

KYRK fönstret

VINTERN 2024

Bli en del av något
större i vårens
konstprojekt

PÅ SPANING
BLAND MUSIK
OCH MOPEDER



PÅR JOHANSSON,
GLADA HUDIK:
”Att hänga med Ida
är som balsam
för själen”

vila

Att finna ro i sorgen



Svenska
kyrkan

ODR SAMHÄLLSINFORMATION



Anna

Vi behöver påminnas om att julen är en tid för vila

Runt min handled har jag en frälsarkrans. Det är ett slags radband med 18 pärlor som betyder olika saker. De kallas även för Livets pärlor, för de handlar om sådant som är viktigt för att vi ska må bra. Av de 18 pärlorna så är de flesta unika och har egna innebörder – kärlek, bekymmerslöshet, jag och öken är några av dem.

Men så finns där sex pärlor som betyder samma sak, nämligen tystnad. De sex tystnadspärlorna är dessutom utspridda ganska jämnt runt hela armbandet. Varför är det så? Jo, jag tror att det kan handla om att vi behöver påminna oss om att tystnaden är viktig och att vi inte ska glömma att hitta den.

I vår, ibland stressiga, tillvaro är det lätt hänt att vi bara kör på med jobb, aktiviteter, familj, vänner – och hoppas över de där stunderna av att inte göra någonting alls. Kanske är det precis det som tystnadspärlorna vill hjälpa oss att komma ihåg, att stanna upp en stund och ladda batterierna.

Frälsarkransen.

Foto: LARS RINDESKOG



Kanske är det precis det som tystnadspärlorna vill hjälpa oss att komma ihåg, att stanna upp en stund.

Nu när vi är inne i december och kanske börjar känna av lite stress inför jultiden så är det ännu mer viktigt att hitta tid för återhämtning. Julen borde vara en härlig tid som vi får se fram emot och inte något som vi grugar oss för. Vi kan hitta tystnad, vila och återhämtning på så många sätt... det viktiga är att vi



Foto: GUSTAF HELLSING/KON

hittar den. Det ska tystnadspärlorna på min frälsarkrans få påminna mig om denna jul.

VILA ÄR OCKSÅ temat för detta nummer av *Kyrkfönstret*. Vi möter Andreas Printz som hittar vila i naturen då han upptäcker nya och spännande platser. Till samtalsgruppen *Queers and Cookies* får man komma och bara vara sig själv, hur man än är – och det kan vara en vila och energipåfyllning. Och vår kyrkoherde Luisa skriver om hur kyrkan får vara en plats för vila och återhämtning.

Jag önskar dig en välsignad jul och ett gott nytt år och hoppas att vi ses igen i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Anna Karlsson

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se



Innehåll

Din församling

- 4 **På spaning** Kyrko-
musiker med känsla
för natur och patina
- 6 Konstprojekt
med hjärta
- 28 Queers & cookies

Tema vila

- 9 Kan vi nå en
punkt där vi kan
finna ro i sorgen?
- 20 **Tankar om tro**
Vila i tron
- 26 **Betraktelse**
När vi möter det
heliga släpper
spänningarna

Mötet

- 16 Ida och Pär Johans-
son, Glada Hudik

Övrigt

- 25 **Julknåp** Kan du
lösa julmysteriet?
- 31 Korsord



För Hanna
Pierre Nilsson
handlar vila
i tron om att
lägga allt i
Guds händer.

Foto: LISA
WIKSTRAND



Trycksak
3041 0934



EN DEL AV

amos



Svenska kyrkan

Välkommen att fira advent och jul i kyrkan

24 december

Julafton

►Följ med i julens berättelse i ett spännande julspel för hela familjen. Fika och god gemenskap.

Samling vid krubban

- 10.00 Mariakyrkan
- 11.00 Rörvikskyrkan
- 11.00 Överluleå kyrka
- 11.00 Mikaelkyrkan
- 12.00 Matteuskyrkan
- 12.00 Gunnarsbyns kyrka

24–25 december

Julnatten

►Natten mellan julafton och juldagen firar vi midnattsmässa. Mässan kallas också för änglarnas mässa, eftersom julevangeliet berättar att änglarna sjöng av glädje när de lämnade bud till herdarna om Jesus födelse.

Överluleå kyrka

23.30 Midnattsmässa

Edefors kyrka

23.30 Julnattens evangelium

Mariakyrkan

23.30 Midnattsmässa



Foto: MAGNUS ARONSSON/IKON

25 december

Juldagen

►Tidigt på juldagens morgon firas julotta. Den kallas också morgonrodnadens mässa eller herdarnas mässa.

Julotta

- 07.00 Gunnarsbyns kyrka
- 07.00 Åskogen
- 07.00 Bredåkers byalokal
- 07.00 Alträsk
- 07.00 Överluleå kyrka
- 08.00 Mariakyrkan
- 09.00 Matteuskyrkan

Gör en insats för demokratin

►Den 21 september 2025 är det dags för kyrkoval och nu söker vi människor som kan hjälpa till med det praktiska på valdagen. Det kan till exempel handla om att ta emot röster, pricka av röstande, lägga valkuvert i valurnorna och att räkna rösterna.

För att arbeta med kyrkovalet behöver du vara minst 16 år på

valdagen, men du behöver inte ha några förkunskaper eller någon tidigare erfarenhet. Ersättning utgår och du får den utbildning som behövs innan valdagen.

VILL DU HJÄLPA TILL

... under kyrkovalet? Mejla emma.backlund@svenskakyrkan.se

REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden

Mejladress till redaktören:

anna.karlsson@svenskakyrkan.se

Telefon: 0921-775 31

Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Joakim Nordlund

Webbplats: svenskakyrkan.se/boden

Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner martina.croner@verbum.se

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2024

Distribution: Postnord



Öfta har Andreas med sig mat eller fika när han åker ut. Den här måltiden tillreddes intill Lillån. Foto: PRIVAT



På garageväggen hänger bland annat de snöskor som han och hans två barn använder.

Kyrkomusiker med känsla för natur och patina



kort om

Andreas Printz

Ålder: 43.

Bor: Heden.

Yrke: Kyrkomusiker i Svenska kyrkan i Boden.

Hobby: Gamla mopeder.

Favoritkompositör: Johann Sebastian Bach.

Kyrkomusikern Andreas Printz, 43, kickar igång sin blå Puch Dakota. Doften av tvåtaktsrök blandas med den klara höstluften.

– Det finns så mycket att se och uppleva i närmiljön, säger han.

TEXT OCH FOTO: **Joakim Nordlund**

Andreas Printz slår upp en kopp kaffe och bjuder på en god kanelbulle. Den svarta drycken värmer och vederkvicker – för att använda ett fint men lite ålderdomligt ord.

Intill soffan i hemmet i Heden står en moped på en central plats i vardagsrummet. Och då förstår ni vart det här reportaget är på väg.

Andreas Printz har i 21 års tid arbetat som kyrkomusiker i Svenska kyrkan i Boden, mestadels i Harads. Hans stora passion i livet vid sidan av musiken är fordon. Hans hjärta bultar extra mycket för gamla mopeder.



Andreas visar en byst som föreställer favoritkompositören Johann Sebastian Bach.

– Det här är en Crescent F50 från 1977. Den har jag ställt i ordning så den får stå här som prydnad, berättar han.

Alldeles bakom den vackra mopeden står en byst av Johann Sebastian Bach – Andreas husguru när det gäller orgelmusik.

– Måste jag välja en kompositör så blir det Bach. Jag har alltid tyckt om att spela hans musik. Jag imponeras av så mycket i den. Och tröttnar heller aldrig på den, säger han.

KOMBINATIONEN klassisk musik och gamla moppar känns onekligen spännande. Men den röda cre-senten är inte den enda klenoden som Andreas äger.

I garaget har han bland annat renoverat en packmoped. Där har inget lämnats åt slumpen.

– Det var lite trixigt att sätta dit alla nya ekrar i bakhjulet. Jag har lärt mig själv. Och till sist gick det. Med mycket tålamod, berättar han.

Så fort han får tid brukar han ge sig ut på äventyr med någon av sina farkoster.



– Jag brukar ta med mig lite mat. Sedan åker jag bara i väg. Ut till någon fin plats runt Boden som jag gillar. Gärna efter nya vägar eller stigar. Man åker ut och upplever något nytt i närmiljön. Och tro mig, det finns mycket att uppleva, säger han.

Han visar upp några bilder som han själv har tagit just vid sådana färder. Han har redan ställt ut en fin gammal Puch Dakota. Kromet och lacken tävlar om vem som kan glänsa mest. Där tanken förvandlas till ett glittrande smycke – med den klassiska logon i mitten.

– Någon har jag gjort riktigt fin, som packmopeden. Men jag tycker mer och mer om fordon med patina. Det är en del av grejen. Nyligen hittade jag ett gammalt bilvrak. Rostigt – och vackert, säger han.

Hans två barn delar också intresset för mopeder.

– De gillar också mopeder och det känns bra. Vi brukar även köra

cross tillsammans. De tycker om det. Att få vara ute och dela något med barnen gör ju det hela ännu bättre, säger han.

NÄR SNÖSKOTERSÅSONGEN inleds får mopederna vila. Samtidigt handlar allt inte bara om motorer. På väggen i garaget hänger tre par snöskor.

– Jag fick prova på att gå med snöskor och tyckte om det. Ska man upp på branta berg är det ofta mer effektivt än att åka skidor samtidigt som det är ljudlöst. Barnen har hängt med på det också, säger han.

Han visar upp ett par små snöskor som sonen använde när han var yngre.

– Men ibland åker jag i väg och

”Musiken är en given följeslagare när jag ger mig ut.”

Andreas Printz

Gamla fordon och saker fascinerar Andreas. Den här gamla bilen ramlade han mer eller mindre på i skogarna i Bredåker i samband med en mopedtur som han gjorde bara någon vecka innan intervjun.

Foto: PRIVAT

är helt själv. Jag trivs med det. Att få vara i naturen. Det är vilsamt, vackert och stilla, säger han.

Och musiken finns ofta med som sällskap.

– Musiken är en given följeslagare när jag ger mig ut. Jag lyssnar på allt möjligt, säger han.

HAN BLICKAR FRAM mot advent och högtiderna runt jul. Det är ofta en intensiv tid för alla som arbetar inom kyrkan. Andreas får frågan var han ska spela på julottan:

– Jag är faktiskt ledig. Men jag ska däremot spela i kyrkan i Harads klockan halv tolv på julaftonsnatten. Det är något som har pågått i några år och vi kallar det Julnattens evangelium. En enkel julnattsgudstjänst med traditionell julmusik och läsning ur julevangeliet. Det är väldigt stämningsfullt och verkligen ett tips till den som aldrig har upplevt det tidigare.

HANDARBETE. Restgarner och loppisfynd utgör grunden för det gemensamma konstverket *Störst av allt är kärleken*.

Konstprojekt med hjärta – i garn

TEXT: *Linnéa Kero* FOTO: *Linnéa Kero, Anna Karlsson*

► – Det är så fint att alla kan vara med, oavsett om du är nybörjare eller har handarbetat hela livet, att vi tillsammans kan skapa något väldigt vackert, säger Åsa Lindmo, en av initiativtagarna till det stora konstprojektet.

Idén är enkel: alla som vill tillverkar en 13x13 cm stor ruta som sedan monteras till en konstinstallation. För att det ska bli det stora hjärta som är planen behöver rutorna vara i antingen rosa, röd, orange eller blå.

– Projektet är verkligen jättekul, framför allt för att det öppnar upp möjligheten att uttrycka sig i den form som passar en själv. Sen gillar jag verkligen återbruks-touchen, berättar Åsa som titulerar sig själv återbruksnörd.

– Vi uppmanar till att använda restgarner man redan har hemma eller kanske fynda materialet på någon loppis eller så.



”Du får gärna vara med även om du inte deltar i någon stickgrupp.”

Magdalena Einarsson

Även möjligheten att lyfta handarbetsgrupperna är viktigt för projektledarna. Det kreativa skapandet och den varma gemenskapen i dem bär en lång tradition.

– Men du får gärna vara med även om du inte deltar i någon stickgrupp, berättar Magdalena Einarsson. Och du får gärna göra fler än en!

HUR GÖR MAN då om man är intresserad av att bidra?

– Ja, det är bara att sätta igång att skapa, säger Åsa. Du kan välja den teknik du själv föredrar, och sedan är det bara att lämna in den till någon av oss eller på Församlingsgården.

Invigningen av det gemensamma konstverket som fått namnet *Störst av allt är kärleken* är planerad till våren 2025. Den som är nyfiken på att vara med har med andra ord gott om tid att fräscha upp kunskaperna från slöjdlektionerna eller leta fram virknålen.

– Vi hoppas verkligen att så många som möjligt vill hänga med, avslutar Åsa leende innan hon skyndar vidare mot nästa handarbetsträff.





Rutorna samlas ihop till ett stort konstverk som monteras på armeringsjärn och bildar formen av ett hjärta.



3 hållbara julklapps-tips

► I en tid då fokus lätt hamnar på att köpa och spendera vill vi uppmuntra till att tänka mer miljövänligt. Om du vill ge någon en lite grönare julgåva kommer här tre bra tips:

1 Något begagnat

I Boden har vi ett bra Second hand-utbud, och på nätet finns en uppsjö av andra hands-marknader. Eller så kanske du har något hemma som inte längre används men kan få nytt liv på en annan plats?

2 En upplevelse

Tid tillsammans är guld värt. Ta med dig någon du tycker om på ett kulturevenemang, anmäl er till en kurs eller bjud på en extra mysig middag.

3 Din kunskap

Är du proffs på datorer, duktig på att sy eller en fena på fotografering? Många drar sig för att be om hjälp, och då kan ett gäng inbokade lektioner eller ett checkhäfte där du erbjuder dina tjänster bli uppskattat.



visste
du att

► ... som världs-
vid kyrka och
internationell
biståndsaktör
har Act Svenska
kyrkan unika
möjligheter att
skapa föränd-
ring. Tillsam-
mans med
lokala kyrkor, or-
ganisationer och
människorätts-
försvarare age-
rar vi för fred.



Foto: FREDRIK BENGTSSON/KON

Ljuset lyser i mörkret

Susanna Olivin Projektledare för Act Svenska kyrkans julinsamling

Vi lever alla under samma himmel men verk-
ligheten ser olika ut. I natt vaknar miljontals
människor till ljudet av krig och konflikt.

► Act Svenska kyrkans insatser
runt om i världen finns på några
av världens mest utsatta platser.
Människor inom projekten delar
hjärtskärande livsberättelser om
hur de tvingats se sina makar föras
i väg till fängelse på oförklarlig
grund, se sina mammor våldtas av
beväpnade gerillagrupper, se sina
barn tysta dö av svält.

Trots mörker och oro i dessa
konfliktdrabbade samhällen finns
hoppet alltid närvarande inom
projekten. I medmänskligheten.
Samma kvinna som just berättat
om det vidriga våld hon tvingats

utstå på grund av konflikterna
i sitt samhälle, sätter sig sedan
bredvid en ung mamma och stöt-
tar henne att planera för framtida
försörjning.

Samma man som just återbe-
rättat hur han växt upp under helt
omänskliga förhållanden, ställer
sig sedan upp och talar inför
ungdomsgrupper om hur fred och
försoning börjar i oss själva. Ljuset
finns där – i människors kamp för
en fredligare värld.

LJUSET OCH HOPPET sprids via
dem som leder sina medmännisk-
or genom mörkret, utan själv-
ska avsikter. Inom Act Svenska
kyrkans arbete på världens mest
konfliktdrabbade platser finns
ljuset närvarande via människors
mod att stå upp för mänskliga

rättigheter och via människors
genuina omsorg om varandra. I
advent och juletid firar vi ljuset. Vi
firar Jesusbarnet som föds och vi
uppmärksammar även människor
som genom historien spridit lju-
set. Så som den legendariska flick-
an Lucia, som valde ett liv med
Jesus och använde sin hemgift till
att hjälpa människor i nöd.

Kanske har vårt luciafirande
aldrig varit så välbehövligt som
nu. Vi får vägledas genom mörkret
med tröst i de välbekanta sånger-
na, de höga stjärnstrutarna och de
brinnande ljusen. Lucia kommer
med hälsning om julefrid. Med
hälsning om fred på vår jord.

SWISHA EN GÅVA

► Julinsamlingen
pågår mellan
första advent och
trettondedag jul.
Sprid ljus i mörk-
ret! Swisha din
gåva till 900 1223.



**”Och ljuset lyser i mörkret och
mörkret har inte övervunnit
det.”**

Joh1:5

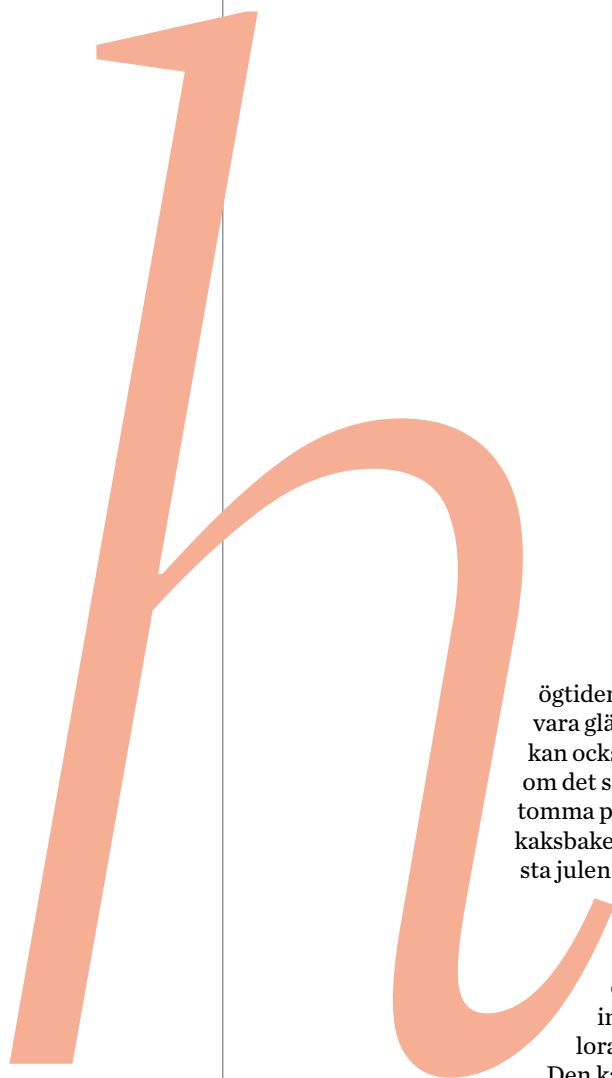
tema

vila

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a red top, lying in bed. She is hugging a large, glowing yellow silhouette of a person. The bed has blue pillows and a blue blanket with white polka dots. The background is a textured, dark blue-grey color.

Kan vi nå en punkt
där vi kan finna ro
i sorgen?

TEXT & ILLUSTRATION: *Sophie Ekman*



ögtider som julen brukar vara glädjefyllda, men de kan också påminna oss om det som saknas. Den tomma platsen vid pepparkaksbaket, eller så är det första julen utan barnen efter en skilsmässa.

– Sorg är en förlust av något, och det handlar inte alltid om att förlora någon närstående.

Den kan också handla

om andra förluster i livet, som förlorade drömmar, en förändrad livssituation eller en barndom som inte blev som man hade hoppats. Sorg är stort och komplext, och vi bär ofta på mer än vi tror, säger Åsa Tomczyk, samtalsterapeut, lärare och föreläsare inom sorg.

Hon träffar ofta människor som inte själva är medvetna om sin sorg.

– Många är rädda för att möta sina känslor och flyr hellre ifrån dem, förklarar Åsa. Vissa går in i undvikande och låtsas som att allt är bra, vilket ger en tillfällig lättnad. Andra kan reagera med ilska, få

vredesutbrott eller börja agera på sätt de inte känner igen sig själva i. Förändrade matvanor, sömnproblem eller självstraffande beteenden kan vara tecken på att sorgen finns där, även om vi inte alltid förstår det.

För ja, sorgen får oss ofta att stänga av eller fly från känslorna, men en viktig del av att må bättre i sorgen är att acceptera den, och ge den utrymme.

– Att sopa sorgen under mattan kanske fungerar för stunden, men förr eller senare kommer den ikapp. När vi vågar möta sorgen blir den oftast lättare att bära.

Det gör vi genom att prata om sorgen. Hur den känns – i både kroppen och i huvudet.

– Sorgen är inte farlig, den är inte bara mörker och förtvivlan. Den kan också ge oss insikter om oss själva och våra känslor. När vi lär känna sorgen blir den inte lika hotfull, säger Åsa, och betonar vikten av att låta känslorna komma, även om det kan vara läskigt.

Hon berättar om sina egna upplevelser efter att ha förlorat sina föräldrar, som hon stod mycket nära.

– Jag kunde bryta ihop plötsligt, helt utan förvarning. Men det är okej att vara ledsen och gråta, det betyder att det vi sörjer är viktigt för oss. Att acceptera det är en del av läkandet.

Ofta klarar man ett sorgearbete själv, men ibland kan man fastna och då finns hjälp.

– Det finns verktyg som gör skillnad. Det finaste i mitt arbete som terapeut är när jag ser någon börja förstå sig själv och sin sorg, och pratar om den på ett

När vi tillåter oss att känna alla känslor kan läkningen börja.

Åsa Tomczyk, samtalsterapeut



kort om

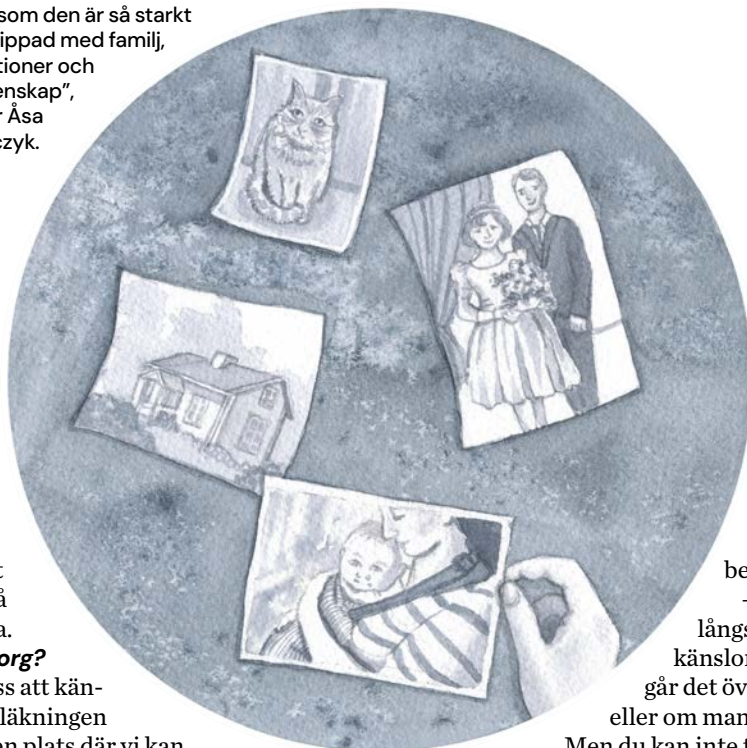
Åsa Tomczyk

Ålder: 49 år.

Familj: Man och två barn.

Gör: Certifierad handledare i sorgbearbetning, samtals-terapeut (ACT) och lärare i sorg.

”Julen är en extra tuff tid eftersom den är så starkt förknippad med familj, traditioner och gemenskap”, säger Åsa Tomczyk.



nytt sätt. Det gör att mitt arbete känns så värdefullt, säger Åsa.

Kan man vila i sin sorg?

– När vi tillåter oss att känna alla känslor, kan läkningen börja. Då kan vi nå en plats där vi kan minnas och känna glädje, och där saknaden inte längre hindrar oss från att leva vidare. Det är en plats där vi kan vila i sorgen, förklarar Åsa.

Göran Larsson, präst och psykoterapeut, har också arbetat med människor i kris på olika sätt och under många år. Hans egen sorg efter att ha förlorat sin yngste son, Isak, som tog sitt liv, har haft en djup inverkan på honom.

– Den akuta, sönderslitande sorgen är som en varg som river runt, en oerhörd smärta. Den kan vara så sönderslitande att det nästan inte går att sörja. Det är svårt att hitta någon vila där. Men så småningom tror jag det går att komma till en vila i sorgen, säger Göran.

Liksom Åsa, betonar Göran vikten av att möta alla känslor. Han ogillar begrepp som ”sorgebearbetning” eller ”att hantera känslor”.

– För mig handlar det om att tillåta känslor, snarare än att försöka hantera dem. Det är inte de känslor vi uttrycker som gör oss sjuka, utan de vi gömmer inom oss, förklarar han.

Göran delar Åsas syn på att sorg är en process som

behöver tid.

– Sorg är den långsammaste av alla känslor. Om man blir arg går det över ganska snabbt, eller om man skrattar åt något.

Men du kan inte trösta någon snabbt.

Sorgen läker i sin egen takt och behöver sin egen omsorg. Den viktigaste omsorgen är tid.

Han liknar sorgen vid ett sår som läker.

– Du kan inte skynda på läkningsprocessen, men du kan se till att såret är rent och luftigt, ge de bästa förutsättningarna för att läka. Samma gäller för ett sorgesår.

En sorg kan läka ut, men saknaden kan bestå. Göran berättar hur han ibland överväldigas av saknaden efter sin son Isak, trots att det gått många år.

– Saknaden triggas ibland av små saker, som att jag ser några unga killar i fotbollströjor från hans klubb. Då måste jag stanna bilen och bara gråta. Men även om saknaden aldrig helt försvinner, är den något annat än den första, sönderslitande sorgen.

När hans mamma nyligen gick bort vid 97 års ålder, var sorgen annorlunda.

– Det var mer som ett lugnt vemod. När jag tänker på henne känner jag att vi båda är omslutna av något större, och det ger mig en känsla av vila i sorgen, säger han.





kort
om

Göran Larsson

Ålder: 71 år.

Familj: Fyra barn, tre på jorden och ett i himlen.

Gör: Präst och psykoterapeut.



En osörjd sorg kan leda till depression om man fastnar i den och inte kommer vidare.

Göran Larsson, präst

» Göran vill påpeka att sorg i sig självt inte är samma sak som depression, men liksom Åsa menar han att det finns tillfällen när man kan behöva ta professionell hjälp.

– En osörjd sorg kan leda till depression om man fastnar i den och inte kommer vidare. Det är viktigt att hålla ett öga på sina känslor och söka stöd om man upplever det som att man inte kan sörja på ett sätt som för en framåt.

Både Åsa och Göran betonar vikten av att inte bära sorgen ensam. Att dela sina känslor med andra är en viktig del av sorgprocessen.

– Sorg är väldigt tungt att bära ensam, säger Åsa. Om du har vänner omkring dig, våga prata med dem. Och om du inte har det, finns det andra du kan vända dig till, som terapeuter eller stödgrupper.

Göran instämmer:

– Vi är inte gjorda för att bära svåra förluster på egen hand. För att kunna vila i sorgen, behöver du minst en annan människa att vila tillsammans med.

Han berättar om hur ovärderligt det var att ha en vän som ringde honom en gång i veckan efter Isaks död.

– Ibland sa jag att jag inte orkade prata mer för dagen, och då sa han bara: ”Okej, jag ringer nästa vecka”.

Kan högtider som julen förstärka känslan av sorg och saknad?

– Julen är en extra tuff tid eftersom den är så starkt förknippad med familj, traditioner och gemenskap, säger Åsa. Det kan hjälpa att förbereda sig mentalt inför högtiden och tänka på hur man kan ta hand om sig själv.

Göran berättar hur hans familj hanterade julen efter Isaks död.

– Vi firade inte jul alls ett år, vi reste bort i stället. Det tog tid innan vi kunde återuppta traditionerna igen, men när vi gjorde det skapade vi en minnestund för Isak, vilket hjälpte oss att finna vila i sorgen även under högtiden.

Han tillägger:

– Ibland behöver man också få vila från sorgen. Att göra något helt annat, resa bort eller fokusera på något som ger glädje, kan vara nödvändigt för att orka möta nästa sorgedag.

Kan tro vara en tröst i sorgen?

– Tro kan vara både ett stöd och en börda under sorg. När Isak dog kunde jag inte längre vara präst. Jag hade inget att säga om Gud eller Jesus längre. Men paradoxalt nog har jag aldrig känt mig så nära Gud som just då. Det var som att vara buren och omsluten, trots att jag inte kunde predika längre. Jag tror inte på Gud som något ”där ute”, utan mer som en verklighet vi alla är en del av, något som omsluter både mig och Isak. Jag tror i Gud, inte på.

Åsa, som inte definierar sin tro, finner också tröst i något större.



– Jag går ofta till kyrkogården och sitter vid minneslundan där mina föräldrar är begravda. Där känner jag en starkare närvaro som ger mig ro.

Trots att sorg ofta känns överväldigande, tror både Åsa och Göran att den kan leda till personlig utveckling.

– Ju mer du lär känna din sorg och smärta, desto bättre lär du känna dig själv. Du blir starkare i dig själv och vågar uttrycka vad du behöver, säger Åsa.

– Sorgen kan ge oss en djupare förankring i oss själva. Vi blir lite starkare, lite lugnare och lite klokare av det vi går igenom, om vi får möjlighet att bearbeta det på ett läkande sätt, säger Göran.

Att finna vila i sorgen är en personlig resa som kräver tid, acceptans och medkänsla med sig själv. Genom att tillåta alla känslor att finnas, söka stöd hos andra och ge sig själv tid att läka, går det så småningom att hitta en plats där sorgen inte längre dominerar ens liv.

– Sorgen är en del av livet, och även om den kan kännas övermäktig, finns det vägar att hitta vila och ro mitt i det smärtsamma. Det handlar om att vara snäll mot sig själv och våga känna det man känner, säger Åsa.

– Man kanske inte kan skapa vilan, men man kan underlätta för den och ge förutsättningar för att den ska infinna sig. Genom att acceptera sorgen kan man så småningom finna ro, och kanske till och med tacksamhet för det man haft, avslutar Göran.

4

... sätt att ta hand om din sorg

1 Tillåt dig att sörja

Det är lätt att vilja undvika smärtan, men för att läka behöver vi våga känna sorgen. Det är okej att vara ledsen.

2 Prata med någon

Att dela din sorg med någon annan kan vara en stor lättnad, och hjälpa dig att förstå dina känslor.

3 Ge sorgen tid

Sorg har ingen tidsram. Den tar den tid den tar. Försök att inte stressa fram läkningen, utan låt den komma i sin egen takt.

4 Var snäll mot dig själv

I sorgen kan vi ibland vara hårda mot oss själva och känna att vi "borde" må bättre eller komma vidare snabbare. Kom ihåg att ge dig själv den omsorg du behöver – små, enkla saker kan göra stor skillnad.

... sätt att stötta en vän i sorg

1 Lyssna utan att lösa

Var närvarande och låt din vän sätta ord på sina känslor. Försök inte komma med lösningar eller säga att "allt blir bra".

2 Våga fråga "hur mår du?"

Fråga hur din vän känner och var redo att lyssna. Att visa att du bryr dig betyder mycket.

3 Undvik att säga "nu är det väl bättre!"

Alla sörjer olika. Istället för att anta något, låt din vän känna det hen behöver känna.

4 Erbjud hjälp i vardagen

Enkla saker som att laga mat eller bara vara där kan göra stor skillnad när allt känns tungt.

IDA JOHANSSON OCH PÄR JOHANSSON SKÅDESPELARE I GLADA HUDIK-TEATERN

”Vi vill visa att alla är olika och att vi bör ta vara på det”

Det började med en dans på en regnig parkeringsplats. Sedan kom genombrottet med *Catwalk* och nu syns Pär och Ida på vita duken igen. När livet snurrar på, finner de lugn i varandra.

TEXT: *Anna-Maria Stawreberg* FOTO: *Magnus Glans*



I höstas gick *Det kunde ha varit vi* upp på biograferna.

▮ Sätters nedlagda mentalsjukhus. Ida Johansson storgråter och känner ångest. Hon har precis besökt Rasbiologiska institutet i Uppsala, och sett outhärliga bilder. Nu sitter hon i en tom sjukhussal och ring-er hem till sin pappa i Mölndal. Frågar det oerhörda. Tanken som hon knappt orkat snudda vid:

– Hade ni tänkt lämna bort mig? När jag föddes. På ett typ sjukhus eller barnhem eller något?

Sådana tankar har han aldrig haft, försäkrar han. Förstås.

Men egentligen är det inte så självklart. För hade Ida, som har Downs syndrom, fötts för 60 år sedan hade hennes liv säkerligen sett annorlunda ut.

BÅDE PÄR JOHANSSON och Ida Johansson har varit igång sedan i ottan. Pär har kört 30 mil från Hudiks-

vall och Ida har rest ännu längre, 40 mil från Göteborg. Trots det ser de båda nästan oförsäkamt pigga och utvilade ut när vi träffas på Glada Hudik-teaterns stamhotell i Stockholm.

Det har gått några månader sedan inspelningen av deras nya film *Det kunde ha varit vi*. För Ida var inspelningen känslomässigt tung. Filmen tar upp ett mörkt kapitel i Sveriges historia, då funktionshindrade människor sågs som mindre värda, gömdes undan på institutioner och till och med användes i experiment.

– Jag är väl medveten om att jag utsatte både Ida och Emma Örtlund, Idas motspelerska, för något tungt och tufft. För precis som filmens titel antyder, det kunde ha varit de som utsattes, om de levte i en annan tid, säger Pär och tittar på Ida.

– Ja, i slutet ville jag inte fortsätta. Jag mådde psykiskt dåligt, säger Ida.

Men Ida härdade ut och genomförde inspelningen. Så är hon proffs också. Ida har spelat teater sedan barnsben. Redan när hon var i förskoleåldern framförde hon stycken som *Djungelboken* och *Klas Klättermus*.

– Jag tycker om att spela teater, eftersom jag tycker om att överdriva mina känslor, förklarar Ida. »

Jag är väl medveten om att det jag utsatte Ida för under filminspelningen var extremt tufft.

Pär Johansson

Ida har spelat teater sedan hon var sju år. Pär började med teater som 26-åring. I dag är de båda välkända ansikten för den svenska publiken.



Pär påpekar att Ida ibland kanske är för bra på att uttrycka känslor.

– Du kan leva dig in så starkt i olika situationer att det blir jobbigt för dig, säger Pär.

Ida tystnar en stund. Klappar Pär tålmodigt på axeln och suckar djupt, nästan lite teatraliskt, innan hon svarar.

– Ja, jag är bra på att uttrycka kärlek. Du är också bra på det, Pär, men inte lika bra.

DE KÄNNER VARANDRA väl. Faktum är att de varit vänner i 14 år. En vänskap som resulterat i filmer som *Catwalk*, där Ida och de andra i Glada Hudik-gänget drog till New York, men också i föreställningar som *Trollkarlen från Oz*, en föreställning som dragit fulla hus runt om i Sverige.

– Jag glömmet aldrig första gången jag träffade Ida. Vi hade spelat föreställningen *Elvis* på Lorensbergsteatern i Göteborg, berättar Pär.

Den då 20-åriga Ida hade suttit i publiken. Fylld av drömmar om att få dansa, spela teater och sjunga inför en publik. Hon var väl förberedd. Och hon hade en djärv plan.

– Hon väntade utanför teatern, och när jag kom stoppade hon mig och framförde en liten dans och ett teaterstycke. Jag kände direkt: ”Henne ska vi ha!”, säger Pär och skrattar.

Ida ser nöjd ut. För så blev det. Och sedan dess har Ida gjort stor succé såväl med sin dans och sin sång som med sitt skådespeleri. För att inte tala om hennes enorma talang som komedienne.

– Hon är en komisk drottning, säger Pär.

Dansen är mitt liv. Då känner jag mig fri från allt annat. Då känner jag hur magiskt och underbart det är.

Ida Johansson

Den som sett henne programleda serien Idas träningskola på Youtube kan bara instämma. Likt en svensk Bridget Jones visar hon övning efter övning. Och även om det inte alltid går perfekt, är hon ständigt lika värdig. Ett stoneface som slutför uppgiften, kosta vad det kosta vill.

FÖR PÄR KOM genombrottet på ett annat sätt. Det har gått nästan 30 år sedan den då arbetslösa Pär öppnade dörren till dagcentret i Hudiksvall. I bagaget hade han en kraschad fotbollskarriär. Han hade delat lägenhet med Tomas Brodin och framtiden såg ljus ut. Men han höll inte hela vägen. Och nu var han alltså 26 år och tvingad att ta ett ALU-jobb på ett dagcenter.

Pär hade en vag aning om att han var intresserad av teater. Han visste också att han definitivt inte var intresserad av att låta ett gäng ungdomar med funktionsvariation sitta och träna på att knyta skorna hela dagarna. Den som har sett filmen *Hur många lingon finns det i världen?* vet hur det gick.



Kort om

Ida Johansson

Ålder: 34 år.

Familj: Pojkvän, syskon och föräldrar.

Bor: I Mölndal.

Gör: Skådespelare och jobbar i daglig verksamhet.

För Pär tog med sig gänget till närmaste köpcentrum, köpte skor med kardborreband och i stället började de spela teater. Det blev succé.

– I dag har vi 14 utvecklingsstörda skådisar och sex normalstörda. Och vi har auditions precis som alla andra teatrar. De som är med måste ha någon form av talang, säger Pär.

Förutom att Glada Hudikteatern är en viktig del av Kultursverige, finns det ett underliggande budskap i allt de gör.

– Vi vill få hela världen att ändra sitt sätt att se på utvecklingsstörda, och sedan vi började har det hänt massor. Se bara på ICA-Jerry, som jobbar hos oss och blev en stor karaktär i ICA:s reklamfilmer. I dag har ICA anställt 1750 personer med någon form av utvecklingsstörning, säger Pär.

Sedan genombrottet har det gått i ett för Pär. Under de senaste åren har han rest runt både i Sverige och utomlands för att hålla föredrag om Glada Hudikteatern och arbetet med integration.

– Vi vill visa att alla är olika, och att vi ska värdesätta och ta vara på de där olikheterna i stället för att se dem som ett hinder, säger Per.

Det är extra viktigt i dag, när det blåser snåla vindar, dras in på bidrag och talas allt mer om ekonomisk effektivitet. Lägg därtill att fosterdiagnostik som blivit allt mer utvecklad gör att det föds färre och färre barn med Downs syndrom.

OCKSÅ IDA HAR haft fullt upp. Ibland har det till och med snurrat lite för fort, erkänner hon.

– Det är underbart att vara känd. Men ibland känner jag ”hur ska jag orka bära runt på allt det här jag måste göra”, säger hon.

Då laddar hon om genom att lyssna på musik, bowla och umgås med människor hon tycker om, som sin pojkvän.

Och du, Pär, hur orkar du?

– Jag omger mig med väldigt bra personer.

Dessutom har jag ett andningshål hemma i Hudiksvall. Och att bara hänga med Ida, som i dag, är som balsam för själen, säger han.

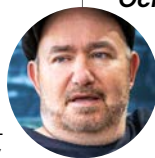
Pär trivs med sitt jobb, är något av en arbetsnarkoman och konstaterar att arbetslivet ibland känns enklare än privatlivet. Hemma i Hudiksvall finns barnen Hannes, 24, och Elsa, 20 år. Efter skilsmässan från barnens mamma, i efterdyningarna av sonens återfall i leukemi, levde Pär ensam i många år.

Men inte längre. Han har träffat en ny kvinna och pendlar nu mellan huset i Hudiksvall och lägenheten i Stockholm. Med i boet har även den vita japanska spetstiken Nellie flyttat in.

Nellie, som är med under intervjun, låter sig villigt klappas av Ida. ”Hon är duktig på hundar”, säger Ida, medan Nellie blundar njutningsfullt.

Själv har Ida ingen hund, men eftersom hon älskar djur har hon börjat rida och anmält sig till dansskola. Även om hon redan är en naturbegåvning när det kommer till dans, vill hon ändå utveckla sin ytterligare.

– Dansen är mitt liv. Då känner jag mig fri från allt



Kort om

Pär Johansson

Ålder: 54 år.

Familj: Två vuxna barn, sambo och hunden Nellie.

Bor: I Hudiksvall och i Stockholm.

Gör: Verksamhetsledare, manusförfattare, teaterproducent och regissör. Grundade Glada Hudik.



annat. Då känner jag hur magiskt och underbart det är. Och det viktigaste av allt: kärlek.

BÅDE IDA OCH Pär har lyckats med långt mer än vad de någonsin vågat drömma om. Men än finns det många drömmar kvar att uppfylla. Åtminstone för Idas del.

– Om fem år gör jag ännu mer musik än vad jag gör nu. Men jag vill också jobba mer som komiker.

Pär däremot duckar frågan. Kanske beror det på att han är mer fatalistisk.

– Jag tror att långsiktiga mål kan hindra en från att se möjligheterna här och nu. Därför sätter jag aldrig några framtidsplaner.

När Ida blir ombedd att beskriva sig själv svarar hon blixtnabbt:

– Jag är glad, positiv, kärleksfull, romantisk och omtänksam. Jag är lite av en drömmare och har två dåliga sidor. Jag kan inte jodla och jag är dålig på att jonglera.

”Att bara hänga med Ida, som i dag, är som balsam för själen”, säger Pär Johansson.

Pär är inte lika snabb på att beskriva sina egenskaper, men efter en stunds fundering säger han:

– Jag är energisk och målmedveten. Envis och pratar i halva meningar. Och så är jag snäll...

Ida håller med. Drar efter andan som för att säga något.

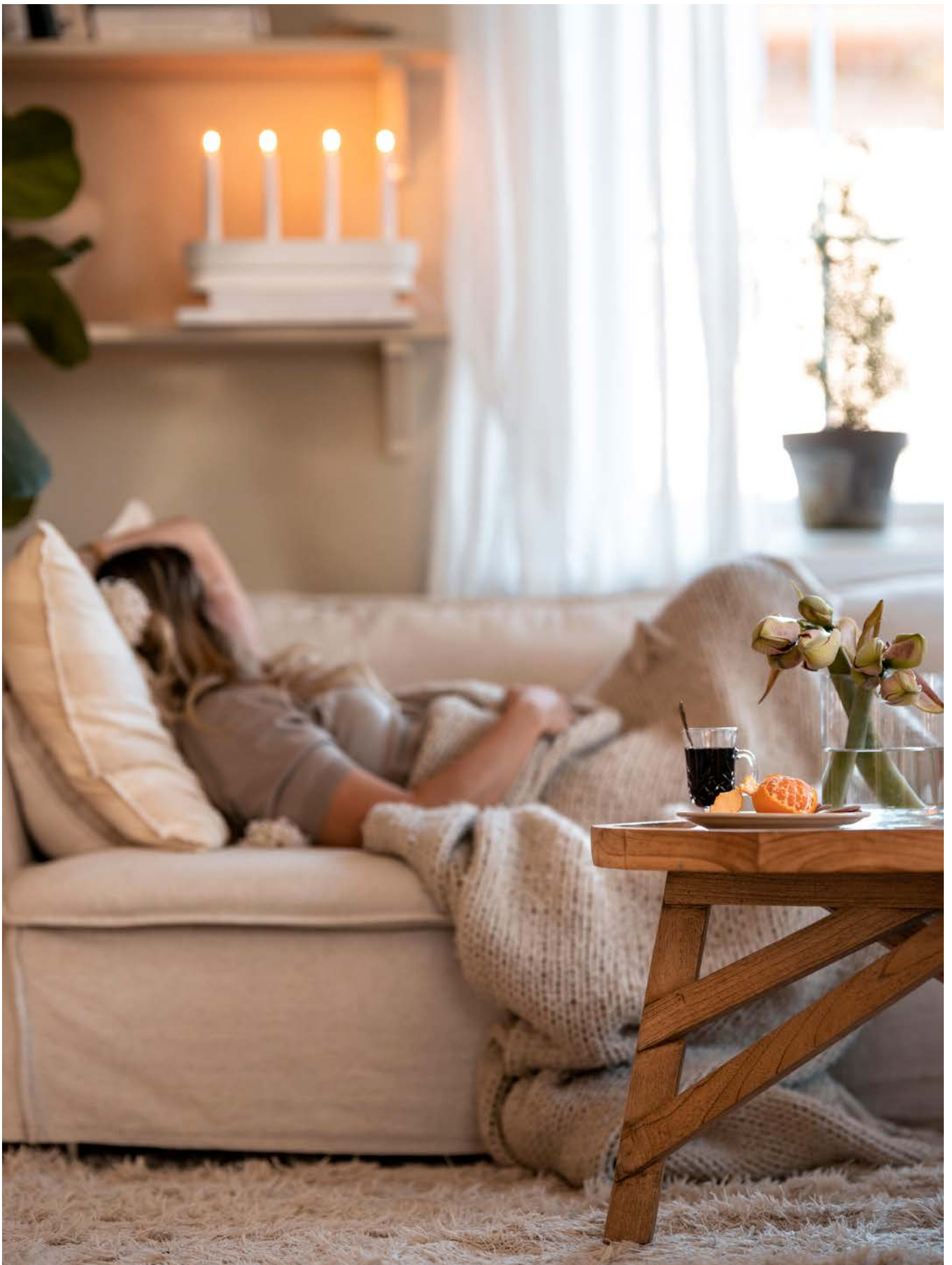
– Okej, nu kommer det, säger Pär nästan lite ängsligt.

Han behöver inte vara orolig.

– Pär är bra på att säga kloka ord och på att ge oss nya upplevelser. Han gör mig glad, och faktiskt kan ingen ersätta dig, Pär.

Pär ser genuint lycklig ut över att höra Idas ord.

– Jag vet att jag utsatte Ida för mycket under inspelningen av *Det kunde ha varit vi*. Men hon är en otroligt stark kvinna. Och utan hennes och Emmas insatser hade det inte blivit någon film. Därför är jag otroligt tacksam.



Vad hände med vilodagen?

I en tid där prestation och effektivitet styr vår vardag har vilodagen hamnat i skymundan. Men det finns en oväntad kraft i att stanna upp ibland. Prästen Olle Liljefors reflekterar över vila och hur stillheten kan vara vår mest radikala handling i dag.

TEXT: Karin Cedronius FOTO: Maria Wüig, Roberth Björk

Hej Olle Liljefors, präst i Maria Magdalena församling i Stockholm. Varför har vilodagen tappat sin betydelse för så många?

– Det är en bra fråga. Som trebarnspappa är jag själv en del av denna stressiga samtid. Men det är intressant att se hur vila har blivit något av det mest radikala du kan göra i dagens prestationsamhälle.

Är det skärmarnas och teknikens fel?

– Ja, delvis. Teknikens löfte var ju att underlätta för oss, men vi är mer stressade än någonsin. Jag tror dock det är de existentiella frågorna som stressar oss på djupet. Den stressen kan inte motas genom att vi stänger av skärmarna, sätter oss i soffan och tittar rakt fram. Vi behöver sammanhang där våra funderingar tas på allvar. Kyrkan är ett sådant ställe och det är så spännande att se att fler och fler hittar tillbaka hit.

Borde vi återinföra vilodagen?

– Jag önskar att det vore så enkelt att vi kunde ha en dag helt utan måsten. För en del kanske det funkar – då är det fantastiskt. Men för egen del, som förälder till tre barn med massor av aktiviteter, skulle det vara svårt att ägna en hel dag enbart åt vila.

– Vilodagen känns lite missvisande för mig. Jag tror inte på en dag för att ta igen all stress vi utsätts

”Vi måste få tillåta oss själva att bara ligga på soffan och äta skumtomtar ibland.”



kort
om

Olle Liljefors

Ålder: 41 år.

Gör: Präst i Maria Magdalena församling i Stockholm, föreläser om kristen mystik och skriver en bok om ämnet.

för övriga dagar, jag tror mer på att skapa små vilostunder varje dag, så vi kan hitta balans i livet.

Hur kan det fungera i praktiken?

– Precis som med träning är det bättre att ha vardagsmotion än att köra på hårt en gång i veckan och sen vila resten av tiden. Samma gäller för vila, små stunder av stillhet och eftertanke varje dag gör stor skillnad. Kanske en kort bön under tandborstningen eller några minuter meditation före läggdags eller på bussen. Boka in en skogs promenad med dig själv eller en kaffe med en vän – före alla måsten. Så försöker jag göra för att få en stunds eftertanke i min vardag. Det handlar om att medvetet skapa utrymme för kontemplation. Det påminner om hur det varit traditionellt i kyrkan och kloster: man hade bestämda tider för bön och lade in arbetet utifrån det, inte tvärtom.

Lever du själv som du lär?

– Inte alltid, men jag har blivit bättre. Jag stänger av telefonen varje kväll, läser inte jobbrelaterad litteratur i sängen och kollar inte mejlen när jag är ledig. Jag tror att denna vila gör mig till en bättre människa och präst.

Julen är snart här. Hur kan vi hitta frid mitt i alla måsten?

– Vi måste få tillåta oss själva att bara ligga på soffan och äta skumtomtar ibland. Vila ger oss inte bara inre lugn, den är också en plats där vi samlar kraft för att sedan gå ut med ljuset i en alltför ofta väldigt mörk värld. Vila föder både kontemplation och aktion.

VILA I TRON. Att lägga sina bekymmer i Guds händer och lita på att allt kommer att ordna sig. Det är inte alltid så lätt. Vad innebär det att vila i tron och hur kan vi göra det? Hur kan tron ge oss styrka och trygghet? Vi lät tre unga, nyblivna präster dela med sig.

Hanna Pierre Nilsson, präst:

”Jag har bara mina händer – resten får Gud fixa”

► Som tioåring ifrågasatte hon hela idén med Gud. Hur kan en gud finnas med tanke på allt elände i världen? I dag förtröstar prästen Hanna Pierre Nilsson på att Gud har koll och hon tycker det är helt okej – till och med viktigt – att tillåta sig att tvivla. Och att få bli arg på Gud.

– Jag var sex år när jag fick en barnbibel av församlingen hemma i Norra Nöbbelövs församling i Lund. Jag och mamma läste högt ur den om kvällarna varpå jag började ställa en massa frågor som varken hon eller pappa kunde svara på. Då tänkte mamma att henne skickar vi till kyrkans Miniörerna, ”de kanske kan reda ut det”.

Hur visste du att du ville bli präst?

– Mycket hände under och efter konfirmandåret. Jag började engagera mig mer i kyrkan och startade bland annat upp söndagsskolan. När jag sedan insåg att man som präst både får jobba med människor och sin egen tro var det en pollett som trillade ner. Att få möta Gud på jobbet – vad fantastiskt!

Hur möter du Gud på jobbet?

– I möten med människor. Det är svårt att förklara men vissa möten är utöver det vanliga. Något klickar och jag kan känna gudsnärvaro. Det finns ju ett spår av Gud i oss alla.

Att vila i sin tro, vad innebär det för dig?

– För mig handlar det om att lägga allt i Guds

händer. Många saker går bortom mitt förstånd som människa, då är det en tacksamhet att förtrösta på att Gud har koll.

– Jag arbetar i en församling i ett socialt utsatt område där barnfattigdomen är väldigt hög. Jag vill hjälpa dem som kämpar men har bara mina händer, resten får Gud fixa. Det är en form av förtröstan.

Har du ifrågasatt tron?

– Ja verkligen. När jag var tio år började jag ifrågasätta hela idén med Gud. ”Om Gud finns, varför finns det då så mycket elände i världen?” Det är inte alla tioåringar som dealar med teodicéproblemet men jag gjorde det. Senare, i konfirmandgruppen, pratade vi om Gud på ett annat sätt som jag kunde ta till mig.

– Sedan tror jag – å andra sidan – att det är viktigt att tvivla ibland, att få bli arg på Gud.

Varför det?

– All världens jävligheter kan vara svårdefinierade. Det kan vara skönt att ha någon att frustrerat fråga varför.

Hur kan du som präst och medvandrare hjälpa andra att vila i sin tro?

– Än så länge är jag ny i min roll, att bygga relationer tar tid. Men jag tror att det handlar om att vara närvarande. Jag kanske inte alltid kan komma med råd men jag kan alltid lyssna.





Hanna Pierre
Nilsson är
pastorsadjunkt
i Perstorps
församling
i Lund.

Foto: LISA
WIKSTRAND



Julia Insulander, pastorsadjunkt i Torshälla församling i Eskilstuna:

”Jag vandrar aldrig ensam, Gud är med”

► Det är i mötet med församlingsborna som det blir extra tydligt, att Gud finns nära och att han bär. Där och då får prästen Julia Insulander en glimt av Gud.

– För mig var konfirmationstiden viktig. Det betydde mycket att få samtala kring och utforska kyrkan, tron och Gud och vem jag själv var i allt det här. Efter konfirmationen fortsatte jag som ung ledare och insåg rätt snart att det var mitt kall, att bli präst.

Vad innebär det för dig att vila i tron?

– Jag kommer ofta tillbaka till löftet i dopet, löftet om att Gud är med oss alla dagar. Det är verkligen något att vila i. Att jag aldrig vandrar ensam, det finns en gud som är med oss.

Vad gör det med dig, den vissheten?

– Det ger en trygghet att kunna luta sig mot Guds kraft och jag tycker det blir extra tydligt i mässan. Där får vi ta emot kraft i nattvarden, musiken och gemenskapen. Gudnärvaron blir för mig väldigt tydlig i mötet med andra människor.

På vilket sätt?

– Som präst möter jag många församlingsbor och i samtalen kan jag ibland få en tydlig känsla av att något förde oss samman. Det kan handla om små ord som jag märker landar helt rätt och jag får en gudsglimt. Sen hamnar jag i olika situationer där jag efteråt känner att jag inte fixade det själv utan att Gud bar och tog vid där jag som människa inte räckte till.

Varför är det viktigt att få känna sig buren?

– I en tid när vi ska klara oss själva, prestera och visa upp saker och ting behöver vi bli påmind om vad som är viktigt på riktigt. Få återkomma till Guds kärlek och överlämna, släppa allt, lägga dagen i Guds händer och lita på att han är där.

– Återigen, jag återkommer till löftet i dopet och vetskapen om att någon har älskat mig först. Det ger mig styrka att ta mig an världen utanför.



Lucas Fornander Rosell, pastorsadjunkt i Kolmårdens församling i Norrköping:

”Aha! Det är Gud jag har pratat med”

► Lucas Fornander Rosell var säker på att bli ingenjör, men livet tog en annan väg – han blev präst. Tron för honom handlar om att våga bli berörd och överraskad, vilket kan vara utmanande.

– Det var så självklart att jag skulle bli ingenjör. Jag hade betygen och fixade ämnena. Men så insåg jag hur otroligt tråkigt det var och tänkte, vad är motsatsen till matematik? Jag provar teologi i stället.

Hur kom du i kontakt med kyrkan?

– Jag halkade med mina kompisar på konfirmationen och kände direkt att kyrkan bekräftade min syn på livet. Dessutom har jag alltid bett. Det har inte alltid varit riktade böner, men jag har alltid längtat och sökt efter något mer. Under konfirmationen blev det som ett aha, det är Gud jag har pratat med! Allt stämde.

Att vila i sin tro, vad innebär det för dig?

– För mig handlar det om att hålla mina händer öppna. Att låta mig beröras och överraskas. Och det kan vara utmanande. Jag, som många andra, vill gärna beräkna och förstå livet, kunna kontrollera det. Det gäller att inte bygga upp en vägg mot det som kan överraska mig.

På vilket sätt vilar du i din tro i dag?

– Nu, i mitt nya jobb, berörs jag av möten med människor på ett sätt jag inte hade kunnat föreställa mig. Ofta uppstår en magisk känsla, det är Kristus själv som sitter med oss i rummet. Det vet jag, annars skulle vi inte kunna nå varandra på det sättet vi gör, gång på gång. Då känner jag att jag vilar i tron.

När brottas du med tron?

– Rätt ofta. Jag kan brottas mycket med Gud, med att saker är oförståeliga. Då kan det bli en irritation rent av. Samtidigt, under mina bästa dagar, är det exakt det som är min källa till tro. Att saker är oförståeliga visar på att livet är mer än vad vi ser och förstår och det är ju något stort att vila i.



himmelskt goda

Saffransstjärnor med vit choklad

Saffran, vit choklad och apelsin är fantastiskt fina kompisar. Det är svårt att sluta äta dessa söta, spröda saffranskakor.

RECEPT OCH STYLING: *Sophie Ekman* FOTO: *Eva Hildén*

30 kakor

Ingredienser:

½ g saffran
4½ dl vetemjöl
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
200 g smör, rumsvarmt
100 g vit choklad
1 apelsin, rivet skal

Gör så här:

- ▶ Mortla saffran med 1 tsk strösocker.
- ▶ Blanda mjöl, strösocker och vaniljsocker i en bunke. Häll i smör och saffran, arbeta samman till en deg. Låt vila i kylan 30 minuter.
- ▶ Sätt ugnen på 175 grader.
- ▶ Kavla ut degen cirka 5 mm

- tjock. Tryck ut stjärnor med mått. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Strö på pärlsocker.
- ▶ Grädda i mitten av ugnen, 8–10 minuter.
- ▶ Smält vit choklad i vattenbad. Ringla över stjärnorna. Strö över rivet apelsinskal.

5 boktips för en vilsam jul

Böcker som kan hjälpa oss att hitta vila och tröst, oavsett om det handlar om att bearbeta sorg, ta en paus från vardagsstressen eller finna ro i julens stillhet.



STICKAT FRÅN KUST OCH STRAND

Erica Åberg
Bokförlaget Semic

Sticka dig genom vintern med 20 inspirerande projekt. I denna bok guidar Erika Åberg dig genom vackra, värmande plagg som tröjor, västar, strumpor och vantar.

Stickningarna är inspirerade av naturen, med motiv som Vintergatan och färger från sillgrisslans ägg. Boken innehåller både enkla och avancerade projekt för alla typer av stickare. Med stämmingsfulla bilder och tydliga instruktioner är detta boken för den som vill skapa och vila samtidigt under vinterns lugna stunder.



STILLHET & RÖRELSE

Jonas Parandian
Nordstedts

I sin nya bok utforskar Jonas Parandian hur vi kan uppnå balans i livet genom att kombinera rörelse och stillhet. Med en bakgrund som naprapat guidar han oss att lyssna

inåt, lita på kroppens signaler och skapa trygghet i nervsystemet. Han förklarar hur närvaro är lika viktigt för hälsan som fysisk aktivitet, och hur vi kan läka och bli starkare genom små, medvetna förändringar i vardagen. Fin läsning för dig som vill hitta lugn och återhämtning i julstressen – och kanske börja det nya året med både kropp och själ i harmoni.



missa inte

Novellen i P1

Novellen i P1 är en ny poddserie från Sveriges Radio Play som presenterar specialskrivna noveller.

Varannan lördag släpps en ny novell, i uppläsning av skådespelare eller författarna själva.



Lyssna här:
sverigesradio.se/novellen-i-p1



FYRA KLASSISKA JULNOVELLER II
Elisabeth Beskow, Selma Lagerlöf, Charles Dickens, Johannes V Jensen
Novellix

I en vacker julask ligger fyra utvalda noveller, alla med julens tidlösa budskap om medmänsklighet, drömmar och mirakel. I *Julgästen* av Elisabeth Beskow förmedlas julens kanske viktigaste budskap – att öppna sitt hjärta för andra. Charles Dickens klassiker *En julsaga* lär oss vikten av generositet och medkänsla. Selma Lagerlöf lyfter med *Luciadagens legend* fram ljusets och hoppets betydelse genom Lucias uppoffrande handlingar för att sprida värme till de mest behövande. Slutligen påminner *Sjusovarna* av Johannes V Jensen oss om vikten av vila och drömmar. Denna samling noveller ger både värme och eftertanke i vinter.



LILLA FÖRLUSTBOKEN

Christa Mickelsson
Fontana Media

Lilla förlustboken är en personlig och reflekterande bok om livets förluster och hur vi kan möta dem. Christa Mickelsson, som själv drabbades av en allvarlig hjärn-

blödning som ung vuxen, skriver med insikt och värme om förluster av olika slag – från sjukdom och förlorade förmågor till sorg och död. Genom sin egen resa vill hon inspirera oss alla att bearbeta förluster och hitta lindring i sorgen. Det är en bok för dig som vill sluta fly från sorgen och istället lära dig att hantera den. Här får du en påminnelse om att förlust är en del av livet, men att det går att finna vila i den.



FÖR DIG SOM VILL FINNA RO

Charlotte Frycklund
Verbum

Livet kan ibland kännas långt ifrån harmoniskt, med mycket som händer runt omkring och en överväldigande mängd känslor och tankar. Hur hittar man då

lugn och ro? I denna bok delar Charlotte Frycklund med sig av berättelser om personer i Bibeln och vardagen som lyckats ta sig igenom tuffa utmaningar. Texterna är korta och enkla att ta till sig på bara några minuter. De är tänkta att ge en paus från det kaos som kanske just nu dränerar dig på energi och kreativitet.

Kan du lösa julmysteriet?

► – Det här blir så himla bra! kvitterade kyrkoherde Luisa glatt för sig själv när hon tog ett steg tillbaka och såg den stora, glittrande julklappen.

De anställda, förtroendevalda och ideella hade jobbat så hårt hela hösten, och hon hade slagit på stort. En stor chokladask och en varsin ängel i glas skulle de få. Luisa nynnade på en julpsalm medan hon varsamt placerade den, rätt tunga, julklappen under granen i Överluleå kyrka.

Hela veckan tänkte hon på hur glada de skulle bli, och så äntligen hade det blivit söndag. Organist Lena, församlingspedagog Anna och vaktmästare Desirée kom tidigt för att göra i ordning inför högmässan och möttes av en leende Luisa.

– Nu, mina kära vänner, har jag ordnat något riktigt roligt. Kom, ska jag visa er!

TILLSAMMANS FÖLJDE DE altargången som var något smulig efter fredagens pepparkaksfika. Men framme vid granen upptäckte Luisa något alldeles förskräckligt. Den stora julklappen var borta!

– Men hur är det möjligt? Det måste ju vara någon här som har tagit den! Det är ju bara vi som har nycklar till kyrkan, utbrast hon och såg på Lena. Du gick ju sist härifrån i fredags?

– Ja, men jag har då rakt inte tagit någon julklapp. Jag hade famnen full av notställ när jag gick” sa hon. Men Desirée brukar



ju vara här ibland på lördagarna?

– Ja, men det är verkligen inte jag. Jag gillar inte ens choklad vet ni väl, sa hon och tittade på Anna med misstänksam blick.

– Jag visste inte ens om att det fanns någon julklapp, sa hon och slog ut med armarna. Hur kan någon göra något sådant?

Luisas panna fick djupa veck när hon spatserade fram och tillbaka framme vid det juldekorerade altaret. Plötsligt stannade hon till och vände sig mot de tre vännerna.

– Aha! Nu vet jag vem som tagit julklappen!

Kan du också lista ut vem som tagit den?

Kan du lista ut vem som tog chokladasken under granen i Överluleå kyrka?

Foto: MAGNUS ARONSON / I KON



facit

► ... hittar du på korsords-sidan 31.

Så fixar du nästan gratis julklappar

1 Skapa en personlig Spotifylista med låtar som du vet att mottagaren gillar eller som har med er relation att göra.

2 Gör en egen kokbok med dina favorit-recept – eller ett presentkort där du bjuder på middag.

3 Använd din kreativitet och måla, skriv, bygg eller virka något. Det tar lite tid men blir väldigt personligt.

4 Gör ett spa-kit! På nätet finns massor av recept på kroppsskrubber, badbomber och ansiktsmasker som du kan knåda ihop av saker du redan har i skafferiet.



Foto: GETTY IMAGES

Foto: CAMILLA
ARVIDSSON



VILA I KYRKAN. Kyrkoherde Luisa Landewall reflekterar över vilans betydelse ur ett kristet perspektiv.

När vi möter det heliga släpper spänningarna

TEXT: **Luisa Landewall**, kyrkoherde Svenska kyrkan i Boden

Jag har funderat mycket på att vi människor är så unika – även när det kommer till att vila. Vad som verkligen ger en människa vila är olika från tid till tid. En del vilar i aktivitet, andra i passivitet. Några vilar i samspelet med andra, och några vilar i den stilla tystnaden.

Även Jesus behövde dra sig

”Jag förstår människor som vill sova i kyrkan, det är ofta en fridsam plats och den inbjuder till lugn.”

undan. När jag läser om det så växer min förståelse för honom. Det var så många som ville ha något av honom, såklart, han kom med räddning och frälsning, han kom med helande och läkedom för både kropp och själ och han kom med kärlek. Det måste varit överväldigande för Jesus ganska ofta, att se alla behov hos alla hela tiden.

JESUS MÄTTAR tusentals människor med några bröd och fiskar, den berättelsen finns i alla fyra evangelier. Förutom att ett under sker så känner jag Jesu omsorg om oss att vilja mätta alla våra behov.



Jag har ett stort behov av att sova. Jag har alltid haft lätt för att sova och jag förstår mer och mer att det är en välsignelse. Jag har alltid haft förmågan att somna snabbt och nästan var som helst, även på gudstjänster, vilket kan vara en aning irriterande. Så om du någon gång kommer på en gudstjänst som jag leder och råkar somna så kommer jag aldrig att bli irriterad – för det kunde lika gärna varit jag.

Jag förstår människor som vill sova i kyrkan, det är ofta en fridsam plats och den inbjuder till lugn.

Jag tror också att när vi människor möter det heliga, med



”Jag vilar när jag arbetar hemma på gården”

hallå där

... Åsa Lindmo,
diakoniassistent i
Edefors församling.



Hur vilar du?

– Jag vilar nog bäst när jag arbetar hemma på gården fast utan tidspress. Extra bra blir det om det är ett kreativt projekt.

Har du någon favoritplats där du helst vilar?

– Jag älskar min morgonpromenad med hunden till skogen. Den sker innan jag slagit i gång telefonen, så underbart sätt att starta dagen. I skogen finns också en stock som är trevlig att sitta på för en liten morgonbön.

Om du fick välja en person att ta det lugnt tillsammans med en hel dag – vem skulle du välja då och varför?

– Jag skulle välja mitt eget sällskap. Det är så rackarns skönt att bara bestämma själv utan att behöva ta hänsyn till någon annan.

Vilket är ditt bästa tips för att hitta ro i december?

– Julpynta till första advent och att förenkla julklappar med pengar eller presentkort.



En stubbe i skogen kan inbjuda till vila.

vördnad närmar oss en annan verklighet, så släpper till slut spänningarna. Vi möter ett lugn som bottnar i något annat. Vi är på en plats där människor har bett, sökt Gud och mött Gud i flera generationer. Vi får del av den omsorg som finns i väggarna och samtidigt kan man också känna den sorg och förtvivlan som burits fram. Det omvandlas till en känsla av vördnad inför olika människors livsöden, många före vi var födda. Om kyrkan rymt alla dessa frågor så rymmer den nog också mina.

Jag påminns om orden som så många präster sagt före mig, söndag efter söndag. ”Kristi kropp

för dig utgiven”. Följt av någon annan som sagt ”Kristi blod för dig utgjutet”.

Du viskar i mig Jesus; du är förlåten, det är fullbordat.

OAVSETT HUR DU vilar så vet att nästan alla människor har haft detta behov, så länge vi funnits till, så be inte om ursäkt för dina behov. Försök att hitta din vila, du blir en bättre människa då.

Välkommen till kyrkan i juletid. Här finns utrymme för dig och andra. En av de bästa sakerna vi kan göra är att be för oss själva och andra. Kanske tända ett ljus och bara vara.

”I kyrkan är vi på en plats där människor har bett, sökt Gud och mött Gud i flera generationer. Vi får del av den omsorg som finns i väggarna”, skriver Luisa Landewall.

Foto: JOSEFIN
CASTERYD/IKON

”Jag är queer och gillar kakor. Så kalla det för Queers and cookies.”

Foto: ROUZES/
GETTY IMAGES



Queers and cookies

Med det öppna samtalet i fokus

TEXT: *Johan E Skoglund* FOTO: *Linnéa Kero, Camilla Arvidsson*

Queers and cookies är en öppen samtalsgrupp om frågor kring HBTQIA+ som anordnas av Svenska kyrkan i Boden.

Kyrkfönstret pratade med de ansvariga och besökte en träff för att få mer kunskap i ämnet.

Det är församlingvärden Fanny Hansson, prästkandidaten Emmi-Lie Spegel samt diakonen och verksamhetschefen Stig Sörlin som möter upp i församlinggården där de håller till från och med hösten 2024.

Träffarna sker i de bekväma sofforna i serveringssalen, allt för att skapa en lugn och inbjudande miljö. Gruppen brukar mötas en gång per månad under vår och höst.

Stig Sörlin berättar att den funnits i några år nu. Tidigare höll man till i Matteuskyrkan men

flera asylsökande hade svårt att ta sig dit och därför bytte man lokal till ett mer centralt läge. Ursprunget till att gruppen startade kommer från en besökare som på en regnbågsmässa ville ha en plats att otvunget kunna ta sig an ämnen i skärningspunkten mellan könsidentitet och religion.

NAMNET HAR SIN speciella historia. Man hade svårt att komma på något passande inför uppstarten. En person som var intresserad av att delta var ny i kyrkliga sammanhang och ställde en massa frågor om hur det fungerade i kyrkan. Personen fick då en motfråga om den inte kunde hitta på ett passande namn. ”Jag är queer och gillar kakor. Så kalla det för Queers and cookies.” Och så fick det bli.

De har valt att vara tre ansvariga



så att två alltid kan vara på plats om någon får förhinder. Varje träff inleds med en presentation med namn och vilket pronomen man vill bli tilltalad med. Inga religiösa inslag såsom bön eller andakt förekommer, fokus är på samtal. En lågtröskelverksamhet under mottot ”kom som du är”. Det bjuds på ett enklare, gratis fika och allt som sägs i gruppen stannar självklart där.

Den som så önskar kan även boka in ett självvärdande samtal om man känner att det behövs efteråt. Ledarna brukar i förväg förbereda ett ämne att prata om men ibland blir det något annat. Deltagarna styr vad som skall diskuteras och det kan vara högt och lågt. Ett tillfälle blev tips om olika queera kulturupplevelser. Det talas ibland både svenska och



vill du veta mer

... om *Queer and cookies*?

Stig Sörlin svarar gärna på eventuella frågor. Han nås på:

Telefon:
0921-775 49

E-post:
stig.sorlin@svenskakyrkan.se



Stig Sörlin, Emmi-Lie Spegel och Fanny Hansson berättar om Queers and cookies.

engelska, beroende på vilka som dyker upp på träffarna.

ALLA ÄR VÄLKOMNA ung som gammal. Som mest har det varit upp mot tjugo personer med ett åldersspann från två år till över 80 år. En äldre person dök upp några gånger bara för att hen var nyfiken och ville lära sig mer om HBTQIA+-frågor.

– Vilket vi som ledare välkomnar, det blir ett öppet och givande samtal för alla. Du kan också komma hit och testa om detta är något för dig. Ett gratiserbjudande helt utan fortsatt köptvång, säger Stig Sörlin.

Fast han noterar glatt att deltagare även dykt upp i andra kyrkliga sammanhang.

Fanny Hansson berättar att hon växt upp med Kyrkans ungdom

här i Boden och att det då var många queera som sökte sig dit. Hon tycker att det är viktigt att kunna vara med i ett sådant sammanhang.

– Folk har alltid varit frågvisa och jag svarar efter bästa förmåga. Det är oerhört viktigt att visa att man kan vara kristen och HBTQIA+. Det ena utesluter inte det andra, säger hon.

Som prästkandidat ser Emmi-Lie Spegel detta som en del av sin utbildning.

– Jag lär mig oerhört mycket inför mitt kommande arbete som präst, konstaterar hon.

Alla tre är rörande ense om att de själva blir väldigt inspirerade.

– Oftast tar vi med oss frågor till nästa gång. Det är en välsignad gåva att få leda dessa tillfällen, säger de samstämmigt. Även

Kyrkofullmäktiges vice ordförande Erika Sjö och ordförande Birgitta Mörk tar emot Regnbågsnyckelmärkningen för Svenska kyrkan Boden 2021.



deltagarna vittnar om hur givande det är.

Att någon vågar ta steget och komma hit kan vara oerhört betydelsefullt för den personliga resan. En asylsökande berättade om sitt liv när denne öppnade upp om sitt liv.

Det har även kommit personer från Luleå där liknande verksamhet inte finns. Planen är att skriva ned metoden bakom, så den bevaras och kan spridas till andra församlingar som vill haka på.

SEDAN 2018 ÄR Svenska kyrkan Boden certifierade med Regnbågsnyckeln, något som inte innebär att man kan luta sig tillbaka och slå sig för bröstet. Det måste ständigt jobbas med dessa frågor.

– Kyrkan är, har alltid varit och kommer alltid att vara en del av samtiden, som Stig Sörlin så talande uttrycker det. Det finns en förtröstan och tro på att vi gör rätt, fortsätter han. Detta är också en del av kyrkan som berikar vår egen församling.

Under oktober månads träff kommer samtalet att först glida in på språk. Det blir en intressant diskussion om pronomen i olika språk, Hon, han och hen samt språklig utveckling. Sedan talas det om ursprung.

En äldre person ansluter och utveckling av både teknik och HBTQIA+ inom kyrkan förs på tal. Liksom kyrkvårdskap och kärlek på äldre dar. Nästa mötes ämne, motioner till kyrkomötet med fokus på HBTQIA+, hinner också beröras. Tänkvärda ord om att acceptera olikheterna avslutar det hela.

Deltagarna fortsätter att småprata med varandra på vägen ut efter två intressanta timmar där alla generöst delat med sig av sina tankar och erfarenheter. Plötsligt känns höstrusket utanför faktiskt värmande.

visste du att

►... HBTQIA står för Homosexuell, Bisexuell, Trans, Queer, Intersex och Asexualitet. Pluset har lagts till för att inkludera de sexuella läggningar och könsidentiteter som går utanför HBTQIA.

Njut av musik i juletid

Onsdag 4 december

Överluleå kyrka

19.00 Vilsam musik på orgel och piano
En stunds meditativ musik på orgel och piano med Lena Stenlund. Lyssna gärna vilandes i kyrkbänken.

Söndag 15 december

Mariakyrkan

18.00 Julkonsert med kören Chorisma
Medverkande: Kören Chorisma under ledning av Magnus Toresson. Ackompanjemang Niklas Thornéus.

Onsdag 18 december

Mariakyrkan

18.00 Kauneimmat joululaulut
Mikä on sinun lempilaulu? Sätt julstämningen på plats i denna finskspråkiga sång-afton. Lämpimästi tervetuloa – ja ota ystäväsi mukaan!



Karin Öberg bjuder på en riktig julkonsert tillsammans med Jonas och Lovisa Öberg.

Torsdag 19 december

Överluleå kyrka

19.00 Adventskonsert
Med Musikgymnasiets elever och lärare. Lena Stenlund, ackompanjemang.

Lördag 21 december

Överluleå kyrka

18.00 Julkonsert "Hem till jul"

Söndag 22 december

Gunnarsbyns kyrka

18.00 Julkonsert "Hem till Jul", Jonas, Karin och Lovisa Öberg bjuder på en riktig julkonsert!

missa inte

Råne Älvdals fönsterkallender är tillbaka!

Varje dag fram till och med julafton öppnas en fönsterlucka någonstans i Råne Älvdal. Tillsammans lyser vi upp decembermörkret genom att tillsammans hitta nya mötesplatser – och vänner!

Tänd ett ljus – men låt det inte brinna

Visst är det underbart mysigt att lysa upp mörkret genom att tända ljus, men det är viktigt att tänka på riskerna. Här följer några tips för att tända ljus på ett brandsäkert sätt!



Foto: ALBIN HILLERT/IKON

1 Åra vare Gud i höjden – använd inget gjort i slöjden.

Ljusstakar ska vara stadiga och tillverkade i material som inte kan börja brinna. Se också till att ljusen står stadigt genom att använda rätt storlek på ljus i rätt stake!

2 Tänd ett ljus – men låt det inte brinna.

Kom överens med familjen om att den som tänder ett ljus är ansvarig för att släcka det. Ett bra sätt att komma ihåg att släcka de ljus man tänt kan vara att sätta ett litet klistermärke vid dörren som du ser när du är på väg hemifrån.

Se till att ditt brandlarm fungerar. Det ska testas varje år, och ett bra sätt att komma ihåg det kan vara att göra det till en del av julpyntningen. Om du har en brandfilt eller en brandsläckare hemma kan det vara ett bra tillfälle att kontrollera även dem.

3 Koppla av!

Dra ut laddare och andra stickkontakter när de inte används.

DU KAN OCKSÅ

... tända ett garanterat brandsäkert juleljus på Svenska kyrkans Bönewebs! Där kan du även se en karta över dras tända ljus, eller skriva och läsa böner. be.svenskakyrkan.se

Foto: LINNÉA KERO



Julspel för de små

I december bjuder vi skolor och förskolor till ett spännande julspel, där eleverna får följa med till tiden då Jesus föddes. Orkar åsnan bära hela vägen till Betlehem?

Hur hittade de vise männen till stallet utan GPS? Nyfikna frågor får dramatiserade svar i de många föreställningarna som erbjuds kommunens elever.

FRÅGA PRÄSTEN

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.

frågor till

Hanna Berglund,
präst i Rörvikskyrkan



Vad är det bästa med att vara präst?

– För mig är det nog att få arbeta med det jag har stor glädje i; att få berätta om Jesus och hur Gud har visat sin kärlek för att vi ska få lära känna honom och på olika sätt få följa människor en bit på vägen genom livet.

Har präster julleddigt?

– Sällan ledigt hela julhelgen, men det beror på vilken typ av tjänst man har och det kan se olika ut olika år om man är i tjänst under jul eller nyår.

Vilket är ditt bästa tips för att finna ro i december?

– Det är mycket som inte är

nödvändigt. Våga skala av krav på vad man ska hinna och hur det ska vara. Stanna upp och reflektera över vad som är viktigt på riktigt. Min erfarenhet är att man då oftast landar i relationer och inte i allt runtomkring, som vi lätt lägger tid, pengar och energi på. Låt julsångerna påminna om honom som kallas Fridsfursten, Jesus, som gör anspråk på att ge en frid som ingen och inget annat kan ge när vi kommer till honom

och bejakar den gåva från Gud som julen handlar om.

Och till sist en fråga från en av våra läsare: Vad tycker du om brudöverlämning?

– Jag förespråkar den svenska traditionen att mannen och kvinnan går in tillsammans som jämlikar. I de fall som brudparet överväger brudöverlämning, tänker jag att det är viktigt att man har ett samtal om innebörden och varför man vill ha det, så man vet vad man gör och varför.

BRUDÖVERLÄMNING VID VIGSEL

- Under hösten har brudöverlämningar diskuterats i såväl media som inom Svenska kyrkan.
- Kyrkomötets kyrkolivsutskott har kommit med ett betänkande till Kyrkomötet där de föreslår att inte förbjuda brudöverlämning vid vigslar.
- Däremot vill de ge kyrkostyrelsen i uppdrag att ta fram ett material som ger fördjupad kunskap om vigseltraditioner till stöd i vigelsamtal.

ställ en fråga

Har du en egen fråga till prästen?

Skicka in den via hemsidan så kanske det är du som får svar i nästa nummer! svenskakyrkan.se/boden/kyrkfonstret



Är du medlem i Svenska kyrkan?

Då är du med och bidrar till att människor med behov av stöd under julen kan få det.



För mer information,
se svenskakyrkan.se/medlem

