

BARNEN MÖTER
*julens tro &
traditioner*

s 4

***Jul-
special***

med kyrkornas
evenemangs-
kalender

ORRKA



TOMTENS FRÅGA:

Finns det några
snälla vuxna?

s 14

Skolchefens son

**FLYDDE
SKOLAN**

s 8

MOA HERNGREN:

"Måste man älska sitt bonusbarn?"

"HAR ANDRA DET SÅ HÄR?"

Våldsutsatta i relation berättar

4

2024



Det var en gång en människa som varken hade pengar eller ork att följa alla goda råd. Och tänk, då klarnade. något. Hon började vara och göra det som behövdes.

Bild och text: Hans Kvarnström. Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Vill du bli medlem i Svenska kyrkan?

Skanna qr-koden för att registrera dig. Eller ring för hjälp, se kontaktuppgifter nedan.



Mycket mer jul i din kyrka



PÅ SIDORNA 14-17 ser du mycket av det som händer i våra lokala kyrkor i jul. Via svenskakyrkan.se/jul kan du hitta mer och också gå på digitala gudstjänster. Skanna koden.

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



FOTO: MAGNUS ARONSSON/IKON

Hur gör du för att orka? Dansar tango, svarade kollegan utan minsta betänketid. Men hur gör jag själv då. En trött tisdag i november. Då allt krånglar och stressen för länge sedan rubbat balansen. Hungrig är jag också.

På vägen hem, vid järnvägsundergången på Hamngatan, där bygget pågår för fullt och kaosvarning råder i rusningstid, går två släntrande killar i bredd, precis i utförsbacken där cykelbanan svänger. Tvärnit. Millimetrarna är på vår sida.

”Oj, ursäkta! Hur gick det, jag tänkte mig inte för.”

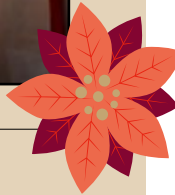
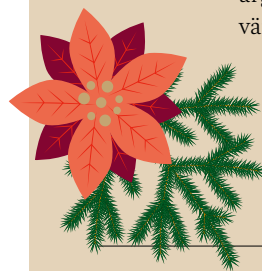
Hans blick är uppriktig. Det är som om min arga stressknut uppslukas i ett mjukt moln av vänlighet. Som ett litet mirakel.

Han fick mig att orka. Resten av den dagen. ●

Helena

Om du inte vill ha Kyrknytt

Kyrknytt är en gåva till alla hushåll. Men vill du inte ha tidningen, skriv då ”Nej tack till Kyrknytt” på postlådan så ska distributören att inte dela ut fler nummer.



läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

kontakt
karlstad.kyrknytt@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

redaktionsråd
Louise Albrecht, Andreas Ekängen, Sabina Larsson och JockPetter Sönnfors

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5
652 24 Karlstad

redaktör
Helena Söderqvist
ansvarig utgivare
Marie Lundström

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade





FOTO: ØYVIND LUND



Sprid värme i vinter – bli volontär

Nattboendet Vintervärme i Karlstad söker volontärer som vill göra skillnad för hemlösa under vintern.

SOM VOLONTÄR får du möjlighet att erbjuda värme, mat och trygghet till människor i akut behov.

Engagera dig genom att delta i vår volontärutbildning och bli en av de personer som gör det möjligt för Vintervärme att erbjuda sängplatser till de utan hem.

ANMÄL DIG I DAG och hjälp oss sprida värme! ●



Knepet för att inte känna sig som en äppelskrutt

Den gångna hösten gav oss en enorm skörd av äpplen. Äppelträden har varit helt dignande med frukt av olika sorter, färger och storlekar.

Nästan alla ägare av äppelträd har delat ut frukt till grannar, vänner och arbetskamrater. Hur det än har plockats och krattats så har det blivit äpplen kvar på marken bland gräset, maskarna och löven.

ATT VARA MÄNNISKA kan ibland kännas som att vara ett äpple som fallit ner till marken. Jag har tappat kraften och orken och känner mig både skruttig och värdelös. Många av oss har gjort denna tuffa erfarenhet av att vara kraftlös och utslagen.

När det blir för mycket under lång tid i våra liv så säger kroppen och själen ifrån. Då är vi inte längre kapten på vårt livs båtfärd. Bidragande orsaker kan vara självpatagna krav, gränslöshet, brist på återhämtning och att låta sig duperas av framgångsrus och dagdrömmeri.

Det finns förstås inga enkla lösningar eftersom varje människa och situation är unik. När det är som värst går det inte att tro att det vänder men för de allra flesta finns en väg framåt.

Så var det också för Jesus som drabbades av den totala utmattningen och uppgivenheten på korset. När mörkret var som mörkast kom vändningen och fröet började gro på nytt.

URKRAFTEN FRÅN GUD lyfte Jesus och åstadkom förnyat liv, hopp och mod. Samma urkraft bär också oss när vi är i botten och tappat modet.

Gud bär oss liksom vi kan bära varandra. Tillsammans är vi starka. Det handlar om att öppna upp, be om hjälp och att kunna ta emot.

Kyrkans månghundraåriga självvårds-tradition genom samtal med diakon eller präst rekommenderas å det varmaste. I delandet och samtalet kan mitt livs trötta och röriga pusselbitar falla på plats och skapa en helhet som bär framöver. ●

Gunnar Kärrbom,
präst i Västerstrands-
kyrkan



FOTO: HENRIK MILL

Barn i sorg – träffa andra som förstår

NÄR NÅGON nära dör blir ingenting sig likt. Då kan det hjälpa att träffa andra som varit med om samma sak och som vet vad det handlar om. Stödgrupper för barn och unga i sorg börjar i mitten av mars nästa år.

Föräldrar eller annan närstående erbjuds att samtidigt träffa varandra i en parallell grupp.



FÖR INFO: skanna koden



Alternativ julklapp

Swisha en lunch

Karlstads kyrkliga stadsmission driver en av stans mest populära restauranger. Tyvärr. Visst är maten bra men det är inte därför gästerna kommer. Det är deras enda alternativ.

Swisha en lunch, 50 kronor, till någon som behöver.



Boktips

Drömmar är segel – minnen är roder

Tomas Sjödin, Libris förlag

MÅNGA ÄR VI som har lyssnat på Tomas Sjödens sommar- och vinterprat i radions P1 och liksom vaggats med till den trygga norrländska dialekten i insiktsfulla tankar kring livet, kärleken, tron och döden. Nu har han gett ut en ny bok med krönikor.

Att läsa dem ger en liknande känsla.

Han vill att vi vårdar våra minnen och erfarenheter – även de dyrköpta – de är roder som hjälper till att navigera rätt. Lika viktiga som drömmarna, vilka för oss framåt som segel. ●



Otillräcklig

Christian Hjortkjær, Libris förlag

EN DEBATTBOK om varför unga personer drabbas av psykisk ohälsa.

Danske forskaren Hjortkjær menar att det beror på tidsandan. Det psykologiska klimatet har förändrats från att vi förr styrdes av förbud och gränser till att vi nu ska leva upp till påbud och ideal.

Överallt möter de unga uppmaningar och krav: Shine like a star! Upgrade your life.

Idealen är ouppnåeliga. De skapar stress och en känsla av otillräcklighet när det finns en förväntan att nå dem. ●



Paketbärare Pernilla Skyvulstad



I julvandringen får skoleleverna möta kyrkans personal och frivilliga som genom skådespel berättar om julens budskap och traditioner.





Julvandringens magi:

Barnens möte med tradition och tro

Så här års bjuder Västerstrandskyrkan, precis som många andra kyrkor, in skolor att komma på besök. Genom en julvandring får barnen möjlighet att lära sig mer om tro och tradition, om varför vi firar jul och hur den kristna julberättelsen är. Julvandringarna är så populära att tiderna församlingen kan erbjuda tar slut varje år. För barnen är det en spännande upplevelse, för skolan en möjlighet att använda den expertis som finns i kyrkan.

Text: Peter Pasalic Östborg | Bild: Jocke Lagercrantz

Det knarrar under skorna när ett gäng förskoleklassare i gemensam trupp – två och två, med reflexvästar på – promenerar i snöväder från Västerstrandskolan till Västerstrandskyrkan. Väl inne i kyrkans kapprum sprider sig en spänd förväntan och ett pirrigt tjatter.

– Jag är paketbärare, jag delar ut paket. Vill ni hjälpa mig med det?

Pernilla Skyvulstad i rollen som paketbäraren Paula får barnens uppmärksamhet och ett lugn sänker sig över gruppen. Tillsammans får de sedan lösa rebusar och möta profiler som berättar om julens traditioner, om julklappar och pepparkakor, men också om bakgrunden till högtiden.

– Vet ni vad advent betyder? frågar Paula.

– Jul!, ropar flera barn till svar.

– Njae, advent är ju tiden innan jul. Och det betyder ankomst eller väntan. Vad är det vi väntar på?

– Tomten!

– Ja, så klart väntar vi på Tomten nu. Men jag väntar också på Jesus. Vet ni vem Jesus är?

UNDER JULVANDRINGEN i Västerstrandskyrkan får barnen möta kyrkans personal och frivilliga i olika roller. De barn som vill får också vara med och testa att spela teater.

– Jag vill alltid få med julevangeliet i alla julvandringar. Sen vill jag få med mys, spänning och traditioner. Jag vill att barnen ska få både en härlig känsla och lite kunskap, säger Charlotte Moberg, pedagog i Västerstrandskyrkan som skriver de flesta julvandringarna och jobbar med samverkan mellan kyrkan och skolan.

Den samverkan innebär olika möten mellan skola och kyrka. Julvandringarna är ett exempel, men Charlotte träffar även klasser i andra sammanhang, inte minst inför de stora högtiderna.

HON BERÄTTAR att det viktigaste är att alltid tänka på att berättandet måste ske ur barnens perspektiv. Att man måste utgå från de frågor och funderingar som barnen har. Och det bästa sättet då är att få barnen själva att sätta ord på sina känslor och tankar.

– Om barnen själva får berätta om sina traditioner och hur jul ser ut för dem är det enklare att fånga upp och förklara på ett sätt som passar den gruppen. Det gör det också enklare att kunna berätta om att vi har olika traditioner, kulturer och religioner också. Ofta finns det barn med många olika bakgrunder inom samma barngrupp och det brukar bli väldigt fina samtal, säger Charlotte.

Ewa Andersson, förskollärare på Västerstrandskolan, berättar att det dessutom alltid finns en möjlighet att inte följa med till kyrkan, för de barn eller vårdnadshavare som av någon anledning absolut inte vill.

– Det händer ibland att det är något barn som får vara kvar på skolan, det brukar inte vara någon stor grej. För barnen kan det också bli en bra utgångspunkt för att prata om tro och kultur, om likheter och skillnader, säger hon.

UNDER JULVANDRINGEN är Ewa med och fångar upp barnens reaktioner på det de tar del av, hon och övriga pedagoger som är med får frågor visade till sig under tiden vandringen pågår.

– Vi brukar komma till kyrkan med barnen varje år, både vid jul och påsk. Det är viktigt för

barnen att få med sig grundläggande kunskap om våra traditioner. Och då ger det mycket mer att få höra det på plats i kyrkan än om vi lärare skulle berätta för dem, säger Ewa.

HON BESKRIVER ATT KUNSKAPEN både fastnar bättre, och blir mer nyanserad och trovärdig, när det är kyrkan som får berätta.

– Jag brukar berätta lite i förväg, sedan får de göra besök i kyrkan och därefter fångar vi upp det och pratar om vad vi varit med om och vad vi lärde oss. Det ger en fördjupad kunskap som jag inte kan ge själv i klassrummet.

I klassrummet finns ofta elever av olika bakgrund och med olika traditioner, men det är sällan något problem.

– Vi pratar om andra traditioner också, till exempel ramadan, och är noggranna med att påpeka att det vi får höra i kyrkan är den kristna traditionen. Men samtidigt är det en tradition

som påverkat och genomsyrat samhället under väldigt lång tid.

– Man kan tro, eller inte. Tron kan se olika ut, och ibland tar det kanske ett helt liv innan man vet. Det är viktigt att ge barnen chans att själva hitta vem de är och vad de tror, säger Ewa.

I VÄSTERSTRANDSKYRKAN samlar barnen ihop sig efter avslutat äventyr. De ska gå den korta biten tillbaka till skolan. Om 30 minuter väntar en ny skolklass som ska ta del av julvandringen. Under en veckas tid går det i ett för församlingens personal, med ständigt nya klasser på besök. Faktum är att det är så många klasser som vill komma till kyrkan att vissa helt enkelt inte får plats i år.

Barnen småpratar om vad de varit med om, samtidigt som de tar på sig overaller och mössor.

– Det här var riktigt roligt, säger förskoleklassaren Albin. Allra roligast var att få spela teater! ●

” ... advent är ju tiden innan jul. Och det betyder ankomst eller väntan. Vad är det vi väntar på?



Kampen för en fredligare värld

FOTO: FREDRIK BENGTSSON/IKON



Första advent startar Act Svenska kyrkans julinsamling "Sprid ljus i mörkret" som handlar om arbete i konfliktfyllda områden.

Text: Marie Lundström



FOTO: MARIE LUNDSTRÖM

– Tanken med julkampanjen är att vi sprider ljus och hopp i världen till de människor som lever i en tillvaro med krig och konflikter.

Det gör vi framförallt genom gåvor som går till projekt där drabbade människor får stöd, säger Birgitta Ekängen som är ansvarig för det internationella arbetet i Väse-Fågelviks församling.

ACT SVENSKA KYRKAN är Svenska kyrkans internationella bistånds- och utvecklingsverksamhet. Tillsammans med andra kyrkor och organisationer arbetar Act Svenska kyrkan långsiktigt mot fattigdom, förtryck och orättvisor men kan också agera snabbt. Tack vare lokala samarbeten med kyrkor och andra

aktörer finns möjligheten att vara snabbt på plats med stöd när katastrofer eller kriser inträffar.

En förutsättning för att det viktiga arbetet som pågår ute i världen ska kunna fortsätta är det lokala engagemanget här hemma – med framförallt insamling och informationsspridning. Förra årets julkampanj inbringade 42 miljoner kronor i hela landet och det uppsatta målet för årets insamling är 50 miljoner kronor.

I VÄSE-FÅGELVIKS FÖRSAMLING pågår förberedelserna för fullt.

– Vi kommer att använda oss av kampanjmaterial som affischer och tändsticksaskar för att berätta och sprida information om insamlingskampanjen vid våra träffar, soppluncher, i gruppverksamhet och på gudstjänster.

– Sedan har vi luciakonserten där vi alltid berättar om årets julkampanj lite mer ingående. Luciakonserterna samlar mycket människor och budskapet har nära anknytning till luciahög-tiden, att sprida ljus, säger Birgitta. ●

Så jobbar Act Svenska kyrkan

Just nu pågår omkring 200 väpnade konflikter i världen. En fjärdedel av jordens befolkning lever i konfliktdrabbade områden. Act Svenska kyrkan finns och arbetar på många av världens mest våldsutsatta platser. Några exempel:

UKRAINA Stödjer hundratals mikroprojekt, exempelvis mottagningscenter och psykosocialt stöd för familjer som tvingats på flykt inom landet.

CENTRALAMERIKA Stöd till ursprungsbefolkningar i kampen mot diskriminering och våld.

ISRAEL och PALESTINA Arbetar med både palestinska och israeliska samarbetspartners. Allt arbete utgår från icke-våld för fred, rättvisa och försoning i Palestina och Israel.

SYDSUDAN Människor som kämpar för fredliga lösningar på de långvariga konflikterna får stöd.



Alternativ
julklapp

Mellan första advent och
trettondedag jul pågår
Act Svenska kyrkans
julinsamling

Sprid ljus i
mörkret!

Swisha din gåva till

900 1223

I åttan slutade Ville att gå till skolan. Mamma och pappa hörde omgivningen stämpla dem som misslyckade föräldrar. Särskilt som hon arbetade i kommunens närvaroteam med att få dit andras barn. Och han var hela grundskolans chef.

– "Tänk att inte skolchefen kan få iväg sin unge till skolan!" sa de.

Text: Börge Nilsson/TEXTRA | Bild: Jessica Segerberg

En oktoberdag fick Ville panik och bara sprang, sprang, sprang. Ut från skolan rakt in i skogen. Sen ville han inte sätta sin fot i den byggnaden mer. Föräldrarna hade märkt att det tagit emot ända sen han fick börja i en ny förskoleklass som sexåring. Han vantrivdes och ville vara hemma. Mamma Maria Persman, specialpedagog i skolans kommunala närvaroteam, förstod att han blev trött av den sociala miljön och såg att det hjälpte med återhämtning.

För henne var det okej med en hemmadag då och då.

Inte för pappa.

– Du sa väl aldrig rakt ut att vi var tvungna, men det märktes ju på dig att du tyckte att vi skulle vara i skolan, säger lillebror Arvid som nu är 21 år och sitter vid ett kafébord och tittar på sin far.

– Ja, det var väl så. Och det här känner jag en enorm skuld för i dag, säger pappan Christian Persman.

Runt oss sörplar lördagslediga människor kaffe och äter bakelser. Det intensiva sorlet påminner om hur en högstadieskola kan låta när det är rast.

Som den skola i Arvika där Ville och Arvid var elever och Christian Persman först var lärare och sen grundskolechef.

Sedan ett och ett halvt år tillbaka bor hela familjen i Uppsala. Det blev naturligt att flytta till Marias barndomsstad efter att Christians föräldrar hade gått bort och Maria blivit utbränd och slutat som specialpedagog.

Nu arbetar hon i butik. Christian är kvar på halvtid i Arvika kommun som kvalitetschef och arbetar halvtid som utbildningsledare vid Karlstads universitet. Mycket av arbetet sker på distans.

Arvid läser litteraturvetenskap. Den enda som inte är med under intervjun är Ville, som är på jakt efter ett jobb.

– Han vill inte prata om hur det var, säger Christian.

Eller Hubbe. Det är så alla känner honom i Arvika. Basketstjärnan som spelade i Stockholmslaget Alvik, blev högstadielärare och flyttade tillbaka till sin hemstad efter att ha träffat Maria. Bra för barnen att växa upp i en småstad, tänkte de.

Hade det varit lättare om ni hade bott i en större stad?

– Det hade det kanske. Jag ville i alla fall bort från den lilla kontrollerande miljön där alla visste allt om oss. Det blev inte tryggt alls, snarare tvärtom, säger Christian.

För snacket gick. Det var visst inte så bra i deras fina familj heller.

Mycket av allt vi gör som föräldrar, som att ställa hårda krav på barnen, gör vi för omgivningens skull, menar Christian. Som fasad.

– Många föräldrar vill vara duktiga i andra föräldrars ögon.

Att de gjorde som andra sa ångrar de nu.

*”... det här
känner jag en
enorm skuld
för i dag.”*



Skolchefens son

flydde skolan



Den där oktoberdagen hittade Christian till slut Ville ute i skogen, fick med honom hem och in i duschen. Pojken sov i fem timmar. Föräldrarna hade panik.

– Vad gör vi nu?

De lösningar som presenterades var skolplikt och närvaro. Alltid. Ungen skulle tillbaka till skolan. Efter de riktlinjerna arbetade Maria i närvaroteamet och det var så Christian hade tyckt.

Som grundskolechef hade han skickat brev hem till föräldrar och krävt, vid vite, att deras barn skulle komma till skolan. Vite är ett hot om böter.

I JOBBET HADE CHRISTIAN status och makt. Det var han som hade lönesamtal med den rektor i vars skola hans barn inte ville gå. Nu blev han plötsligt liten och svag, som andra i utsatta familjer.

När de åkte till BUP, barn- och ungdomspsykiatri, var det ett besök i en värld som inte var deras. I ett trångt väntrum väntade sjuka barn på hjälp i sällskap med föräldrar som stirrade stint ner i golvet.

– Ville var inte sjuk, han klarade bara inte av skolan. Jag ångrar så att vi körde iväg honom dit, säger Christian.

Personalen var jättebra men det var samma gamla recept. Exponering. Ville skulle tillbaka till skolan.

EFTER BESÖKEN PÅ BUP mädde Ville allt sämre. Han orkade inte hålla på med det här längre, sa han. Då bestämde Maria och Christian att det inte var Ville det var fel på. Det var skolmiljöns utformning. Ingen skulle försöka tvinga tillbaka honom till klassen igen.

– Jag svängde 180 grader, säger Christian, han som tidigare hade tagit skolan i försvar.

Nu läste Ville in nian med anpassad studiegång. En lärare mötte upp i andra lokaler och lät honom skriva prov på det han pluggat hemma på distans. En annan lärare hjälpte honom med hemkunskapen i skolans elevkök när alla andra elever hade lov.

Han fångades in av det kommunala aktivitetsansvaret efter nian. Nobelgymnasiet i Karlstad hade en engelsk undervisningsmodell för hemmasittare som kallades My School, med mycket distansundervisning och viss undervisning i annan lokal än skolan.

VILLE FORTSATTE PÅ KOMVUX och var förra året klar med samhällsvetenskapligt gymnasieprogram.

– Med A i nästan varenda ämne, säger Christian och ser stolt ut.

Det finns barn som inte klarar skolan för att de inte fixar studierna. Så var det inte här. Men redan när personal och föräldrar såg att Ville bara satt kvar i förskoleklassens soffa där han hade lämnats, borde signalen ha blinkat rött.

Det gjorde den inte. Han var ju så duktig. Det är inga problem med Ville, sa personalen.

Blyg och introvert bråkade han inte, utan fortsatte vara så duktig att den sociala fobin inte märktes.

I SJUAN TRODDE lillebror Arvid att han också höll på att trilla dit.

– Jag trivdes rätt bra i sexan men i sjuan hamnade jag i en stökig klass. Då var jag rädd att jag skulle bli som Ville. Som barn vill man ju aldrig vara ett problem.



Ville vantrivdes. De lösningar som presenterades var skolplikt och närvaro. Alltid. Ungen skulle tillbaka till skolan.

Familjen Persman tycker att kraven är för höga. Det behövs tid och plats för återhämtning i skolan, precis som i arbetslivet.

– Ville var inte sjuk, han klarade bara inte av skolan. Jag ångrar så att vi körde iväg honom dit, säger Christian.

Hemma var Arvid sin storebrors samsalspartner med kvalificerad syskonstynadsplikt.

I omvärldens ögon blev han familjens alibi. Om han kunde gå i skolan var det inte familjen det var fel på. Och inte skolan. Det var Ville.

DERAS HÖGSTADIESKOLA var mer än hundra år gammal med långa korridorer, och en trång trappa där raggarna i nian satt och spände krokben på sjuor som gick förbi.

– Man hittar strategier. Hade jag femton minuters rast kunde det vara rimligt att sitta på toa i sex minuter. Resten av tiden fick jag försöka dra mig undan i något hörn, säger Arvid.

Lektionerna var inte problemet.

– Det var rasterna. Lektionerna var som en vila.

Arvid lyckades förkorta högstadiet genom att läsa dubbla årskurser och hoppa direkt till nian.

– Jag gjorde åttan hemma och nian på skolan.

Här på Ofvandahls hovkonditori i Uppsala har hårda krav på studenter lindrats med kaffe, smör och socker sedan 1878.

Det är hit till prestigefyllda universitet som skolplikt, närvaro och exponering ska leda. Längs vägen offras många under krav och stress och press.

FAMILJEN PERSMAN faller inte in i det politiska pratet om att vi har en kravlös flumskola som måste stramas upp med mer betyg och hårdare regler.

Tvärtom. Kraven är för höga. Det krävs tid och plats för återhämtning i skolan, precis som i arbetslivet.

– Jag märkte ju att det var utbränd han var. Skulle jag bara ha tvingat honom tillbaka? Det hade jag aldrig sagt till en utbränd arbetskamrat, säger Maria.

Det är viktigt att inte skolan bryter kontakten även om eleven uteblir.

– Felet är att man tror att de är hemma för att de vill.

Men framför allt är det föräldrarnas krav som skaver.

– Så är det för alla mina vänner som har problem, de har alla föräldrar med den tendensen. Jag vill bara lägga till det, säger Arvid Persman. ●



Hemmasittare – så kallas de ofta i dagligt tal, de som inte orkar eller kan vara i skolan. Men att kalla dem hemmasittare kan leda fel, eftersom hög skolfrånvaro vanligtvis beror på olika faktorer.

Det handlar om alltifrån neuropsykiatriska diagnoser och mobbning till stökig och otrygg skolmiljö eller problem i familjen. Den psykiska ohälsan ökar också rent allmänt bland barn.

HÖG SKOLFRÅNVARO är ett växande problem i Sverige, även om ingen vet exakt hur många det rör sig om. Barn som slutar gå till skolan väcker mycket känslor och åsikter bland föräldrar, skolpersonal och allmänheten. Men det man vet är att hög skolfrånvaro riskerar leda till utanförskap och psykisk ohälsa.

Skolan bär det formella ansvaret att snabbt utreda orsakerna till frånvaron, för att kunna bryta den i tid. En viktig utgångspunkt är att lösningarna behöver utformas efter den enskilda eleven. Men lika viktigt är att olika instanser och professioner samarbetar. ●



TIDIGA VARNINGSTECKEN:

- Ströfrånvaro i vissa ämnen, till exempel idrott. Och ett mönster i frånvaron, vid vissa dagar eller tidpunkter.
- Eleven drar sig undan från vardagliga aktiviteter eller isolerar sig.
- Sover för lite eller för mycket, och vrider på dygnet.
- Återkommande huvudvärk och/eller magont. Stort motstånd inför att gå tillbaka till skolan efter sjukdom och ledigheter.
- Stress och oro över att inte hinna med skolarbetet.
- Oro för vad man ska ta sig till vid "otydliga sammanhang", till exempel vid skollunch, raster, håltimmar etc.

Källa: forskning.se

NATIONELL STATISTIK PÅ GÅNG

Det har inte funnits någon nationell statistik att följa när det gäller skolfrånvaro. Skolverket har därför fått i uppdrag att kartlägga elevfrånvaron. Uppdraget ska redovisas i december 2024.

LÄR DIG MER

Skanna koden för att lära dig mer om hög skolfrånvaro. Och möta familjen Persman på Youtube.



I projektet Värmlands skolsamverkan jobbar skolor, socialtjänst och fritid tillsammans. Nio kommuner av 16 deltar med målet att unga ska lyckas med sina studier. Bygga relationer och erbjuda undervisning utanför skolan är några nycklar till framgång.

Text: Pernilla Fredholm

Från hembesök till skolhundar: "Så stöttar vi eleverna"

I Karlstad kommun ingår Vålbergsskolan och Ilandaskolan i projektet. Där använder man alltifrån skolhundar och hembesök till föräldrautbildningar och undervisning på fritidsgården eller Kyrkans hus för att öka närvaron i skolan.

– Att få sitta i en miljö som inte alls påminner om skolan hjälper till att skapa fokus och lugn.

Det säger Tess Djuvfeldt som är närvarocoach på Vålbergsskolan. Hon är en brygga mellan elever, föräldrar och skolpersonal. En trygg vuxen som inte bedömer utan stöttar, främst när det gäller skolarbete, närvaro och trivsel. Antingen som en resurs i klassrummet, eller så jobbar hon med eleverna i lokaler i eller utanför skolan.

HON OCH EN KOLLEGA SAMVERKAR med två familjebehandlare från socialtjänsten. Tillsammans fångar de upp elever och ger dem förutsättningar att nå sina mål. I en del fall får familjebehandlare börja med motiverande hembesök där man träffar både vårdnadshavare och barn. Sedan kan de



få komma på besök hos Tess och känna hur det funkar. Förhoppningen och målet är att eleven ska kunna ta steget tillbaka till skolans lokaler.

– Med Värmlands skolsamverkan får vi möjlighet att testa nya lösningar. Just nu har vi inga elever som enbart är hemma, konstaterar Björn Odot Andersson som är rektor på Vålbergsskolan.

HAMMARÖ KOMMUN är inte med i Värmlands skolsamverkansprojekt, men jobbar ändå på liknande sätt. För två år sedan startade man ett skolsocialt team där socialtjänst och skola samverkar för att stötta elever i riskzonen.

– Det förebyggande arbetet är otroligt betydelsefullt. Man kan behöva ha samtal med en elev som har 100 procents närvaro i skolan, men där man ser tecken på att eleven inte mår riktigt bra. Det är också viktigt att lyfta blicken från enskilda elevers bekymmer och se att det ofta handlar om problem på gruppnivå, säger Anders Peterson som är enhetschef i Hammarö kommun. ●



Fler exempel på hur Karlstad och Hammarö arbetar med skolfrånvaro:

- Individuella och flexibla insatser.
- Föräldrautbildningar/ föräldramöten för vårdnadshavare till barn med problematisk skolfrånvaro.
- Samarbete med familjecentral i frivilliga och öppna insatser för både elever och vårdnadshavare, för att undvika tvingande insatser och utredningar.

Hallå där ...

ANDERS RÅDSTRÖM

kyrkoherde, Övre Älvdals församling i Torsby kommun



Du deltar i debatten om barn och ungas psykiska hälsa. Varför är ämnet viktigt för dig?

– Jag både läser om och träffar barn som inte alls mår bra. Det kan handla om neuropsykiatrisk problematik, men också ett dåligt mående som jag delvis tror har att göra med mobiltelefoner och sociala medier.

Det är en stor press på dagens unga att man ska vara på ett visst sätt eller ha vissa saker för att vara lyckad. Dessutom utsätts de för kränkningar inte bara i skolan, utan också på nätet. Det gör mig väldigt upprörd.

Vad tänker du att skolan och vuxenvärlden kan göra?

– Skolan kämpar på med för få resurser, och de resurser som finns kanske inte alltid används på ett effektivt sätt. Samtidigt är det vi föräldrar som har ansvaret att uppfostra våra barn.

Kanske behöver vi titta på hur vi själva är, och vad vi har för värderingar. Måste man jobba 100 procent eller mer? Är utlandssemestrar och en massa fritidsaktiviteter det viktigaste? Eller är det att vi lyssnar och är närvarande för våra barn, utan våra mobiltelefoner? Att vi vuxna är stressade skapar också stress hos barnen. Vi behöver sänka ribban när det gäller allt vi tror vi måste ha eller göra.

Har kyrkan en roll att fylla här?

– Vi kan skapa trygghet genom att barn och unga får möta personer från kyrkan som är trygga vuxna, som också sätter gränser med ett varmt hjärta. Vi behöver prata om livet på ett mer djupgående sätt. Hur vi är mot varandra, vad som är viktigt, hur man gör när livet känns svårt. Då förmedlar vi automatiskt en kristen värdegrund.

Jag ser också att kyrkan, skolan och andra instanser skulle kunna samverka mer med varandra, på ett jämbördigt sätt. För det är som det afrikanska talesättet: ”Det krävs en hel by för att uppfostra ett barn”. ●

Jag har min tro. Jag har varit med om mycket, men jag har med mig från min familj att man kämpar sig igenom svåra saker. Och min tro får mig att orka. ●

YASHAR GHAFOUR

ÅLDER: 63 BOR: Frödingshöjd



Jag har inte alltid orkat. Innan jag blev utbränd orkade jag jättemycket, då brände jag ljuset i båda ändarna. Sedan orkade jag ingenting. Så nu är jag mer försiktig. Jag har lärt mig att säga nej och det är inte alltid lätt.

Sedan måste man se till att återhämta sig. Och då är kreativiteten en stor och viktig del för mig, jag får energi av att vara kreativ. Att skapa med händerna. Det kan till exempel vara att sy kläder eller jobba i trädgården. ●

EWA WIKLUND

ÅLDER: 45 BOR: Hammarö

Hur gör du för att orka?

Text & bild: Sarah Daleke



Jag går ut och går med mitt barnbarn, tränar och är ute i naturen. Det ger mig energi. ●

CATARINA WEIMESS

ÅLDER: 72 BOR: Skoghall

Jag umgås med mina vänner och spelar spel tillsammans med dem, både brädspel och online. Det är roligt och en skön kontrast till vardagen. ●

THOMAS SKAGERUD

ÅLDER: 35 BOR: Kvarnberget



Jag målar teckningar. Jag älskar att måla. Ibland lyssnar jag på glad musik samtidigt ●

ELVIN DUMAN

ÅLDER: 9 BOR: Kronoparken



Sedan hösten 2018 har jag varit aktiv inom klimatrörelsen, närmare bestämt i Fridays For Future i Karlstad.

Det är svårt att kunna peka på någon mätbar nytta med det jag har gjort men mötet med andra människor som delar min oro och min vilja att vara en positiv kraft ger mig ork. Och jag vill kunna se mina barnbarn i ögonen när de frågar mig: ”Vad gjorde du?”. ●

TORE PETTERSSON

ÅLDER: 69 BOR: Hagaborg

Tomten borde fråga efter snälla vuxna

November och advent bestämde sig för att flytta ihop någon gång under 2017. Det är i alla fall då ordet novent dyker upp i svenska dagstidningar. Två år efter jag med hjälp av Sifo frågade svenska folket om deras inställning till julen och skrev en bok om det. Nu är det snart dags att ställa frågorna igen.

Vad har hänt på tio år? Ett decennium som präglats av flyktingkris, klimatoro, pandemi och krig, men också av ett ökat intresse för andlighet. Ett decennium av sociala medier som fylls av julnyheter och jultips i massor med start i slutet av augusti. Årets variant av skumtomtar är till exempel pearadise och ska smaka päron.

ATT JULEN FIRAS till minne av Jesu födelse är kanske inte självklart för alla. Det avspeglades också i statistiken av vad svensken gör i juletid.

För tio år sedan svarade 20 procent att de besökt en kyrka under advent och 8 procent gick till kyrkan på julafton. Det var 18 procent som plockade fram en julkrubba och 3 procent läste julevangeliet hemma på julafton.

Vad kan ha hänt på tio år? Avspeglas intresset för livsfrågor i den högtid som firar Jesu födelse? Eller är det allt fler som inte alls förknippar julen med kristna traditioner?

Oavsett vad som hänt rent statistiskt på tio år tycker jag vi behöver lite mer snällhet i världen. När den rödklädde, invandrade helgontomten, som krokat arm med den svenska folktrotomten, klappar på dörren och frågar om det finns några snälla barn tycker jag han samtidigt kan fråga de vuxna i huset samma sak. De som infört novent och förfirar julen så att det knappt finns någon julfrid kvar att njuta när den brusande orgeln förkunnar att det lilla barnet i Betlehem är fött när julafton går över i juldag.

FÖR DEN SOM VILL UTFORSKA sin andlighet rekommenderar jag att göra det i juletid. Leta reda på en julkonsert, gå in i värmen, nicka åt alla levande ljus och låt dig omslutas av julens jublande musik.

För vem blir inte snäll av att tänka på ett litet, nyfött barn som ger oss hopp i mörka och oroande tider.

Maria Stenberg
Julboksförfattare och
kommunikationsrådgivare

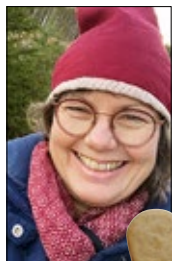


FOTO: JOCKE LAGERGRANTZ

Julvandring – stjärntydaren

3/12 kl 18.00 Västerstrandskyrkan

VÄLKOMMEN PÅ TEATER för alla åldrar. Vandra mellan olika scener och hjälp stjärntydaren att söka efter den nyfödda kungen. Ingen anmälan.

Läs om förra årets julvandring på sidorna 4–6.



Upplev Betlehem

Upplev den magiska julnattens sånger tillsammans med Josef och Maria vid krubban i Betlehem. Julspel med sång och musik. Julfika i Betlehems café.

Torsdag 19 december 17.30 och 18.30
Fredag 20 december 17.30 och 18.30
Lördag 21 december 17.30 och 18.30

Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan

VILL DU VARA MED I JULSPELET? Kroka på dig änglavingarna eller vara herde för en kväll? Kontakta: Mirjam Öberg, mirjam.oberg@svenskakyrkan.se

JULMYS OCH GEMENSKAP

17/12 14.00 Café Peking, Julpinglorna uppträder, Åsbacka vårdboende, Molkom.

JULFÖRSÄLJNINGAR

1/12 16.30 Ulltussarnas julförsäljning och lotterier till förmån för Act Svenska kyrkan, Västerstrandskyrkan.

13/12 13.00–15.00 Julbazar och lussefika till förmån för Act Svenska kyrkan, Mariagården, Skattkärr.

3/12 13.00–15.00 Afternoon tea och julbazar till förmån för Act Svenska kyrkan, Väse sockenstuga.



JULSÅNGER PÅ FINSKA

30/11 11.00 Kauneimmat joululaulut/ Finskspråkig mässa med julsånger, Hammarö kyrka.

20/12 18.00 Kauneimmat joululaulut – De vackraste julsångerna på finska, Domkyrkan.

Julmarknad i Mariebergsskogen

7–8 december

BESÖK KYRKAN I ACKSJÖNS KAPELL. Möjlighet till ljusständning och pyssel. Intäkterna går till Act Svenska kyrkans julinsamling för fredsarbete i världens mest konflikttrabbade områden.



För julens fullständiga program, se www.svenskakyrkan.se/karlstad, www.svenskakyrkan.se/grava samt www.hammaroforsamling.se



Nyfiken på ...

KYRKKLOCKOR

5/12 kl 16.00

Vilken roll har kyrkklockorna haft över tid? Vad står skrivet på dem?

KARLSTADS HISTORIA

19/12 kl 16.00

Vandring där bibelord och historik varvas med våra egna funderingar och tornuppstigning i juletid.

ANMÄLAN: Sandra Albertus
054-14 19 60,
sandra.albertus@svenska-
kyrkan.se



FOTO: ALEX GIACOMINI/IRON



TISDAG 10/12

12.00 Luciatåg med barn från öppna förskolan, julgröt efteråt, Norrstrandskyrkan.

TORSDAG 12/12

18.00 Luciakonsert, barnkören Korallerna, Alsters kyrka.

18.00 och 20.00 Värmlands Lucia i Domkyrkan, gratis biljetter bokas och hämtas fr.om. 2/12 kl 8.00 på pastorsexpeditionen.

Info: svenskakyrkan.se/karlstadspastorat eller ring 054-14 14 00, Domkyrkan.

FREDAG 13/12

17.00 Luciatåg för alla åldrar där det bara är att komma och vara med, övning 16.30, julgröt efter, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

18.00 Molkoms lucia kröns. Luciatåg med barnkören samt barn och ungdomar i församlingen Nyeds kyrka.

18.00 Luciafirande, Sångfåglarna, Musicanterna och Ungdomskören, glöggmingel på kyrkbacken från 17.00, insläpp för publik 17.30, kollekt till Act Svenska kyrkans julinsamling, Västerstrandskyrkan.

19.00 Luciahögtid, Väse kyrka.

SÖNDAG 15/12

11.00 Luciagudstjänst med små och stora, babyrytmiken medverkar. Alla barn som vill är välkomna att gå med i Luciatåget, samling 10.30 i lekhallen för att sjunga igenom sångerna, tomtegröt efter, Kronoparkskyrkan.

16.00 Luciahögtid, Miniorkören, Juniorkören och Viva Voce, Skoghalls kyrka.

FÖRSTA ADVENT 1 DECEMBER

Gudstjänst

10.00 Gudstjänst med små och stora, Barnens katedral/Kroppkärrskyrkan.

11.00 Alsters kyrkokör, Alster kyrka.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Grafva kyrkokör, Grava kyrka.

11.00 Gudstjänst med små och stora, Juniorkören och Miniorkören, adventsfika, Globala gruppen säljer till förmån för Act Svenska kyrkan, Hammarö kyrka.

11.00 Kronokören, Kronoparkskyrkan.

11.00 Norrstrands kyrkokör, Norrstrandskyrkan.

11.00 Nyeds kyrkokör, Nyeds kyrka.

11.00 Väse kyrkokör, Väse kyrka.

15.00 Kyrkokören, adventskaffe, Vikenkyrkan.

15.00 Ekumenisk gudstjänst, Fågelvikskören, Östra Fågelviks kyrka.

18.00 Adventsgudstjänst, Västansvinden, vuxenkören och solist, Västerstrandskyrkan.

ANDRA ADVENT 8 DECEMBER

10.00 Gudstjänst med små och stora och kyrksöndag, Sångfåglarna och Musicanterna, pyssel, tipspromenad, enklare lunch och fika, Västerstrandskyrkan.

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Gudstjänst med musik av Mike Oldfield, Hammarö kyrka.

11.00 Hoppets mässa, Norrstrandskyrkan.

17.00 Musikgudstjänst, julgospel med VÄSingErs, Väse kyrka.

TREDJE ADVENT 15 DECEMBER

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 Luciagudstjänst med små och stora, Kronoparkskyrkan.

11.00 Gudstjänst, Norrstrandskyrkan.

11.00 Mässa, Nyeds kyrka.

15.00 Luciagudstjänst, Änglakören och Lejonkören, Grava kyrka.

15.00 Luciagudstjänst, Le Petit Coeur sjunger och alla barn är välkomna i luciatåget, lussekafa, Vikenkyrkan.

17.00 Luciagudstjänst för små och stora, församlingens barnkörer, Östra Fågelviks kyrka.

18.00 Kvällsgudstjänst, Västerstrandskyrkan.

FJÄRDE ADVENT 22 DECEMBER

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

11.00 "Julens psalmer och sånger"

Välkommen att sjunga in julen tillsam-

mans med Kronokören och musiker, Kronoparkskyrkan.

11.00 Mässa, Motettsällskapets seniorkör, Norrstrandskyrkan.

17.00 Musikgudstjänst, julmusik med Fågelvikskören, Östra Fågelviks kyrka.

18.00 Frälsarkransgudstjänst, sånger i advent och jul med Matilda Frylmark och Selma Fjäll, Västerstrandskyrkan.



JULAFTON 24 DECEMBER

Samling vid krubban

- 10.00 Barnens katedral/Kroppskärns-kyrkan.
- 10.00 Grava kyrka
- 10.00 Nyeds barnkör, Nyeds kyrka.
- 10.00 Västerstrandskyrkan.
- 11.00 Alsters kyrka.
- 11.00 Domkyrkan.
- 11.00 Kronoparkskyrkan.
- 11.00 Norrstrandskyrkan.
- 11.00 Väse kyrka.

Julbön

- 16.30 Peter Boman sång, Norrstrandskyrkan.
- 17.00 Alsters kyrka.
- 17.00 Domkyrkan.
- 17.00 Hammarö kyrka.
- 17.00 Östra Fågelviks kyrka.

Julnattsmässa/gudstjänst

- 22.00 Mässa på julaftonskväll, julkör, Västerstrandskyrkan.
- 23.00 Midnattsgudstjänst, Grafva kyrkokör, Grava kyrka.
- 23.30 Midnattsmässa bl a med biskop Sören Dalevi och Domkyrkokören, Domkyrkan.

JULDAGEN 25 DECEMBER

7.00 Julotta

- Alsters kyrkokör, Alsters kyrka.
- Domkyrkan.
- Grava kyrka.
- Hammarö kyrka.
- Väse kyrka.
- Lina Nilsson och Lis O'connor spelar och sjunger, Älvsbacka kyrka.
- Östra Fågelviks kyrka.
- 9.00 **Julotta**
- Nyeds kyrkokör, Nyeds kyrka.

- 11.00 Joulumessu – Julmässa på finska, Hammarö kyrka.
- 11.00 Norrstrands kyrkokör, Norrstrandskyrkan.

ANNANDAGEN 26 DECEMBER

- 11.00 Högmässa, Domkyrkan.
- 11.00 Annandagsgudstjänst med julgröt, Skoghalls kyrka.
- 15.00 Lis och Lina sjunger julens vackraste sånger, julkakor och kaffe, Vikenkyrkan.
- 17.00 Musikgudstjänst, Johanna och Benjamin Agnarsson, Grava kyrka.
- 18.00 Regnbågsjul med regnbågs-mässa, Norrstrandskyrkan.



Julafton i gemenskap med små & stora

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

- 10.00 Samling vid krubban med små & stora, sång av barn.
- 10.45 Mingel med glögg, pepparkaka, saft, kaffe och julgodis.
- 11.30 Dans kring granen.
- 12.00 Jullunch.
- 13.00 Julpyssel – pyssla tomtar, smäll-karameller, stjärnor och julkrubbor.
- 14.00 Tomten kommer med julklapp till alla barnen, kaffe, julgodis, glassvagn.
- 15.00 Kalle Anka och hans vänner önskar God Jul på storbildsskärm med bioljud i kyrkan.
- 16.00–16.15 Julandakt i kyrkan.
- 22.00 Mässa på julaftonskväll, julkör.

Anmälan till jullunchen senast torsdag 19/12. Ange antalet barn i anmälan. Tel: 054-14 14 00, E-post: karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

Jultrivsel – dan före dopparedan

23/12 kl 15.00 Skoghalls kyrka

Julpsalmer, julevangelium, julmat, lotterier med fina priser.

Anm: hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se eller 054-51 24 00



Alternativ julklapp

180 kronor

räcker för att ge ett bärbart gasolkök till en familj på flykt i Ukraina, så att de kan värma mat och rena vatten. Det gör skillnad.

Skanna qr-koden till Act Svenska kyrkans gåvoshop och

skänk ett gasolkök



Öppen gemenskap i juletid

27/12 Grava församlingshem

- 11.00–13.00 Nyårspyssel och korv med bröd till alla barn.
- 12.00 Drop in-mingel och tipspromenad.
- 13.00–15.00 Lunch till självkostnadspris, underhållning och musikquiz.

Anmälan till lunchen senast 19 december: grava.pastorat@svenskakyrkan.se eller 054-53 62 20.



Konsserter

ELVISINSPIRERAD ADVENTSKONSERT

1/12 16.00 Körerna Nova Cantica, Viva Voce och Vox Humana, Skogalls kyrka.

ADVENTSKONSERT

1/12 18.00 Domkyrkokören och Domkyrkans unga sångare, Domkyrkan.

HEMVÄRNETS JULKORUM

2/12 19.00 Domkyrkan.

JULKONSERT

4/12 14.00 Seniorkören Hundra röster, Domkyrkan.

"ADVENT OCH JUL I FOLKMUSIKTON"

5/12 18.00 Per-Thomas Eriksson nyckelharpa och fiol, Pär Kunze säckpipa, flöjt, gitarr, fiol och saxofon, Johnny Larsson orgel och piano, Hammarö kyrka.

"I MIDVINTERTID"

8/12 18.00 Felicia Eklöf och Kristian Wolski tolkar både gamla och nya julvisor på sång och cittern, Älvsbacka kyrka.

ANNA-LOTTA LARSSON

8/12 19.00 Obs! biljett krävs, Domkyrkan.

KULTURSKOLANS BRASS- OCH SLAGVERKSELEVERS

JULKONSERT

9/12 18.30 Väse kyrka.

JULKONSERT

16/12 18.00 Karlstads Motettsällskap, Domkyrkan.

JULOPERAKONSERT

18/12 18.00 Sabina Bisholt sopran, Rebecca Fjällsby mezzosopran, Ludvig Ryberg tenor, Helena Strömberg piano, Norrstrandskyrkan.

JULKONSERT "MESSIAS ÄR HÄR"

18/12 19.00 Församlingens kyrkokörer och musiker, nyskrivet verk för kör och stråktrio, Alsters kyrka.

JULKONSERT HELEN SJÖHOLM OCH ANNA STADLING

18/12 19.00 Obs biljett krävs, Domkyrkan.

JULKONSERT "EN VIT JUL"

21/12 18.00 Grafva kyrkokör, Strandkvintetten, Fredrik Helgesson solist, Grava kyrka.

JULKONSERT

21/12 18.00 Hammarö kammarkör, Skoghalls kyrka.

JULKONSERT

22/12 18.00 Skoghalls musikkår, Skoghalls kyrka.

JULMUSIK

26/12 17.00 Julmusik på Domkyrkans orglar, Domkyrkan.

NYÅRSAFTON 31/12

16.00 Nyårsbön, Älvsbacka kyrka.

17.00 Ekumenisk nyårsbön, Domkyrkan.

17.00 Nyårsbön, Grava kyrka.

17.00 Nyårsbön, Rebecca Fjällsby mezzosopran, Hammarö kyrka.

NYÅRSDAGEN

11.00 Högmässa, Domkyrkan.

TRETTONHELGEN

4/1 15.00 Misa Campesina Nicaragüense – den nicaraguanska bondemässan, kören Hembrygden, Västerstrandskyrkan.

5/1 10.00 Gudstjänst med små & stora, kyrkfika, Barnens katedral/Kroppskärnskyrkan.

5/1 11.00 Gudstjänst, gröt och skink-smörgås, Grava församlingshem.

5/1 11.00 Mässa, Norrstrandskyrkan.

5/1 18.00 Musikgudstjänst, Alva och Kajsa Skyman sång, piano och fiol, Nyeds kyrka.

TRETTONDAGEN 6/1

10.00 Gudstjänst med små & stora, julfest, dans kring granen, fiskdamm, stjärnpyssel, lunch och fika, Västerstrandskyrkan.

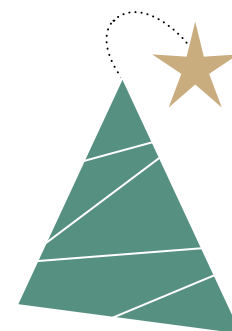
11.00 Gudstjänst, Maria Rydberg solist, Grava kyrka.

15.00 Julandakt, kyrkokören Resonans, julgransplundring med dans kring granen, servering, Vikenkyrkan.

16.00 Musikgudstjänst, Norrstrandskyrkan.

16.00 Musikgudstjänst, RoseMarie Bäckstrand sång, Skoghalls kyrka.

18.00 Carols från Betlehem, Domkyrkan.



Julgransplundring

6/1 kl 10.00 Västerstrandskyrkan

Gudstjänst med Små och Stora och julfest – dans kring granen, fiskdamm, stjärnpyssel, lunch och fika.

6/1 kl 15.00 Vikenkyrkan

Julandakt, julgransplundring med dans kring granen, servering.

12/1 kl 17.00 Grava kyrka

Musikgudstjänst och julgransskakning med Vox Nova.

13/1 kl 10.30 Barnens katedral/Kroppskärnskyrkan

Vi dansar ut granen på Öppna förskolan, fiskdamm.





Bonusfamiljens ”juliga” utmaning

Med sina böcker och tv-serier har Moa Hergren blivit bonusfamiljens okrönte expert. Förväntningarna på den nya konstellationen är ofta orimliga, säger hon.

– Det är helt okej att inte älska sitt bonusbarn.

Text: Kristina Lindh | Bild: Anna-Lena Ahlström

– Kanske blir det en ”relationstårtä”.

Det är Moa Hergren själv som skojar. Nästa år är det nämligen jubileum. Tjugo år har då gått sedan hon för första gången skrev om familjen. Boken hette *Uppdrag familj* och var en antologi.

Ämnet som från början var en slump har blivit hennes röda tråd som författare och manusskrivare.

– En del frågar ”Varför relationer?”. Jag säger ”Varför något annat?”. Nära relationer är det vi håller på med hela tiden och som finns i

allas liv, oavsett om det handlar om partner, vänner, syskon eller barn.

Tidigt hamnade just bonusfamiljen i fokus. 2009 kom *Fältguide för bonusfamiljen*. Parallellt påbörjade hon serien *Bonusfamiljen* för SVT.

Startskottet var personligt.

– Från att ha levt enbart tillsammans med min son fick jag själv en bonusfamilj. Det var något helt nytt för mig och det var mycket svårare än vad jag hade trott.

Då fanns det heller inte särskilt mycket litteratur om livet med barn i en ny konstellation. Att skriva blev ett sätt för Moa att förstå sin egen familj.

Mycket har hänt i synen på bonusfamiljen sedan dess. I dag är den självklar, både som term och verklighet. Slängiga fraser om ”styvbarn” och ”styvmamma” är borta.

NORMALISERINGEN märks särskilt när hon pratar med utländsk press.

– I vissa länder är ”blended families”, som det kallas, något nästan exotiskt. Trots att bonusfamiljen har funnits länge är den inte omtalad. Så är det inte i Sverige.

Men även om vårt sätt att prata har förändrats så kvarstår bonusfamiljens grundläggande utmaningar.

Den största av dem? Svaret kommer snabbt:

– Det är det faktum att bara två personer i familjen har valt varandra. Resten får följa med på köpet. Två familjekulturer där alla kommer med bagage, inte bara från sin egen uppväxt utan också från den familj man själv bildat och lämnat, ska sammanföras.

INTE BLIR DET LÄTTARE av att själva begreppet är luddigt, menar Moa. I termen ”bonusförälder” ligger en förväntan på att någon ska kliva in i en föräldraroll. Det är inte säkert att denna någon kan, vill eller bör göra det, säger hon. Känslorna som de olika familjemedlemmarna har inbördes kan variera mycket och det är lätt att man som bonusförälder hamnar i lojalitetskonflikter.

– Det som är svårt i en kärnfamilj tenderar att bli ännu svårare i en bonusfamilj. Om du tycker att din man har en oskön stil gentemot ert gemensamma barn, kan du föreställa dig hur det känns om samma sak sker i en bonusfamilj. Temperaturen dras upp.

Fortfarande finns också sådant som är tabu. Som att prata om att man inte älskar sitt bonusbarn. Kanske tycker man till och med illa

NAMN: Moa Herrngren

ÅLDER: 55 år

BOR I: Stockholm

VÄRMLANDSRÖTTER: ”Min pappas morfar föddes i Arvika och hans far föddes i Kristinehamn”

FAMILJ: Maken Tomas 53, sonen Max 28, bonusbarnen Wille 33, Nelly 22, Leia 18 och tre barnbarn

GÖR: Författare, manusförfattare och journalist

AKTUELL MED: ”Syskonfejden” som kommer i pocketutgåva i november

TIDIGARE TITLAR I URVAL: ”Allt är bara bra, tack” (2007), ”Fältguide för bonusfamiljen” (2016), ”Skilsmässan” (2022)

ÖVRIGT: Manusförfattare till tv-serien ”Bonusfamiljen”, var sommarvärd i P1 2017

om sina nya partners son eller dotter.

Återigen ställer ordet ”bonusförälder” till det, menar Moa.

– En förälder ska älska sitt barn, det är så vi tänker. Det är ett väldigt högt ställt krav på någon man inte känner och inte har valt, och innebär att vi bara gör det svårare för oss själva.

DET HINDRAR INTE att kärleken till ett bonusbarn kan växa fram ändå, konstaterar hon. För många blir det så. Men inte för alla, och det måste också få vara okej.

När hon själv bildade bonusfamilj gjorde hon samma fel. Tänkte att ”nu är vi en familj och den här familjen ska funka som en kärnfamilj”. Och att ”i en familj ska alla älska varandra”.

– Det är dömt att misslyckas.

Istället är det bättre, menar hon, att försöka tänka att den nya familjen är ett oprövat kort och att alla inblandade får se vart den för. Liksom att erkänna känslorna som kommer, oavsett vilka de är.

I BOKEN *Fältguide för bonusfamiljen* listar Moa de vanligaste frågorna man ställs inför som bonusförälder. Inte för inte är en av dem ”Kommer vi överleva julen?”

– Julen är alla familjetraditioner i kvadrat. De familjekulturer vi har blir självlysande. Idéerna om att ”i vår familj har vi alltid gjort så här”, gett presenter på ett visst sätt eller till en viss prisnivå.

Även bonusfamiljens utmaningar skruvas upp under julen. Hon brukar rekommendera att man försöker lösgöra sig från hur det varit och hitta sätt som fungerar utifrån de förutsättningar som finns i den nya familjen.

KANSKE MÅSTE man inte fira jul tillsammans? Då hittar man former för en uppdelad jul. Kanske vill man tvärtom fira ihop. Då hittar man kompromisser kring det och försöker hitta nya traditioner för bonusfamiljen, som på sikt kan bli sammansvetsande.

För hennes egen del har firandet vuxit fram över åren, med konstellationer i olika former och faser.

Traditionerna i dag kretsar kring brädspel, en särskild musik och ”en del fåniga rim”.

– Första julen som frånskild är den jobbigaste, då man kanske inte har sitt barn hos sig utan istället sitter med nån annans barn. Det gör ont att bryta traditioner. Men sånt som i början känns oöverstigligt kan med tiden bli fullt möjligt.

VAD TÄNKER HON DÅ om den familj som julens budskap kretsar kring, familjen i krubban?

– Det är en väldigt otraditionell familj. Jag ser de vise männen som en del av bonusfamiljen. Att Josef egentligen är bonuspappa är rätt kul.

Det är lustigt att man till ”kristna värden” ofta räknar tanken på kärnfamiljen, säger Moa. Man skulle lika gärna kunna säga att bonusfamiljevärderingar hör till kristna värden, menar hon.

– Det är väldigt mycket godhet i en bonusflock. Min erfarenhet är att i nöd och kris så är det människor som egentligen inte är av blodsbånd som sträcker ut en hand och vill hjälpa. Bonusfamiljen visar hur vi människor hör ihop fast vi inte måste göra det. ●



Några kollegor ska gå ut efter jobbet, det är musikquiz på puben mitt-
emot. Blev medbjuden i dag och fick ont i magen. Vill så gärna, men vet
att du kommer bli så jävla orimlig. Orkar inte. Jag hatar middagar, fester
och AW:s. Jag hatar att behöva ljuga att jag inte kan. Hitta på ursäkter.
Förra gången bestämde jag mig för att gå, då rev du sönder min jacka.
Under hela kvällen var jag tvungen att svara på dina sms om var jag var,
vad jag gjorde, när jag kommer hem. Och när jag väl kom hem skällde du
på mig i timmar. Jag kan inte följa med i morgon. Det är inte värt det.

Inget är värt det.

Det var för min säkerhet, sa du.

Om något hände var det
en trygghet för mig att du
visste var jag fanns.

Får jag känna lite? Handen under håret är
redan på väg ner längs ryggraden. Jag vet
vad som väntar. Och jag vill inte.

Men jag säger inte nej.

I morgon börjar en ny jobbvecka.
Jag är så trött. Jag behöver
planera för saker jag inte vågar
berätta för dig. Inga konstiga
saker, en tandläkartid, fika med
en kompis, föräldramöte på
skolan. Men jag vågar inte säga
vad jag vill eller känner inför
veckans olika bestyr.

Måste väga varje ord

så det blir rätt, så att du inte
missförstår eller läser in saker
som inte finns. Det här skapar
en inre stress som är enorm att
bära. Inga helger i världen räcker
för att starta om mig.

Du är sur i flera dagar. Pratar
inte mer än nödvändigt med
mig. Kort i tonen

...tills vi ligger.

OLIKA SORTERS VÅLD I NÄRA RELATIONER

- Psykiskt
- Fysiskt
- Sexuellt
- Ekonomiskt
- Digitalt
- Materiellt
- Försummelse
- Latent
- Hedersrelaterat

Källa: Centrum mot våld

Direkt, redan i hallen märks den,
din tystnad, ditt ogillande, din
makt över vårt hem.

Allt jag gör är fel.

Nej, du har inte sagt någonting,
inga ord behövs. Jag känner kylan.

Mina glasögon är sönder. Fattar inte ens vad som hände, jag bröt
av dem i ilska. Så förtvivlad och förbannad jag är, på dig och på mig
själv som står ut med galenskapen.

Har andra det så här?

Någon som kontrollerar varje steg?

Planerar vilken väg till jobbet jag ska ta? Vilka jag får prata med?
Det är så svårt att veta var gränsen går. Relationer kräver upp-
offringar, men gäller inte det oss båda? Ständigt dessa anklagelser
att jag söker tillfällen att vara otrogen. Det gör ont att inte bli trodd.

för att orka förändra:

VÄND DIG HIT

- Samtalsakuten
- Alla kvinnors hus
- Tjejjouren
- Krismottagningen för män
- Karlstads kommun
- Region Värmland

Skanna
qr-koden för
kontaktuppgifter



Har andra det så här?

Frågan ekar igenom de röster som Kyrknytt har samlat in. Våldet i nära relationer har ibland oskarpa konturer, svåra att urskilja och förstå både för en själv och för omgivningen.

– Man blir på ett sätt själsligt kidnappad, säger samtalsterapeuten och diakonen Maria Stade.



Våld i relationen

– så mycket mer än en smäll på käften

De våldsutsatta personerna på sidan 20 har berättat om sina upplevelser för Elma Pasalic Östborg och Helena Söderqvist.

Ett bord som slängs i väggen. En mobiltelefon som vibrerar med ständiga sms och förmaningar. Våldshandlingar lämnar inte alltid synliga blåmärken, men nedbrytningen av självkänslan är densamma.

– När det gäller våld i nära relation är det psykiska våldet alltid en röd tråd, säger diakonen och samtalsterapeuten Maria Stade på Samtalsakuten i Karlstad.

Text: Daniela Melin Segerpalm

Olika våld – samma följer:

”Själsligt kidnappad”



FOTO: MARIE LUNSTRÖM

”Varför lämnade hen inte?”

– När man inte har kunskap i ämnet är det så lätt att säga så, säger Maria Stade, som ett antal gånger per vecka möter människor som har utsatts för våld av en partner.

– Ofta söker man sig kanske inte hit just för det, utan av andra anledningar som utmattning, depression eller att man hamnat i en akut livskris. Sedan visar det sig ganska snart att olika former av våld finns med i bilden. Psykiskt, materiellt, ekonomiskt, latent... Det är tyvärr oerhört vanligt.

Våld kan anta många olika former och är inte alltid helt enkelt att urskilja. Våldet kan förkläs i omtanke, i skador på ägodelar eller helt enkelt i tystnad. Maria Stade hänvisar till psykologen Per Isdals definition av våld, som i korta drag beskriver våld som varje handling som skadar, smärtar, skrämmar eller kränker en person.

– Den beskriver också att det kan handla om att få en person att göra något mot sin vilja eller sluta göra det man vill. Det är inte alltid man förstår att kontrollerandet är en våldsutövning. Eller det sexuella våldet, exempelvis att tjata sig till sex eller väcka personen när den sover av den anledningen.

OFTA BÖRJAR en våldsspiral med kränkningar eller förolämpningar där personens självförtroende och självkänsla successivt bryts ner. Samtidigt som de egna gränserna hela tiden förskjuts, berättar Stade.

– Det sker en normaliseringsprocess där den som blir utsatt internaliserar våldsutövarens syn på sig själv. Det är en överlevnadsstrategi.

Inte sällan lever man ett slags dubbelliv.

– Man blir på ett sätt själsligt kidnappad och lever i

två verkligheter där man inte pratar om sin situation med andra. Utövaren är ofta också som två olika personer, där hen efteråt kan vara hur underbar som helst och ångra sig.

Att berätta att man har blivit utsatt är många gånger förenat med skam- och skuld känslor.

– Många skuldbelägger sig själva eller inte riktigt inser vad som pågår, kanske inte förrän det fysiska våldet kommer in i bilden som ofta blir en chock. En vanlig reaktion är då att rikta ilskan mot sig själv.

I HÖG UTSTRÄCKNING är det framför allt kvinnor som utsätts för mäns våldshandlingar.

– Mellan tio och femton kvinnor dödas av sin partner varje år och den siffran är konstant. Jag kan inte förstå att man inte gör mer i samhället för att hjälpa kvinnor att bryta sig loss från destruktiva relationer, med tanke på vilka fruktansvärda konsekvenser det får.

Samtidigt påpekar Maria Stade att vem som helst kan drabbas av våld i nära relationer. I sitt arbete möter hon också män som har blivit utsatta.

– Då kan tabu vara ännu större. Den manliga norm som råder gör att det är ännu svårare att acceptera att man har blivit utsatt och gör det svårare att ta tag i det.

EN DEL GRUPPER är mer utsatta, såsom ungdomar och unga vuxna.

– När man är ung är man ofta osäker på sig själv. Man har inte den mest grundmurade självkänslan utan är sökande efter sin identitet, och då blir man ännu mer sårbar i en relation.

I hennes sats handlar det om att vara lyhörd.

– Många gånger behöver man bekräfta personens känsla av vad som är sant och falskt, rätt och fel. Lägga pusselbitar för att hjälpa personen att hitta tillbaka till sig själv och känna efter vilka behov man egentligen har. För det har man tappat bort någonstans på vägen. ●

Kyrkoordningen heter det dokument som styr vad Svenska kyrkan ska göra. Där står det att församlingarna ska ägna sig åt fyra saker – gudstjänst, undervisning, diakoni och mission. Vad betyder det? Och hur märks det i vardagen?

Text: Peter Pasalic Östborg

Stöd i kris och gemenskap i vardagen



FOTO: JOCKE LAGERCRANTZ

– Diakoni handlar om att möta människor, ofta kan det vara i kris och sorg. Att möta människor när det är jobbigt är en huvuduppgift för oss. Men diakoni finns också i vardagen och skapar gemenskap, berättar My André, diakon i Karlstads pastorat.

Samtalsgrupper för de som förlorat en anhörig, stöd för efterlevande vid suicid och enskilda samtal när någon har det tufft är exempel hon nämner på möten

i kris. Men hon betonar också att diakoni är en röd tråd genom kyrkans verksamhet även när livet inte är lika jobbigt. Att kyrkan är ett sammanhang där man får växa och hitta sin plats tillsammans med andra.

– Vi har många frivilliga som får bidra med sina kompetenser i verksamheten, men vi har också grupper där man träffas för gemenskap och samhörighet, säger My och exemplifierar med sygrupper och körer.

– Det är så jag vill att kyrkan ska vara, lättillgänglig. Det ska vara lätt att hitta hit och känna sig hemma, oavsett var man befinner sig i livet. ●



FOTO: JESSICA SEGERBERG

Ensamstående tillsammans

Flera församlingar har träffar där ensamstående föräldrar kan mötas och utbyta erfarenheter med varandra över en bit mat, samtidigt som barnen kan leka och pyssla.

Enskilda samtal

Svenska kyrkan finns för enskilda samtal när livet kräver det. Diakoner och präster har tystnadsplikt och kan erbjuda stöd.



FOTO: ÖRVIND LUND

Vintervärme

På Vintervärme kan den som saknar någonstans att sova hitta kvällsmat, värme och trygghet. Vintervärme är ett nätverk som består av Svenska kyrkan, Karlstads kyrkliga stadsmision, Rotary City, Karlstads kommun och Tingvallakyrkan.

Den som vill bidra till verksamheten kan antingen ställa upp som volontär eller skänka pengar.

Kyrknytt frågar medlemmarna:

Vad är viktigast för dig?



– Att kyrkan är välkomnande. Bemötandet är det allra viktigaste för mig. Att alla möts av värme och blir sedda. Sen behöver det så klart finns många olika sorters verksamheter, bredden ska värnas.

Ann-Marie Rundgren
77 år, Växnäs



Vill du veta vad som händer i kyrkan nära dig? Googla din församling eller läs in qr-koden så hittar du information.



ÅRETS JULKALENDER

7

15



– Hej och välkomna till lucka ...

Kameran rullar. Sandra Albertus, pedagog i Domkyrkan, är på väg genom spegeldörren till vinden för att nå kupolen ovanför stjärnhimlen.

– Jag går så högt man bara kan komma. Här finns så mycket att berätta.

Hon avslöjar att hennes film från Domkyrkans högsta nivåer finns bakom lucka nummer två. Och att den första luckan i kalendern öppnas i Väse kyrka. Men mer än så yppas inte.

VARJE DAG från första advent till julafton finns det möjlighet att digitalt följa med på en guidad tur in i Karlstads pastorats kyrkor. Mystiska luckor som döljer spännande innehåll utlovas.

– Det finns ett oerhört stort kulturarv att berätta om; byggnader, föremål, musik och historia.

Se det som en liten tjuvstart på nästa års firande av Byggnadsvårdsårets 50-årsjubileum, säger Sandra.

En del av luckorna kommer också att berätta om nutiden och verksamhet som sker i kyrkorna, men de flesta handlar om föremål och byggnader i Karlstads pastorat.

SKANNA QR-KODEN för att följa med på upptäcksfärden. ●



						ETT ELEMENT BINDA IHOP		KORP-GLUGG SES VILSEN	
	LITEN OCH SVAG VILJA VETA								
	FYLLER UT MAGEN						STÖTA PÅ		SKA VARA RÄTT
	BEDÅRANDE							KAN MAN KANSKE FYNDA PÅ	
BÖRJAR FÖRSTA ADVENT	DISHAR-MONI	ETT AV TVÅ SAKRAMENT I SVENSKA KYRKAN		JULENS GLADA ...	INIFRÅN		STÖRDE KUNGLIG SOMN		
PIN KANSKE I BRALLAN			KÖ-FORMAT				KALORI-RIK		
				HÄRDFÖR KÖR MED SÅDANA TAG					HÖRS FRÅN UPP-TAGEN
LÅTER SOM EN GÖK					EN SORTS UPP-LEVELSE		SKÖTSEL LIKNAR DILL		
LÅNGTAR ESKAPIST	HELIGT LÖFTE			GRÄNS-YTA				ÄR DUBBEL GLÄDJE	OND-SINTA
			PEDAL		SLUTET				
VATTEN-DRAG		ANGEL SOM BESOKTE MARIA							SOM AF
LÄGGER STEN PÅ BORDA	EFTER SO	MITT I HAND BLIR TILL LIMPA			DET GUORDE ONTI	VAR JOSEF I EGYPTEN OSTÖRD-HET			
							KOLA		
HAR KORTA BEN				NAMNET PÅ FLODEN SOM JESUS DÖPTES I					

Adventskrysset

Lös krysset och vinn presentkort på bio! Skicka ett mejl med bildens budskap (svaret från de färgade rutorna) till:

karlstad.kyrknytt@svenskakyrkan.se, skriv "Adventskrysset" i ämnesraden.

Eller skicka ett vykort till: Adventskrysset, Karlstads pastorat, Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad. Ange ditt namn och telefonnummer. Skicka in svaret senast 7/1-25.

Tre personer vinner SF bio-presentkort på vardera 300 kronor.