det påsar med leksaker som barn kan låna under gudstjänster. Vi som jobbar med stöd till barn och unga i sorg ville testa något liknande men anpassat för begravningar, berättar Lena Bergman, som jobbar inom

Svenska kyrkan som stiftsdiakon och samordnare inom sorgstöd. Det var på den vägen hon och församlingsmedarbetarna fick idén.

I påsarna finns åldersanpassat material som böcker, ritpapper och pennor, fylla-i-häften och till och med små gosedjur eller handgjorda ”pysslingar” för äldre barn. Allt är gjort av återbrukat material, vilket gör påsarna både klimatsmarta och kostnadseffektiva.

– Vi har skapat ett färdigt paket som både församlingar och

privatpersoner kan inspireras av och anpassa efter behov. Det finns också förslag på enklare versioner, säger Lena.

**RESPONSEN HAR VARIT** mycket positiv.

– Det är fantastiskt! Det är så viktigt att barn blir sedda i samband med begravning och får hjälpmedel för att hantera sin förlust. Sorgpåsarerna kan verkligen hjälpa barnets vuxna med det, tillägger Lena.

*Sophie Ekman*

## TIPS PÅ BÖCKER FÖR BARN OM SORG

»Att läsa en bok tillsammans är ofta ett bra sätt att inleda ett samtal om det som är svårt.

**Barn, 3–9 år:**  
*Adjö herr Muffin* av Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm, *Citronfjärilen* av Kerstin Hesslefors Pers-

son och Sophie Ekman (6–9 år), *Vem ska mata igelkottarna?* av Hanna Ingvarsson, *Stig* av Annica Hedin och Per

Gustavsson, *Farfar är dum för han är död* av Héléne Eriksson Josephine Fantenberg, *Utan pappa* av Kristina Murray

Brodin och Ida Salomonsson.

**Barn 9–12 år:**  
*Sommarlandet* av Eyvind Skeie, *I mitt hjärta*

*finns du kvar* av Jennie Persson, *Jag minns dig* av Emma Dahlson och Johan Persson.

I påsarna finns bland annat böcker, ritpapper, pennor samt gosedjur för de yngsta och handgjorda ”pysslingar” för de äldre barnen.

Foto: MARIA WIIG



## VISSTE DU ATT

»... du som vill göra en sorgpåse kan hitta kostnadsfritt material och förslag på vad den kan innehålla på [www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/sorgpasar](http://www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/sorgpasar)



**Citronfjärilen**  
**Kerstin Hesslefors Persson och Sophie Ekman**  
Verbum

TEMA

# MÖR

Vänd höstens  
dunkel till ljus



*Klockan är tre på eftermiddagen och det är redan mörkt. Kroppen känns matt, ögonen sömniga och du undrar var energin gömmer sig. Behöver hösten vara så här? Prästen Cecilia Nyberg uppmanar oss att se hösten som en tid för vila, förändring och eftertanke.*

Text: *Maria Widar*  
Illustration: *Sophie Ekman*

# KER





# h

on sitter i huset på Ornö i Stockholms södra skärgård, med sin sambo Michael och deras två hundar. Det är något med naturen och stillheten här som bjuder in till lugn och ro, förklarar Cecilia Nyberg, präst i Ekerö pastorat. Det är här hon helst möter den

mörka årstiden, som hon anser är perfekt för återhämtning och reflektion. Vi återkommer till det.

Kanske behöver vi inte forskning för att få bekräftat att något händer i kroppen när mörkret smyger sig på och de ljusa timmarna blir allt färre. Många av oss vet det så väl ändå. Att kroppen känns långsamare, sinnet en smula dystert och fötterna blytungare när väckarklockan ringer.

Låt oss ändå luta oss mot forskningen. Studier visar nämligen att november är den månad då skolelever känner sig mest nedstämda, att det finns en årstidsbunden depression kopplad till minskat ljus och att känslor av meningslöshet och tomhet förstärks under vintern.

Men vad händer om vi vänder på det? Att i



**”Ska ett frö växa, slå rot och bli en stark planta behövs mörker och jord. Så är det för oss människor också.**

Cecilia Nyberg

stället för att prata om brist på dagsljus låter de multnande löven, smattrandet av höstregn mot fönsterblecket och gatljusens korridorer bli en påminnelse om vila och eftertanke? En uppmaning att blicka inåt?

**C**ecilia har arbetat som präst i 30 år.  
– Om du kokar ned det handlar det om att jag vill leva för att kunna tjäna Gud på bästa sätt, berättar hon.

Och för att kunna tjäna Gud behöver hon lyssna inåt, vilket hösten är en utmärkt tid för.

– Varför inte låta hösten och hela den mörka årstiden vara en tid för personlig utveckling, eftertanke och inre stillhet? Under hösten kan vi våga ta det lugnt och stanna upp, våga vara i tystnad och ge tid för återhämtning. Dagarna är kortare och bjuder in till eftertanke, menar hon och fortsätter:

– Det kan handla om att ta sig tid att tänka på relationerna i sitt liv och om det finns några som behöver särskild omtanke. Reflektera över mål och ambitioner, vad vill du uppnå under det kommande året? Vad betyder din tro för dig, hur kan du vårda och fördjupa den? Vilka färdigheter eller vanor vill du odla? Och vad har du lärt dig av utmaningar och motgångar under året som gått?

Hon uppmanar oss också att låta hösten vara en tid för samtal. Eftersom vi samlas inomhus på ett annat sätt finns det alla möjligheter att söka gemenskap och knacka på dörren hos någon.

– Hösten, som ju är en skördetid, är också tacksamhetens tid. Låt oss reflektera över saker vi är tacksamma för, gärna varje dag. Kanske när dagen går mot sitt slut och mörkret kommer. Tänd ett ljus



och lyft det du kan känna tacksamhet för.

**F**örutom att hösten är en bra tid för att stanna upp ger den också ett slags balans åt livet.

– Livet består av både mörker och ljus.

I vår tillvaro, där vi ser andras framgångar på sociala medier, är det lätt att tro att allt bara ska vara ljust, men livet är inte så. Det går upp och ner. Vi har ljusa dagar och mörka dagar. Att förlrika sig med det skapar en balans, det ger vila och växt.

#### **På vilket sätt?**

– Ska ett frö växa, slå rot och bli en stark planta, behövs mörker och jord. Så är det för oss människor också. Vi behöver tid för vila och reflektion, tid för att växa och utvecklas.

Den mörka årstiden är alltså inte bara något att klara sig igenom, enligt Cecilia, utan en nödvändig ingrediens för ett hälsosamt liv.

– Och tänk att gå ut en mörk höstkväll, titta på stjärnorna och känna att Gud finns i allt.

Ser man Gud i allt, menar hon, behöver inte mörkret vara skrämmande utan tvärtom en möjlighet att känna tro och tillit.

– När vi ser Gud i allt är det lätt att förundras över

färgprakten i skogen, låta höstregnet snudda vid ansiktet och vända blicken mot himlen. Det finns en dialog med Gud där, en närhet.

**S**jälvljuset, betonar hon, kan mörkret vara så tungt att det är svårt att vända det till något ljust. Men, konstaterar hon, även i det mörkaste mörker finns Gud med. Hon hänvisar till Johannevangeliet 8:12: ”Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus”, och Matteusevangeliet 5:14–16: ”Ni är världens ljus. En stad uppe på ett berg kan inte döljas, och när man tändar en lampa sätter man den inte under sädessmåtten utan på hållaren, så att den lyser för alla i huset. På samma sätt skall ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er fader i himlen”.

– I mörka perioder, oavsett om det har med hösten eller svårigheter att göra, kan vi alltid vara ett ljus för varandra. Det kan vi bära med oss, det är vårt uppdrag.

**Källor:** 1177 Vårdguiden, Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, forskning.se

## TIPS

### **Åk på retreat**

» – Något jag verkligen rekommenderar är att åka på retreat. Att kunna stanna upp och gå in i tystnad ger dig möjlighet att fördjupa din personliga och andliga resa samt din gemenskap med Gud, säger Cecilia.

Hon tipsar bland annat om ett helgretreat på Marielunds stiftsgård, 18–20 oktober, ett samarbete mellan Ekerö pastorat, Västmalms och Brännkyrka församling.

Svenska kyrkan anordnar olika former av retreats på flera platser runt om i landet – se efter vad som händer i din församling.

## TID FÖR REFLEKTION – SJU STÖTTANDE FRÅGOR

**1** Reflektera över relationerna i ditt liv. Finns det någon som behöver extra omtanke?

**2** Vilka ambitioner har du det kommande året? Tydliggör och sätt upp nya mål.

**3** Lyft din tro. Vad betyder den för dig och hur kan du vårda och fördjupa den?

**4** Tänk nytt. Vilka färdigheter eller vanor vill du odla?

**5** Reflektera över årets utmaningar och motgångar. Vad kan du lära dig av dem?

**6** Ta tid för samtal. Vi samlas inomhus, så sök gemenskap och knacka på dörren hos någon.

**7** Vad är du tacksam för? Reflektera över vad du är tacksam för, gärna varje dag.

VEM?

**Oskar Arngården, sjukhuspräst, om vikten av sårbarhet och att våga vända sig inåt:**

# Mörkret ger ljuset och livet konturer

**Att söka vila och ta sig tiden att reflektera har varit avgörande för Oskar Arngården. Inte minst efter den där dagen på bussen, då han föll ihop i en kollegas knä. I dag räds han inte mörkret – han menar att det är mörkret som ger konturer åt ljuset.**

» Oskar Arngården är sjukhusprästen som också är träningsprofilen på Instagram med tusentals följare. Han gillar att både få utforska tankar kring hälsa, andlighet och existentiella frågor, något som blev särskilt påtagligt för sju år sedan.

– Jag märkte att jag hade börjat tappa intresse för saker som jag tidigare tyckte var roligt och intressant. Jag tränade inte längre, jag satt i soffan och kom inte upp. Vardagen kändes grå och meningslös, berättar han.

Människor i Oskars närhet märkte att han inte mådde bra och rådde honom att söka hjälp. Han fick diagnosen depression och medicin som hjälpte, men gjorde sedan – som han själv uttrycker det – ”det stora misstaget” att sluta med medicinen.

– Jag tänkte att nu är allt bra och slutade tvärt, utan samråd med läkare.

**OSKAR SOV BARA** någon timme per natt och när han var vaken tyngdes han av tankar om mörker och



Förutom sjukhuspräst är Oskar Arngården också träningsprofil på Instagram.

meningslöshet. Det hela nådde sin kulmen under en personaldag.

– Jag satt på bussen och kände hur jag hela tiden försökte hålla tillbaka en panikångestattack. Plötsligt kände jag hur min kropp stängde av, jag tog sikte på en kollega och föll ihop.

Oskar kördes till psykakuten, där han fick träffa duktiga läkare och återuppta medicineringen. Han hade länge tänkt ”detta hän-

## KORT OM

**Oskar Arngården**  
**Ålder:** 40 år.  
**Familj:** Fru och två barn.  
**Bor:** I Uppsala.  
**Gör:** Arbetar som sjukhuspräst.  
**Motto i livet:** "Kanske 'Våga vägra carpe diem'. Vi behöver inte alltid känna att vi måste fånga dagen."

der inte mig”, men så hände det. I dag har Oskar lärt sig att hantera oro och ångest, bland annat genom att våga vända sig inåt.

– Tidigare tryckte jag bort känslorna, det är lätt att tro att de inte finns då. Men det är en destruktiv väg, konstaterar han.

**OSKAR MENAR ATT** oron har en förmåga att växa om vi inte lyssnar inåt.

– Det är viktigt att titta på oron och fråga sig om det man känner verkligen stämmer. Det är inte alltid något farligt bakom oron eller ångesten, ofta är det mer en rädsla. Ett stort problem i dag är att den här typen av känslor ofta likställs med svaghet, men sårbarheten är ett måste.

Oskar använder sina sociala kanaler för att lyfta just detta.

– För många är lycka det största värdet man som människa bör sträva efter. Men vad gör vi med det som inte är lycka? Om det inte får komma fram, vad gör det med oss? Jag frågar mig ofta om vi inte borde prata mer om meningsfullhet i stället? Att umgås med dem vi älskar och ha meningsfulla relationer.

Vi lever i en accelererande värld, konstaterar han. Där allt ska gå väldigt fort.

– Vi ska alltid sträva mot nästa mål. Problemet är att vi inte nöjer oss när vi fått fram. Vi behöver kunna stanna upp.

**OSKAR SKA INTE** ljuga, han gillar våren och sommaren bäst, men ser också värdet av att gå in i en mörkare tid.

– Det är mörkret som ger konturer till ljuset och livet. När du är mitt i en kris får du också insikt om vad som är betydelsefullt och viktigt. Precis som för många av dem jag möter på sjukhuset.

**Hur kan vi använda hösten för att må bättre?**

– Årstiderna över lag är en bra påminnelse. Under hösten förmultnar växterna i jorden och växer upp på nytt igen, kan vi även ge livet den innebörden? Vi kanske behöver begrava och överge saker för att nytt ska uppstå?

**”Tidigare tryckte jag bort känslorna, det är ju lätt att tro att de inte finns då.”**



Marie Smeds placerar gärna en bukett i kyrkogången. "Många har stor respekt för altaret framme i kyrkan. En tredje bukett i kyrkogången, känns välkommande."



## Ett solidariskt och sinnligt

# ALTARBORD

» Varje söndag pryds kyrkornas altarbord med blommor. För församlingarna är det självklart att detta görs på ett solidariskt och hållbart sätt.

– Många kyrkor har egna blomsterodlingar, men dessa måste skötas, och säsongen i Sverige är relativt kort, påminner floristen Marie Smeds, som gärna uppmanar till att använda lokala resurser.

– Kanske finns det jordbruk med biodynamisk odling eller en trädgårdshandel som har växter de tänkt kasta.

Marie Smeds arbetar administrativt inom Svenska kyrkan men har en gedigen bakgrund som expert inom blomster scenografi och visuell design. Hon har också ansvaret för altarblommor under flera år.

Marie Smeds påminner om att det krävs mycket energi att odla blommor utanför säsong. Därför kan fair trade-blommor från andra länder vara ett hållbart alternativ ibland.

– Det kan vara ett medvetet val, då stödjer man verksamheter i andra länder som har ett hållbart arbete. Eller handla från Holland och Italien som redan har bra arbetsförhållanden.

**FRAMFÖR ALLT UPPMUNTRAR** hon till att använda det som växer vilt i naturen och även på kyrkans mark.

– Som exempelvis torkade grenar, mossa, kottar, vitsippor, fröställningar och fallfrukt. Hallonkvistar är en favorit och även snitt från pelargon och andra



"Allt i kyrkan är oftast som en historisk kuliss, men på altaret finns en möjlighet att visa att det lever nu", säger Marie Smeds.

Foto: ELLIOT-ELLIOT

krukväxter. Man måste inte byta buketter varje vecka, men se till att det alltid är fräscht.

Det är viktigt att tänka på besökarens upplevelse tycker Marie.

– Allt i kyrkan är oftast som en historisk kuliss, men på altaret finns en möjlighet att visa att det lever nu. Och vi kan variera hur vi smyckar altarbordet. Vi kan ändra uttryck genom kyrkoåret, vi kan variera omfånget, ändra storlek och bara välja en sort ibland. En vas med bara solrosor i säsong. Fem små vaser violer. En sort gör det också mer hållbart eftersom de vissnar samtidigt.

**BLOMMORNA PÅ ALTARBORDET** är mer än dekoration; de är ett sätt att gestalta skapelsen och låta alla sinnen vara med i gudstjänsten. Dofter, färger och former skapar en inbjudande atmosfär.

– Ambitionen är att altarblommorna ska vara ett uttryck, och att man känner något för det man ser visuellt. Att det finns utrymme för skapande i kyrkan även nu i modern tid. Här finns en chans för oss att vara med i gestaltandet av kristendomen. **Sophie Ekman**



**Caroline af Ugglas, konstnär, artist och körledare:**

# Jag är en person med många färger på min inre palett

Vi känner Caroline af Ugglas som det glada, spralliga energiknippen, kvinnan som kan dra igång en stor kör på ren upprymdhet. Men hand i hand med ljuset i hennes liv går mörkret.

Text: *Linda Newnham* Foto: *Theresia Köhlin*

» Periodvis har mörkret varit så starkt för Caroline att det nästan tagit över. Fortfarande kan hon ha riktigt usla dagar. Då kan mörkret komma utan förvarning, hjärtat börjar slå trippla slag, hon får tunnelseende och svårt att andas.

– Men i dag är jag tryggare när jag hamnar där, jag vågar vila i vetskapen att det går över. Jag kan också känna en kärlek till mörkret, som ger mig tillgång till känslor jag använder i mitt konstnärskap.

Vi ses på gården där hon bor med sin familj och har sin ateljé. Mitt bland ängar och hästhagar en halvtimme norr om Stockholms storstadspuls. Dörren till huset står öppen när vi kommer, men ingen är hemma. Hennes man Heinz kör dock snart upp på gårdsplanen i en Jeep och upplyser om att vi hittar Caroline i stallet några hundra meter bort. Där står

hon och sminkar sig i hovslagarens backspegel, samtidigt som hästen Simon får nya skor.

– Välkommen till mitt liv, skrattar hon.

**FÖR LITE SA** är det. Det går fort både i den yttre och inre världen hos konstnärssjälens Caroline af Ugglas, som förutom att sprida glädje har talat öppet om sina känslövängningar, depressioner, sin ångest och rädsla för att bli galen. Inte minst i boken *Hjälp, vem är jag?*, där vi får följa hennes och psykologen Ulf Karl Olov Nilssons terapiesessioner under 1,5 år. Boken har nyligen getts ut igen, nu som ljudbok uppläst av Caroline själv och Johan Rabaeus.

– Jag är en person med många färger på min inre palett. Så det är inte som att jag bara har en stor svart klutt inom mig, där finns även rött, gult och blått. Jag älskar livet intensivt och försöker fokusera på den för tillfället rätta färgen på paletten, vilket ofta fungerar. Förutom när tanthormonerna tar över, för de är starkare än jag.

Medan vi går upp mot huset berättar Caroline att hon är på en bra plats i livet.

– Jag har i och för sig alltid vågat vara mig själv, »

” *Jag går inte längre på de negativa känslorna, även om smärtan i bröstet kan vara stark, det är som att jag har migrän i hjärtat.*





"Efter att ha suttit i ateljén i sex timmar och blivit helt ledbruten är jag alltid på mycket bättre humör", säger Caroline af Ugglas.

» men det är ännu mer genuint nu. Nu bryr jag mig verkligen inte om vad andra tycker om mig och mitt liv, vilket är skönt.

Den andra sidan av myntet är att känslorna börjat svänga hårt igen på grund av den inre hormonkarusell som kan dra igång strax innan klimakteriet.

– På vissa sätt känns det som när jag var mellan 20 och 28 år och hade mina depressioner, med den skillnaden att då tog jag känslorna för äkta och agerade på dem. Jag var väldigt självdestruktiv. Rent intellektuellt går jag inte längre på de negativa känslorna, även om smärtan i bröstet kan vara stark, det är som att jag har migrän i hjärtat.

**HON FIXAR KAFFE** med hundarna Vivi och Niva runt fötterna, ”vi kallar dem för våra små kaniner”, samtidigt som hon berättar att hon alltid har levt som i ett hav av känslor. Som barn hade Caroline extremt mycket spring i benen. Det i kombination med en gränslöshet gjorde att hennes föräldrar brukade säga att ha Caroline var som att ha fem barn.

”*Jag tror inte någon människa är rakt igenom god, alla har även Beelzebub i sig. Det gäller att hålla honom stången.*”

– Fanns det något att klättra upp på, så skulle jag göra det. Och såg jag ett klippstup, så ville jag sitta på kanten och dingla med benen, som den gången vi var vid Lofoten och jag satte mig på kanten där. Ingen vågade ens närma sig mig av rädsla för att jag skulle falla ner. Jag däremot tyckte inte alls att det var läskigt, däremot gillade jag uppmärksamheten. Mina stackars föräldrar. Vad skulle de göra? De kunde ju inte ha koppel på mig tills jag blev 20.

Som barn var det mest bubbel och energi i kroppen. Ångesten kom i sena tonåren. Då hade Caroline kvällar när hon bara ville vara ensam, bada och kaka choklad.

– Men sedan fastnade jag i något, där jag ville gråta mest hela tiden.

För att hantera ledsamheten rökte hon på och festade, nästan varje natt skriver hon i sin bok.

– Jag trodde att det dövade, men egentligen fick jag nog mer ångest.

Till slut ville hon inte längre leva. Vid 22 års ålder sökte hon hjälp hos en psykolog, som förklarade att droger är självmedicinering som inte är bra.

– Sedan den dagen har jag inte tagit en enda drog. Istället fick jag antidepressiva. Problemet var att jag gillade de pillren så mycket att jag bad om mer. Till slut var dosen så hög att jag kände mig helt avtrubbad.

Alkohol blev då ett sätt att kicka igång livet. En kväll på krogen bestämde sig Caroline och några vänner för att sno så många plånböcker som möjligt.

– Polisen tog oss på bar gärning och jag hamnade i häktet i nio dagar. Det var fan det värsta jag varit med



”Vi kallar dem för våra små kaniner”, säger Caroline af Ugglas om hundarna Vivi och Niva.

går runt och är rädd för att bli galen, så kan man inte släppa på kontrollen för mycket.

**Varför är du rädd för att bli galen?**

– Panikångest och galenskap är ju inte samma sak, men jag tror att de flesta som haft panikångest förstår känslan: Nu släpper det, nu tappar jag det fullständigt.

**SIN BÄSTA PSYKISKA** period var efter att barnen kommit, ända fram till att de var kring 12 och 16 år.

– Då kunde jag ibland tvivla på att jag ens varit deprimerad. Finns det så deppiga känslor?

I dag äter Caroline en liten dos antidepressiva, som tar bort lite av topparna och dalarna, samtidigt som hon vill ha tillgång till sitt breda känsloregister. Hon har med åren därför hittat flera sätt att balansera sitt mående, och inte bara genom att sova ordentligt, äta bra och röra på sig. När mörkret faller inom henne så försöker hon bida sin tid.

– Jag ringer kompisar, för jag har vänner med liknande inre berg- och dalbanor, som förstår. Ena dagen är det jag som säger till dem att det kryper i mig, nästa dag är det någon av dem som ringer mig och behöver påminnelsen om att det går över. För man måste påminna sig. När man är mitt i känslöstämningen är det lätt att gå på känslan, tro att den är äkta och för evigt.

Att bo på landet och umgås med djur tror hon också bra för känsliga själar.

– Eller så är det bara för att jag bodde i stan när jag var deprimerad. Det var ju inte stadens fel, men jag kommer ihåg hur jag satt där i lägenheten och visste att det fanns människor omkring mig, i sina små lådor, som inte brydde sig. Jag kan älska att åka till storstäder, men kommer aldrig mer att flytta dit.

**MÅLERIET ÄR OCKSÅ** ett sätt att kanalisera känslor – även om hon har ett klivet förhållande till det. Talangen tycks ha gått i arv. Carolines morfar var konstnären Ivar Franke, och det lilla barnbarnet älskade att få hänga med honom då det alltid var fullt ös. Men Carolines föräldrar kom ofta med förmaningar om att ”bli aldrig konstnär, de är så konstiga, det går så upp och ner hos dem”.

– Känslan av att det var något farligt med att vara konstnär bar jag med mig länge. Det lustiga i sammanhanget är att mamma var sångerska, fast det var inga konstigheter, att sjunga ansågs socialt och trevligt, skrattar hon.

Caroline kom ändå att hitta sin talang redan i

## KORT OM

**Caroline af Ugglas**

**Ålder:** 52.

**Familj:** Mannen Heinz och barnen Eddie-Lee, 24, och Otis, 17, hundarna Vivi och Niva samt två hästar.

**Bor:** Strax norr om Stockholm.

**Gör:** Konstnär, artist och körledare. Leder en Kör för alla i Stockholm och Uppsala.

**Aktuell med:** Ljuddboken *Hjälp, vem är jag?*, inläst tillsammans med Johan Rabaeus samt tv-serien *Flykten till Östermalm*.



Caroline af Ugglas tror att det är bra för känsliga själar att bo på landet och umgås med djur.



12-årsåldern när hon målade en häst och insåg att hon kunde få till både ljus och djup på ett annat sätt än sina vänner.

– I dag är ju måleriet mitt arbete, en av familjens viktigaste inkomstkällor, så jag kan helt ärligt tycka att det är ganska jobbigt att måla. Men efter att ha suttit i ateljén i sex timmar och blivit helt ledbruten är jag alltid på mycket bättre humör.

**SÅNGEN ÄR EN** annan väg till välmående. Caroline menar att vi har fått rösten för att läka oss själva, att sången är ett sätt att lätta på trycket. Hon ser det inte minst i sin Kör för alla, en körverksamhet hennes mamma Yvonne drog i gång under devisen ”alla kan sjunga”.

– Sången aktiverar vårt glädjecentrum. Jag märker det själv. Jag kan vara på riktigt dåligt humör när jag går in i studion eller åker till kören, men sången gör mig alltid gladare. Den ger ett påslag av endorfiner, dopamin, noradrenalin och oxytocin – alla de braiga hormonerna.

Och att sjunga tillsammans ger ytterligare bonus-effekter, som känslan av samhörighet och gemenskap.

– Det finns forskning som visar att när vi sjunger i kör synkas vår hjärtfrekvens. I Stockholm har vi för tillfället 800 körmedlemmar, så där står alltså hundratals personer och har samma hjärtfrekvens. Inte konstigt att det känns halleluja!

**Vi hörde att du som ung ville bli präst. Vad hände med den tanken?**

– Ville jag? Kanske det... Jag kan i alla fall förstå att jag har sagt det i någon intervju, för även nu känns tanken lockande. Fast då skulle jag vilja vara en rik-



**Hjälp, vem är jag?**

**Caroline af Ugglas och UKON**  
Piratförlaget

tigt ball präst.

Hon säger att hon har ett dubbelt förhållande till religionen.

– Mycket skit har gjorts i religionens namn. Men Gud har inget med makt att göra. Jag älskar Gud. Gud är godheten och finns inom oss. Sedan tror jag inte någon människa är rakt igenom god, alla har även Beelzebub i sig. Det gäller att kalibrera rätt och hålla honom stängd.

**Hur gör du för att försöka leva i godhet?**

– Genom att ibland knäppa mina händer och prata med Gud, för Gud är mitt samvete. Då kommer tacksamheten. Och genom att hela tiden varsebli, och försöka behandla andra så som jag själv vill bli behandlad. För man är inte sina onda tankar, man är sina goda handlingar. Sedan vet jag inte om jag lyckas hela tiden, men jag försöker.

Hon berättar om ett talesätt som hennes farmor hade broderat på en bonad som hängde på köksväggen:

*Hur kommer det sig att alla dumma är så tvärsäkra och alla kloka så fulla av tvivel?*

– De orden har jag tagit med mig. Jag har svårt för självgodna människor som går runt och säger sig ha kommit till insikt ser sig som goda. Tvivlare har jag mycket större tillit till. Där finns en större ödmjukhet och förståelse för att livet är svårt för oss alla.

Vardagen kallar. Det är dags att avrunda för att ta hästen till veterinären. Hon hoppas hovslagaren lämnade kvar sminkväskan som hon visst glömde på motorhuven.●

# En plats för alla känslor

Lina, Dylan och Tintin tycker att de har fått bättre verktyg för att förstå och hantera stress och känslor – både sina egna och andras – genom kursen *Meningen med mig*.

Text: **Karin Cedronius** Foto: **Marcus Gustafsson**

»Vad är känslor och hur hänger de ihop med mig och mitt liv? Hur kan en känsla påverka mig och hur kan jag hantera den? Är det jag känner just nu sorg, ilska eller rädsla? Den här typen av frågor har en grupp ungdomar i Högalids församling stött och blött tillsammans med prästen Sandra Vallin och präststudenten Klara Török vid 13 träffar under hösten och våren. Det handlar om kursen *Meningen med mig*, som riktar sig till unga personer mellan 15 och 18 år.

En av deltagarna är 20-åriga Dylan Ställborn. Han hörde talas om *Meningen med mig* via jämnåriga kompiserna Tintin Kåstad, som är engagerad i kyrkan och bad honom hänga med. Först var Dylan lite tveksam eftersom han trodde det skulle vara mer betoning på de kristna inslagen, vilket inte var något han sökte.



Kompisarna Tintin Kåstad och Dylan Ställborn gick kursen tillsammans.

Dylan fångades framför allt av att få identifiera och utforska sina egna och andras känslor tillsammans i gruppen och att lära sig konkreta sätt att uttrycka och hantera dem.

– Vi satt i gruppen och pratade utifrån olika teman varje gång. Det kunde vara allt från nyfikenhet till sorg, glädje eller ilska. Det var nästan som en lättare form av beteendeterapi. Jag har fått med mig många bra verktyg för att förstå både mig själv och andra lite bättre nu.

**FÖR 18-ÅRIGA LINA** Zachrisson Hedén blev *Meningen med mig* ett andrum dit hon längtade.

– Först tänkte jag att det var mycket att skriva upp sig för 13 tillfällen men när jag väl börjat blev det i stället att jag längtade till tisdagarna. Jag gillade att det var så avslappnat och att vi fick grotta ner oss i ämnet på djupet. En grej jag har tagit med mig är att vi människor har så många fler negativa än positiva grundkänslor. Och att det är väldigt mänskligt att reagera negativt eftersom vi är programmerade så. Det visste jag inte innan.

Dylan, Lina och Tintin tycker att de har lärt känna sig själva och sina känslor bättre efter kursen. Men också att de har lärt sig att identifiera känslor hos andra och förstå dem bättre.

” *Alla borde gå den här kursen, även vuxna. För mig har den gjort livet lite lättare.* Dylan

– Men jag följde med och upptäckte snabbt att det var väldigt allmänmänskligt och inte alls så religiöst som jag trodde. Redan från första mötet kände jag att detta var något jag ville fortsätta med.



Tintin Kåstad och Dylan Stållborn tycker att kursen gjort det lättare att förstå både sig själv och andra.



## VISSTE DU ATT

### **... kursen** **Meningen med mig**

»... är gratis och fördelad på 13 träffar som bygger på varandra.

»... riktar sig till unga mellan cirka 15–18 år

»... har som grundsyfte att stärka ungas psykiska och existentiella hälsa genom att identifiera, samtala om och reflektera kring människans grundkänslor. Varje träff har därför ett känslö- och meningstema. Grupperna leds av två vuxna och varje grupp har max åtta deltagare.

Både Tintin och Dylan tycker kursen gett dem nya perspektiv.



” *Det var så skönt att först prata om en känsla och sen göra något konkret av den med händerna.*

Tintin

» – En annan grej som jag har tagit med mig från kursen är alla bra andnings- och meditationsövningar som vi lärde oss. Några av dem brukar jag fortfarande ta till när det blir stressigt eller jobbigt, säger Dylan och Tintin instämmer:

– Jag har alltid tyckt att sådana övningar är jobbiga att göra i grupp. Men här kände man sig så trygg att det gick jättebra.

Meningen med mig handlar inte bara om teoretiska samtal om känslor och meditationsövningar. Vid varje tillfälle har ungdomarna också jobbat i olika kreativa projekt, allt från att måla till att skapa kollage.

– Jag tyckte jättemycket om den kreativa delen. Det var så skönt att först prata om en känsla och sen göra något konkret av

den med händerna, säger Tintin.

Alla tre tycker att kursen har gett dem nya perspektiv.

– Meningen med mig blev som ett ställe där man tryggt kunde lyfta jobbiga grejer men samtidigt förstå mer kring varför man känner på ett visst sätt och hur man kan hantera det, säger Lina och får medhåll av Dylan:

– Alla borde gå den här kursen, även vuxna. Man lär sig att kommunicera om känslor och den gör det lättare att förstå både sig själv och andra. För mig har den faktiskt gjort livet lite lättare att hantera. ●

## RÅD TILL DIG SOM ÄR UNG OCH VILL HA STÖD

» Tala med en vuxen. Det är ofta skönt att ventiler sina känslor med någon som har mer erfaren-

het och som du litar på.  
» Har du ingen vuxen i din närhet som du känner att du vill prata

med? Sök upp en diakon, präst eller annan vuxen i kyrkan som kan stötta och prata om allt från sorg till

jobbiga relationer och annat som tynger. Det går också att provtänka tillsammans med en präst,

som har absolut tystnadsplikt.  
» Gå med i en Meningen med mig-grupp för ungdomar.

» **Är läget akut?** Kontakta BUP-akuten eller Jourhavande präst (ring 112, som kopplar dig).

# Ungdomsprästen: Ta tillvara på tröskelsamtalen

**Känslor som ständigt svallar, från spirande glädje till djupaste oro. Att vara ung och tackla livet är inte lätt, men kom ihåg – du är inte ensam.**

» Du kanske ibland känner dig som du är den konstigaste människan på jorden, med ett myller av känslor som är svåra att förstå och hantera. Pressen från omgivningen pockar på samtidigt som oro för klimat, krig, kriser, kompisar och den egna framtiden ligger som en tyngd på dina axlar. Att växa upp i dag är verkligen inte lätt.

– Den stora utmaningen är att många inte kan se att de är en del av ett större sammanhang, att de inte är ensamma. Som vuxna vet vi att det blir bättre även om vi mår dåligt just nu, men som ung är det lätt att fastna i hopplöshet eftersom man saknar erfarenhet och verktyg att hantera livets olika nyanser, säger Sara Bohm, som är ungdomspräst i Sankt Matteus församling i Stockholm.

Hon träffar nästan dagligen ungdomar som känner sig ensamma med sina tankar.

**ANTALET UNGA MED** psykosomatiska besvär har fördubblats sedan 1980-talet och många söker i dag hjälp för sin psykiska ohälsa. Men trots detta har allvarigare psykiska sjukdomar som exempelvis kliniska depressioner inte ökat de senaste tio åren. I föreningen Minds rapport *Unga mår allt sämre – eller?* nyanseras bilden av ungas psykiska ohälsa. De menar i stället att unga har blivit sämre på att hantera livets utmaningar med allt från krav och stress i skolan till krossade hjärtan och existentiella frågor.

Sara Bohm håller med om att många ungdomar i dag har svårt att handskas med vanlig livs-smärta och behöver hjälp med att känna igen, sortera och sätta

## 4

råd från Sara Bohm

**... till dig som är vuxen och vill stötta din ungdom:**

**1** Var nyfiken, ärlig och autentisk. Ungdomar känner av direkt om du spelar teater eller gör dig till.

**2** Våga stanna kvar i det svåra även om du inte har alla svaren och våga dela tystnaden med din ungdom.

**3** Var inte alltför lösningsorienterad. Fokusera hellre på att lyssna, spegla och att ställa frågor än att ständigt komma med förslag på lösningar.

**4** Våga visa din egen sårbarhet. Berätta om dina egna misstag och att de lärt dig mycket och lett dig framåt i livet.



ord på känslorna som stormar inombords.

– Det behövs vägledning från oss vuxna för att vårda den existentiella hälsan, alltså det som handlar om att skaffa sig en förmåga att tro på och ta vara på livet. När vi vuxna är mer närvarande, mer autentiska och intresserade hjälper vi våra ungdomar att bygga upp en god existentiell, och därmed också god psykisk, hälsa. Det är inte svårare än att visa intresse och ställa frågor, säger hon.

**ATT VARA UNG** i dag innebär att stå inför många val och att bära ett stort ansvar, redan från tidig ålder. Som vuxen är det viktigt att lyfta av en del av det ansvaret och ge lite frihet, menar Sara Bohm. För allt behöver inte vara så stort och allvarligt, det går att ändra sina val längs vägen. Hon påminner om att det är okej att inte alltid lyckas, att känna sig ledsen eller arg ibland.

– Det är vi alla och det är det som är att vara människa.

Sara påpekar även hur viktigt det är att kunna sätta ord på sina egna och andras känslor för att må bra, något som behöver övas på redan från småbarnsåren.

– Flera av de unga tjejer som jag träffar är arga men visar det som sorg och ledsenhet, för det är en mer okej känsla i deras värld. Och tvärtom med killar, som är ledsna men tar ut det som ilska, för det är den enda känslan de känner till. De här unga behöver vuxen vägledning för att lära sig sätta ord på sina känslor.

Trots rapporter om ungdomars psykiska ohälsa finns det ljusglim-

tar. I Ungdomsbarometern 2024 svarar mer än varannan (64%) ungdom mellan 15 och 24 år att livet ändå är roligt och många ser positivt på sin framtid. Däremot oroar sig ungdomar för samhällsutvecklingen i stort.

– Många känner sig otrygga och det har ökat sen den senaste mätningen. Det är flera saker som spelar in. Allt från gängkriminalitet och polarisering i samhället till klimatoro och oro över den egna ekonomin, säger Johanna Göransson, seniorkonsult på Ungdomsbarometern.

För att finna trygghet i ovissa tider verkar många vända sig till den lilla världen, familjen och vännerna.

– Vi ser att unga i dag har en holistisk bild av hälsa, där kreativa projekt som att sticka eller måla ses som en hälsoaktivitet likställd med att äta bra, träna, sova och stressa mindre för att man ska må bra mentalt, säger Johanna.

**HÄR FINNS OCKSÅ** en fin möjlighet att fånga upp de ungas vilja att umgås med vuxna, och att passa på att jobba på den mentala och existentiella hälsan tillsammans, säger Sara Bohm.

– Gör saker ihop: baka, pyssla eller fixa med något där hemma. Ha ett gemensamt projekt. Det är ofta i de enklaste sammanhangen man får de största förtroendena av sina ungdomar. Jag kallar det för "tröskelsamtalen" – de där samtalen som alltid kommer till när man står på tröskeln och ska säga hej då, det är nästan alltid då de viktigaste sakerna sägs. Så ta tillvara på de tillfällena.

**” Det är ofta i de enklaste sammanhangen man får de största förtroendena av sina ungdomar.**

# 5 BÖCKER OM DET INRE MÖRKRET

Dessa böcker hjälper barn och ungdomar att förstå och hantera jobbiga känslor, och hitta ljus även när livet känns svårt.

Text: *Sophie Ekman*



**Boken om oro**  
**Reyhaneh Ahangaran**  
B Wahlströms

» Känslan av oro kan skapa ett inre mörker som känns både tungt och svårt att bemästra. Boken om oro hjälper vuxna som vill stötta barn i att hantera oro. Med ett språk som fungerar för barn från sju år, men bäst upplevs tillsammans med en vuxen, ger boken konkreta råd och exempel på olika typer av oro – från rädsla för att göra fel till nervositet inför skoldagen.

Reyhaneh Ahangarans skriver med värme och lyhördhet, och Annika Lundholm Mobergs illustrationer ger en humoristisk och ömsint bild av känslorna. Syftet är att normalisera känslan av oro och uppmuntra barn att dela med sig av sina känslor, samtidigt som den erbjuder strategier för att hantera dem. Boken påminner oss om att vi alla, oavsett ålder, ibland behöver en hjälpande hand för att navigera känslornas värld.



**Aldrig släppa taget**  
**Tilda Boisen och Frida Boisen**  
Bookmark förlag

» En kväll i januari 2021 kastar sig en tonårsflicka ut genom ett fönster. I *Aldrig släppa taget* delar mor och dotter med sig av sin ärliga resa för att förstå varandra och återfinna livsglädjen. Boken bryter tabun kring psykisk ohälsa och ger ungdomar en kraftfull röst. Det är en stark berättelse om kärlek, kamp och hopp i en värld där resurserna ofta inte räcker till.

## VISSTE DU ATT...

» ... Reyhaneh Ahangaran är legitimerad psykolog med kbt-inriktning. Hon har erfarenhet från BUP, skola och medicinsk psykologi och har skrivit flera böcker om tankar och känslor, bland annat *Känsloboken* och *Kompisboken*.

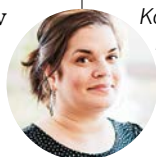


Foto:  
B WAHLSTRÖMS



**Vad skrämmer mamma?**  
**Nour El Refai och Emma Göthner**  
Raben & Sjögren

» Dito älskar att leka med sin mamma, men när det är dags att sova blir mamma plötsligt vuxet tråkig. I *Vad skrämmer mamma?* av Nour El Refai, med illustrationer av Emma Göthner, utforskas barns och vuxnas rädslor med värme och humor. När Dito ska sova blir allt mörkt och ensamt, och mamma verkar inte förstå vad som är så läskigt. Så Dito bestämmer sig för att ta reda på vad som egentligen skrämmer vuxna.

Nour El Refai debuterar med denna charmiga berättelse om känslor och vikten av att prata om dem. Idén kom från hennes egna nattningar med sin son, där de pratade om vad de var rädda för. I boken får Dito känna sig modig i en godnattlek som visar att alla har rädslor, och att det är okej att uttrycka dem.



**Det värsta som kan hända är allt**  
**Cina Frisoner**  
Raben & Sjögren

» Belle är alltid redo för katastrofer. Hon har ett hemligt preppingförråd i källaren, fullt av konserver och vatten, där hon känner sig trygg. Endast hennes bästa vän Saga känner till förrådet. Men när det är dags för klassens lägerskola är Belle livrädd för alla faror som lurar i skogen.

*Det värsta som kan hända* är en berättelse om Belle som navigerar i mellanstadiet värld av vänskap, familj och oro. Med både humor och sorg visar boken hur man hittar styrka när livet känns kaotiskt och mörkt.



**Jag vill aldrig må så dåligt igen**  
**Sigrid Bernson**  
Nordstedts

» Sigrid Bernson var en framgångsrik proffsdansare och välkänd från *Let's dance* när hennes liv plötsligt föll samman. Hon ignorerade varningssignalerna tills hon kraschade – från att dansa flera timmar om dagen till att knappt orka ta en kort promenad.

I *Jag vill aldrig må så dåligt igen* delar Sigrid sin personliga berättelse om att leva med utmattningssyndrom och vägen tillbaka. Hon beskriver sina mörkaste stunder och vad som hjälpt henne att återfinna ljuset, livslusten och viljan att bli frisk.

Boken är en viktig resurs för alla som kämpar med psykisk ohälsa, särskilt ungdomar som lever i en värld full av stress och krav.





# TRÖST

## **DEL 7** En artikelserie om livsfrågor

Text: *Thomas Jarvid* Präst

Det finns inga enkla svar på livets svåra frågor, men denna artikelserie kommer åtminstone att försöka sig på att ge dig några ledtrådar.

Dela din oro med en vän – och du får tröst. Eller med Gud. För Gud håller sig inte på avstånd, utan kommer till oss för att hjälpa oss, som en tröstare.

Jesus är Gud som blivit människa och delat allt med oss. Gud håller sig inte på avstånd, utan kommer till oss för att hjälpa oss. Som en tröstare gör.

Foto: MR MOHOCK/  
SHUTTERSTOCK





”Vårt behov av tröst är omätligt”, skrev författaren Stig Dagerman. Jag tror att han har helt rätt. Tröst är något alldeles avgörande för oss människor.

Vi kan lida på så många olika sätt och behöva tröst. Sorg, ensamhet eller smärta är väldigt olika saker att lida av, men de har det gemensamt att vi behöver tröst.

Vi kan också vara i situationer där vi själva är de som ska ge tröst åt andra. Det är svårt att trösta, för det är otydligt vad man egentligen ska göra. Vi kan ju sällan ta bort orsaken till sorgen.

Ett barn som är ledset kanske vi kan trösta genom att lösa situationen åt det, men med vuxna är det sällan så. Det som har hänt har hänt.

Den hjälplöshet som vi hamnar i när vi möter en människa i behov av tröst gör ofta att vi undviker hela situationen. Det är inte alls konstigt att det blir så. Men det är också tragiskt, eftersom det kanske inte är så svårt att möta en annan människa.

När vi försöker trösta med ord är det också svårt. Det hjälper sällan att säga något överslätande, som att ”det går över” eller ”sån't är livet”. Däremot hjälper det att vara där.

För vad är det egentligen en tröstande förälder eller vän gör? Föräldern tar upp det lilla barnet i fam-

”Hagar gav Herren, som hade talat till henne, ett namn: 'Du är Seendets Gud.' Ty hon tänkte: 'Har jag verkligen sett Gud och förblivit vid liv?'”

nen, försöker förstå vad som har hänt och finns med i smärtan. Det är den närvaron som egentligen är själva trösten. Det finns något oerhört tröstande i att få dela sin smärta med en vän, även om den vännen samtidigt känner sig förtvivlat otillräcklig.

**VÅRT BEHOV AV** tröst hänger samman med vår ensamhet. Den som sörjer eller lider känner sig också ensam. I Bibelns början står det om Hagar, som är slav hos Abraham och ska föda ett barn åt honom. Abrahams hustru Sara blir svartsjuk och ser till att Hagar drivs ut i öknen.

I denna omöjliga situation möter Hagar Herrens ängel som lovar henne att Gud känner hennes situation och att det ska gå väl för hennes ättlingar. Hagar yttrar då några fantastiska ord. I Första Mosebok 16:13 står det:

”Hagar gav Herren, som hade talat till henne, ett namn: 'Du är Seendets Gud.' Ty hon tänkte: 'Har jag verkligen sett Gud och förblivit vid liv?'”

Det hon säger kan tolkas som att hon är förvånad över att hon har överlevt ett möte med Gud själv. Det går också att läsa det som att det är just eftersom hon mött Gud, och blivit sedd av Gud, som hon kan fortsätta leva i sin svåra situation.

Det här leder oss in på vad den kristna tron kan lära oss om tröst. Det första är, som vi nu förstår, att vi människor behöver varandra. Vi behöver bli sedda för att leva. Vi behöver nära relationer, vi behöver vänner och vi behöver ett större sammanhang att ingå i.

Allt det är grunden till hur Bibeln beskriver mänsk-

” Gud lovar oss att han alltid är med oss och att vi på det sättet aldrig heller är helt ensamma.



## ” Vi behöver bli sedda för att leva. Vi behöver ett större sammanhang att ingå i.

liga relationer och även till att vi tillsammans utgör en kropp med många delar. Ingen kan vara kristen på egen hand, vi är kristna tillsammans med andra, som delar i en församling.

Men också Gud beskrivs som någon som tröstar. Som vi sett är det så redan i Bibeln. Som kristna menar vi också att det är i Jesus Kristus som vi på ett särskilt sätt ser hurdan Gud är.

Jesus är Gud som blivit människa och delat allt med oss. Gud håller sig inte på avstånd, utan kommer till oss för att hjälpa oss. Som en tröstare (och för den delen en frälsare) gör. I Lukasevangeliet 2:25 får vi lära oss att judarna som väntade på Messias kallade denne just ”Israels tröst”.

Efter uppståndelsen säger Jesus till lärjungarna att han ska sända den heliga Anden till dem som en hjälpare och tröstare. Enkelt sagt kan man säga att den heliga Anden är Guds osynliga kraft som verkar bland oss. Gud lovar oss att han alltid är med oss och att vi på det sättet aldrig heller är helt ensamma.

**DET KAN VARA** en tröstande tanke i sig, men framför allt öppnar det för att vi kan få erfara tröst genom att vända oss till Gud med allt det vi lider av. Detta är helt enkelt bön.

Det katolska helgonet Ignatius av Loyola (som levde ungefär samtidigt som Martin Luther) gjorde till en vana att varje kväll gå igenom vad som hänt under dagen.

Han konstaterade vad som gjort honom förtvivad och nedbruten och vad som gjort att han fyllts av glädje och livsmod. Det senare kallade han helt enkelt för ”tröst” och menade att det var Gud som låg bakom de till synes enkla händelserna.

Sedan tackade han Gud för att han hade fått upp ögonen för hur Gud var verksam i hans liv även denna dag.

Det sättet att tänka visar också att tröst är motsatsen till många olika saker. Till förtvivlan, ensamhet, psykiskt och fysiskt lidande, meningslöshet och hopplöshet.

**DENNA TEXT BÖRjade** med ett citat av Stig Dagerman om att vårt behov av tröst är omätligt. Det kristna svaret på det är att trösten kommer ur en outtömlig källa, från vår tröstande Gud.

Till slut några ord som Paulus en gång skrev om Gud i sitt brev till församlingen i Korinth, Andra Korinthierbrevet 1:4:

*”Han tröstar oss i alla våra svårigheter, så att vi med den tröst vi själva får av Gud kan trösta var och en som har det svårt.”*

Gud är tröstaren och vi får också bli tröstare åt varandra. ●

# Att arbeta i dödens närhet

Text: **Anna Karlsson**

*”En dag ska vi alla dö – men alla andra dagar ska vi leva.”*

» En av mina kloka kollegor brukar inleda sitt föredrag med de orden när vi pratar om döden i våra konfirmandgrupper. Döden är ett laddat ämne för många och kanske även något som man helst undviker att prata om. Tanken på döden kan röra upp smärtsamma



**De anhöriga äger avskedet.**

Foto: JOHANNES FRANSEN/IKON

minnen av anhöriga eller vänner som inte längre finns kvar, den kan fylla oss med sorgliga men fina minnen av älskade personer, men den kan också framkalla rädsla inför det som vi inte vet så mycket om. Ändå är döden något som på olika sätt blir närvarande och påtagligt hos oss alla någon gång i livet. Vi behöver hantera den, annars blir det svårt att leva.

Våra konfirmander får lära sig mer om vad som händer när en människa avlider och hur personen tas omhand på ett värdigt och respektfullt sätt. Jag har hört det berättas många gånger om tillvägagångssättet, men jag slås alltid av hur viktigt det är att varenda

människa behandlas med respekt – oavsett levande eller död.

De som dagligen arbetar nära döden är begravningsbyråerna. Jag ställde några frågor och fick ett fint och informativt samtal med Lotta Vesterberg, som arbetar på Fonus i Boden.

**Vilken roll har ni vid ett dödsfall?**

– Som begravningsrådgivare försöker vi vara en länk mellan de anhöriga och alla de instanser som blir inblandade när någon går bort. Det blir en kombination av att vara ett stöd för de efterlevande, fånga upp önskemål och ha en överblick så att inget av det praktiska blir bortglömt – det är många steg som ska tas under hela processen.

– Den praktiska rollen kan skilja sig väldigt mycket från fall till fall, eftersom den som gått bort var en unik person och de anhöriga också är unika personer. Vissa är beredda att göra mycket själv, andra vill få mera hjälp. Och känns det rätt för dem, så är det så det ska vara. Det är de anhöriga som äger avskedet. Rollen handlar ofta om att vara lyhörd för vad olika människor vill uppnå och sedan använda våra kunskaper för att stödja dem i att det ska bli på det viset.

Foto: ALEX & MARTIN / IKON



**Hur går ni till väga när ni får ett uppdrag?**

– Uppdraget börjar vanligtvis med att vi får ett telefonsamtal där man vill att vi ska komma och hämta någon som gått bort. Det kan till exempel vara en hämtning från ett äldreboende eller från personens hem. Då åker vi dit och tar hand om den avlidne för transport till kommunens bårhus. Om de anhöriga finns på plats så berättar vi om de första stegen som väntar.

– Det är ju alltid de anhöriga som väljer vilken byrå de vill anlita. Om de väljer Fonus bokar vi in ett möte någon dag senare där vi tillsammans går igenom hela processen fram till begravningen. Sen bygger vi upp avskedet utifrån de önskemål som finns.

– Det finns många frågor som de anhöriga måste ta ställning till, både stora och små. Framför allt



"Som begravningsrådgivare försöker vi vara en länk mellan de anhöriga och alla de instanser som blir inblandade när någon går bort", säger Lotta Vesterberg på Fonus.

frågan om var stoftet ska ligga och ifall det ska vara en jordfästning eller en kremation. Men även hur dödsannonsen ska se ut. Ska det vara en religiös eller borgerlig ceremoni? Vilket datum ska det vara? Vill man ha levande musik, minnesstund eller något annat? Med vår kännedom om vilka möjligheter som finns kan vi ofta bidra med idéer och lösningar.

– En del av vårt arbete är också att göra det så kallade omhändertagandet, då vi förbereder den bortgångne för ceremonin med önskad klädsel innan kistan ställs i ordning för begravningen. Ibland vill man även att någon personlig detalj ska följa med i kistan eller kanske vill de anhöriga få ta ett personligt avsked innan kistan stängs. För oss på Fonus är det en mycket viktig del av arbetet. Det handlar om respekt för den

avlidne, att se till att alla de här förberedande stegen sker med värdighet.

– En begravningsceremoni kan skilja sig väldigt mycket åt. Olika religiösa samfund har sin egen prägel. Vissa väljer i stället en borgerlig (icke-religiös) ceremoni och då kan vi hålla i hela begravningsakten, utifrån de anhörigas önskemål. Det kallas för att vara borgerlig officiant. Där ingår ofta att skriva och läsa ett minnesord över den avlidne, inklusive ett avsnitt där vi tar avsked tillsammans. Exakt hur ceremonin och avskedet ser ut beror väldigt mycket på vad de anhöriga tycker är viktigt. Men där är rollen framför allt att låta alla som är med få ta ett värdigt avsked av någon som de sörjer och saknar.

**Ser ni någon skillnad mellan stad och landsbygd när det gäller synen på döden? När det gäller hur**

**människor vill ha begravningen, uppslutning av närvarande vid begravning, kyrklig kontra borgerlig begravning till exempel.**

– Mina personliga erfarenheter kommer främst från Boden/Luleå-trakten, men här ser jag inga större skillnader mellan stad och landsbygd. Generellt ser vi att allt fler väljer kremation. Det ger många alternativ för gravsättning och i dag lyfter många fram att man inte vill att efterlevande ska känna en belastning i form av att sköta en jordgrav. Något som blivit väldigt uppskattat här i Boden är den askgravlund som finns vid Överluleå kyrka, där man får närvara vid gravsättning av urnan och mot en symbolisk summa kan man även få en namnskylt uppsatt i askgravlundens. Den skylten sitter uppe i 25 år.

**Hur kommer det sig att du valt detta yrke? Vad är positivt med det och när kan det kännas tungt?**

– Jag, liksom många av mina kollegor, känner starkt för att hjälpa människor som behöver stöd i en svår stund. Att få förtroendet att finnas där för dem genom hela processen med avsked är en mycket speciell känsla som bär oss genom arbetsdagen.

– Det tunga är att döden och sorgen är så väldigt närvarande. Det kanske är naturligt. Men inte heller vi som arbetar med begravningar kan någonsin helt vänja oss vid döden. Vi vet att den är oundviklig, men vi ser också hur mycket sorg och saknad den för med sig till alla de som älskat den bortgångne. Det finns ett talesätt som säger att "sorgen är kärlek som blivit hemlös" och i den här rollen kan vi verkligen se hur sanna de orden är.

– Samtidigt så är styrkan med yrket att vi som arbetar tillsammans delar de här upplevelserna med varandra. Vi kan stödja varandra och vi vet dessutom att vi gör skillnad när vi finns där för de efterlevande. Det vet vi eftersom vi får väldigt mycket tacksamhet från väldigt många människor. Och det är något som vi kan bli både stolta, rörda och tacksamma över. Det gör jobbet till något väldigt värdefullt.



Lotta Vesterberg

## VISSTE DU ATT

### ... Bredåkers kyrka ska avsakraliseras?

» I slutet av november kommer en sista gudstjänst att firas i Bredåkers kyrka där byggnaden avsakraliseras. Det är då den formellt upphör att vara kyrka.

## MISSA INTE

### ArBEta

» Gillar du hantverk? Bygg, umgås och be tillsammans med andra som också gör det i Mariakyrkans nystartade böne- och snickargrupp.  
**Tid:** 18.00-20.00  
**Datum:** 17 september, 1 oktober, 15 oktober, 12 november  
**Ledare:** Mikael Dapefrid

### Kristen meditation

» Be utan tankar och ord, unna dig en stunds lugn och ro i Guds närvaro.  
**Dag:** Onsdagar.  
**Tid:** 19.00-20.00.  
**Plats:** Överluleå kyrka.  
**Anmälan:** Senast 25 oktober till Charlotte Unee: 0921-77571 charlotte.unee@svenskakyrkan.se

# Bredåkers kyrka avyttras

## I maj 2024 beslutade kommunfullmäktige att påbörja avyttringen av Bredåkers kyrka.

» Svenska kyrkans grundläggande uppgift är att fira gudstjänst, bedriva undervisning samt utöva diakoni och mission. I takt med ett minskande medlemsantal kommer Svenska kyrkan att behöva minska sitt fastighetsbestånd. Kyrkor är viktiga byggnader, inte bara som gudstjänstlokaler utan också som bärare av ett kulturarv och symboler för kristen tro. Det är därför inget enkelt beslut, utan en noga avvägning kring vad som är rimligt och hållbart för framtiden.

**SVENSKA KYRKAN HAR** därtill antagit *Färdplan för klimatet*, i vilken vi siktar på att vara klimat-



Bredåkers kyrka.

neutrala redan 2030. I det arbetet är ett ansvarsfullt förvaltande av fastigheter en viktig nyckel.

Frågan om Bredåkers kyrkas framtid grundar sig i mycket omfattande renoveringsbehov. Efter utredningar och dialog med såväl länsstyrelsen som boende i Bredåker kom man fram till att det inte är ekonomiskt hållbart att behålla kyrkobyggnaden i Bredåker.

Kyrkofullmäktiges beslut har

skickats vidare till stiftsstyrelsen som fattat det slutgiltiga beslutet i juni. Nu planeras för en gudstjänst i vilken kyrkan kommer avsakraliseras, och det är då byggnaden slutar vara kyrka.

**UNDER SOMMAREN HAR** en antikvarie tillsammans med personal inventerat interiören och de föremål som finns i kyrkan. De planerar nu för hur de ska ta hand om dessa på bästa sätt

Därefter kan byggnaden så småningom komma att säljas.

Även om kyrkan avyttras vill Svenska kyrkan i Boden naturligtvis fortsätta finnas på plats. Därför pågår just nu ett arbete med att undersöka på vilka andra platser i Bredåker vi kan bedriva verksamhet.

## Här är höstens grupper

### Liten och stor

#### Gunnarsbyns församlingshem

Tisdagar 10.00-12.00

#### Mariakyrkan

Torsdagar kl. 10.00-12.00

#### Mikaelskyrkan

Tisdagar kl. 10.00-12.00

#### Edefors församlingshem

Tisdagar kl. 10.00-12.00

#### Församlinggården

Måndagar kl. 13.30-15.30

#### Matteuskyrkan

Onsdagar kl. 13.30-15.30

#### Rörvikskyrkan

Torsdagar kl. 10.30-12.00

#### Bredåkers kyrka

Måndagar kl. 10.00-12.00

### In motion

» Gillar du att röra på dig? Välkommen till en stund av idrott, sport och fartfylld lek!

#### Mariakyrkan

Åk 3-6: Tisdagar 14.15-15.15

Anmälan:

mikael.dapefrid@svenskakyrkan.se

#### Barnkör

#### Mariakyrkan

Onsdagar 17.00-18.00

#### Matteuskyrkan

Måndagar kl. 17.30-19.00

### Draget

» Du som är 3-6 år är välkommen att pyssla, leka och träffa nya kompisar. Medföljande vuxna kan passa på att fika tillsammans.

#### Mikaelskyrkan

Onsdagar 17.30-18.30

Anmälan: 0921-77515

helena.mork@svenskakyrkan.se

### Efter plugget

#### Gunnarsbyns församlingshem

Åk F-6: Tisdagar 15.00-16.30

Anmälan: Ingen föransökan behövs

#### Mikaelskyrkan

Åk F-2: Måndagar 13.30-15.00

Anmälan: 0921-77515

helena.mork@svenskakyrkan.se

Åk 3-4: Tisdagar 14.30-16.00

Anmälan: 0921-77515

helena.mork@svenskakyrkan.se

Åk 5-6: Onsdagar 14.30-16.00

Anmälan: 0921-77515

helena.mork@svenskakyrkan.se

#### Mariakyrkan

Åk F-3: Torsdagar 13.30-15.00

Anmälan:

mikael.dapefrid@svenskakyrkan.se

Åk 4-6: Måndagar 14.15-15.30

Anmälan:

mikael.dapefrid@svenskakyrkan.se

## Församlingsinstruktion i ny tappning

» I maj antog kyrkofullmäktige våra nya församlingsinstruktion (FIN) som berättar hur Svenska kyrkan i Boden ska arbeta – och med vad. Den styr till exempel hur ofta vi firar gudstjänst, vilka barngrupper som ska finnas och vilket fokus musikverksamheten ska ha.

FIN förnyas och uppdateras efter varje kyrkoval eller när en ny kyrkoherde tillträtt.

### Du hittar den på nätet!

» Hela vår församlingsinstruktion som har rubriken *En bärande gemenskap genom hela livet* finns att läsa på nätet: [svenskakyrkan.se/boden/forsamlingsinstruktion](https://svenskakyrkan.se/boden/forsamlingsinstruktion)





- » Har du något som du funderat över men inte hittat svaret på?
- » I *Kyrkfönstret* kommer en präst

- att svara på dina och andras frågor.
- » Se information i rutan här bredvid om hur du skickar in just din fråga.

# 4 FRÅGOR

## TILL EMMI-LIE SPEGEL, PRÄSTKANDIDAT I BODENS PASTORAT

### 1 Varför är prästskjortor svarta?

– Den svarta färgen symboliserar i grund och botten sorg och bot. Den bärs av prästen som en påminnelse om att det finns något mer än det liv vi lever nu. En påminnelse som förhoppningsvis gör att människorna runt omkring vill söka sig till den frälsning som den treenige Guden kan ge oss, och en strävan att vilja förvalta den värld som vi har runt omkring på bästa sätt efter Jesus lära.

– Jag kan dock tillägga att i dag behövs inte prästskjortan vara svart. Det finns många präster som väljer andra färger, så som mörkblå, ljusblå, grå eller vit. Jag har till och med sett en präst bära en prästskjorta i chockrosa. De enda färgerna du inte ser på en prästskjorta är grön och lila. De som bär dessa färger på sin skjorta är diakon (grön) eller biskop (lila).

### 2 Hur känns det att ta sig an ett yrke där man kan komma att möta sorg och mörker?

– Det är på ett sätt ett stort ansvar som man kommer få axla, samtidigt som jag ser det som en självklarhet. Men det är något jag ofta funderar på: kommer jag vara tillräcklig? Jag hoppas att jag i min roll som präst kommer kunna finnas där och vara till en hjälp för människorna som befinner sig i sorg och mörker.

### 3 Hur rustas ni i studierna för att möta människor i sorg?

– Som prästkandidater får vi möta



människor som är i sorg genom de praktiker vi gör. Under dessa möten auskulterar vi endast, det vill säga, vi förväntas inte göra något annat än att befinna oss i situationen och observera. Människorna som vi får möta har gett oss tillåtelse att sitta med, och just dessa möten är för mig otroligt värdefulla. Att få följa någon annan mer erfaren på riktiga möten ger oss studenter verktygen när vi själva en dag ska leda dessa samtal.

– Under det pastoralteologiska slutåret, som alla präster läser, går vi också kurser i själavård och samtal. Vi får lära oss olika metoder kring samtal och själavård.

### 4 Har du några goda råd till någon vars tillvaro just nu är mörk och svart?

– Försök hitta ljusglimtar. Jag förstår att det många gånger kan vara lättare sagt än gjort, men försök fundera på vad det är som gör just dig ljusare i sinnet. Är det att ta en fika med en vän? Sitta en stund och titta på solnedgången? Starta upp ett projekt? Eller något helt annat? Hitta det som hjälper dig att se ljuset i vardagen.

– Med det sagt så är ju inte en mörk och svart tillvaro i sig fel, för utan mörker så finns inget ljus, på samma sätt som att ljus alltid kommer kasta skuggor. Att ha stunder då man känner sig tyngd av mörker kan hjälpa en att uppskatta de ljusa stunderna.

– Men om du inte själv kan finna dessa ljusglimtar så kan kanske möjligheten att få prata med någon som är villig att lyssna vara hjälp nog för dig. Vi som jobbar inom kyrkan erbjuder samtal och hjälp där vi kan, antingen genom enskilda samtal och själavård eller genom gruppsamtal. Det finns olika slags grupper där du kan möta likasinnade och där du kan få möjligheten att prata om allt mellan himmel och jord om det som berör just dig.

**? ... och så en bonusfråga: Kan du dela ett bibel- eller psalmstycke på temat mörker som tilltalar dig?**

*”Om jag säger:  
Mörker må täcka mig,  
Ljuset omkring mig bli natt, så  
är inte mörkret mörkt för dig,  
natten är ljus som dagen,  
själva mörkret är ljus.”*

Psaltaren 139:11–12

– Jag valde just detta bibelstycke för att jag blir påmind om Guds allsmäktighet. Mörkret är inte mörkt för Gud och om jag kommer ihåg det så känns inte mörkret lika mörkt längre. Det hjälper mig att fortsätta framåt när vägen känns tung och snårig, i vetskapen att Jesus har gått den före mig och finns där som ett stöd när jag behöver det. Jesus sa ju en gång att han är världens ljus och tror du på honom så kommer du aldrig att vandra i mörkret.

## SKICKA IN EN FRÅGA!

Har du en egen fråga till prästen? till våra präster?

- » Gå in på svenskakyrkan.se/boden/kyrkfonstret
- » Där kan du skicka in din fråga, så är det kanske du som får svar i nästa nummer!

