

&

NR 1 2025

Beroende är symptomet,
inte problemet

Behövs Gud?



Svenska
kyrkan

JOHANNEBERGS
FÖRSAMLING

Älskade, hatade mobiltelefon

I en artikel i Svenska Dagbladet berättar pappan Sven Bisgaard Sundet om en bottennotering i livet. Vid ett tillfälle hade han tagit med sig dottern till en lekplats där alla föräldrar stod böjda över sina mobiler, avskärmade från omgivningen. Han insåg hur han och andra vuxna använder telefonen för att distansera sig från andra, ibland till och med från de egna barnen.

I artikeln berättades hur han tillsammans med en vän beslutat sig för att lägga undan mobiltelefonerna. Det har komplicerat vardagen, men de ångrar sig inte då de i någon mening återupptäckt livet.

Jag känner igen mig i beroendet. Den smarta telefonen är där när jag vaknar, den fyller pauserna under dagen och den finns där när jag lägger mig för att sova. Den är ett arbetsredskap, men lika mycket en trygghet. Den lever i medvetandet, och är nästan en del av kroppen. Jag känner obehag om jag någon gång

förlägger mobilen, som fantomsmärto hos den som är amputerad. När mobilen plingar, ringer och vibrerar så avbryter den varje längre tankebana.

Det finns svårare missbruk och beroenden, åtminstone på individnivå. Men jag undrar ändå hur mobilerna, i kombination med sociala medier, påverkar våra nära relationer och vår interaktion med andra människor och naturen.

Jag har försökt lägga bort mobilen, begränsa användandet, men framgångarna har hittills varit måttliga. Samtidigt tror jag inte vi ska låta oss uppslukas av kampen

mot olika beroenden, stora eller små. Kanske att vi hellre ska försöka fylla livet med det vi är beroende av som faktiskt är gott: naturen, människor vi tycker om och den som upprätthåller allt.

Jonatan Sverker

”telefonen är där när jag vaknar, den fyller pauserna under dagen”



Det inkluderande &-tecknet, som är namnet på denna tidning, uttrycker att Johannebergs församling vill verka för sammanhang och gemenskap. Mellan människor, och mellan människor och Gud. Tidningen utkommer med fyra nummer per år. Den räknas som samhällsinformation och delas ut gratis till alla hushåll inom församlingens geografiska gränser.

JOHANNEBERGS FÖRSAMLING

🌐 www.svenskakyrkan.se/johanneberg

📘 johannebergsforsamling

📍 buraskyrkan

📍 Walleriusgatan 1

☎ 031-731 61 30 (gemensam växel)

✉ johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se

BOKNING AV DOP, VIGSEL, BEGRAVNING:

☎ 031-731 66 00

✉ gbg.bokning.centrum@svenskakyrkan.se

PRÄSTER – TILLGÄNGLIGA FÖR SJÄLAVÅRD OCH BIKT:

Mattias Sundkvist, församlingsherde

☎ 031-731 86 35

✉ mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se

Niclas Bergenheim, präst

☎ 031-731 86 45

✉ niclas.bergenheim@svenskakyrkan.se

Timothy De Bernardi, präst (tjänstledig 50%)

☎ 031-731 86 58

✉ timothy.debernardi@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Mattias Sundkvist. Redaktion: Gunnar Persson, Mattias Sundkvist, Ingrid Eliasson, Henrik Westbacke. Produktion: Kyrkbyrå. Sandstens tryckeri. Bildbyrå där inget annat anges.

DIAKONALA RESURSER – TILLGÄNGLIGA FÖR SJÄLAVÅRD, SAMTAL OCH STÖD:

Daniel Brorsson, diakon

☎ 031-731 86 47

✉ daniel.brorsson@svenskakyrkan.se

Kristina Rage, församlingskurator/själavårdare

☎ 031-731 86 26, 0706-12 12 24

✉ kristina.rage@svenskakyrkan.se

Nu är ingen längre jude eller grek, slav eller fri,
man eller kvinna. Alla är ni ett i Kristus Jesus.

Ur Bibeln, Galaterbrevet 3:28





– Om vi ser på beroende som behov finns det också bra och självklara beroenden. Vi behöver alla äta, sova och befinna oss i fungerande sammanhang, säger Mattias Ekenberg.

Beroende är symptomet, inte *problemet*

– Nej, jag skäms inte. Jag är inte spelberoende längre, det definierar inte mig. Mattias Ekenberg, samtals-terapeut med specialkompetens inom beroende-problematik, använder sina erfarenheter för att hjälpa andra att gå vidare.

– Vi behöver lägga mer krut på kyrkfikat än på gudstjänsten. Om vi agerar på "där två eller tre är församlade", då är vi på rätt väg.

Mattias Ekenberg vet att han sticker ut hakan, men det finns inget vasst i hans ord. Han tar lugnt en klunk kaffe och fortsätter.

– I kyrkans uppdrag ingår att möjliggöra mötet mellan människor och att ta hand om varandra. Det innefattar alla. Se på hur Jesus uttrycker sig mot den som inte gjort rätt: "Inte heller jag dömer dig." Hans dom är alltid frikännande.

Han använder bilder för att förklara när det behövs, gestikulerar när han pratar och det finns djup i hans engagemang. På frågan om vilka människor som söker hjälp gällande beroende eller

missbruk svarar han med eftertryck:

– Du träffar sällan lyckliga människor som söker hjälp för ett missbruk.

Blicken är rak och orden följs av en rejäl paus. Rummet är stilla en stund.

– Vi behandlar ofta missbruk som om själva beroendet är problemet, men allt det där är bara symptom på något annat. Ibland säger folk "allt kommer att ordna sig om jag bara sluta spela, dricka, tvångsträna ...". Men vi måste gå till grunden. Varför blev allt så här?

Mattias pausar och ler ett både finurligt och varmt leende.

– Jag är alltid mer intresserad av människan än av åkomsten.

Egna erfarenheter

Men låt oss backa bandet. Att Mattias Ekenberg idag är en samtalsterapeut som tar emot personer med vitt skilda behov är inte en självklarhet. När han började arbeta som terapeut år 2011 handlade nästan allt om spelberoende, ett område där han har egen erfarenhet. År 1993, mitt i sin utbildning till lärare, gifte han sig. Tyvärr blev det ett kort äktenskap, bara två år, och upp-brottet var svårt. Mattias flyttade till sin sommarstuga och bodde där, utan rinnande vatten, genom flera smållkalla vintrar. Han arbetade som församlings-assistent, men när prästen fick reda på att Mattias var skild kom domen:

hade detta varit känt från början hade han aldrig blivit anställd. Sten lades på börda och sorg på sorg. Mattias fann sin tillflykt till vägkrogarnas spelmaskiner och fastnade. Ekonomin rasade liksom han själv. Till slut var det hans mamma som konfronterade honom och hjälpte honom att hitta motivation för att radikalt förändra sitt liv. Mattias gick med i Spelberoendes förening och började sin vandring uppåt.

Allt detta tycker han dock idag är en smula ointressant.

– Jag identifierar mig inte som "Mattias, före detta feber" eller "Mattias, före detta bruten arm". Jag ÄR inte spelberoende längre, det definierar inte mig. Jag har respekt för alla som presenterar sig som nykter alkoholist eller före detta spelmissbrukare, men jag önskar att vi kunde komma längre än så. Det är okej att vara där du är.

Släpp skuld-ankaret

Samtalet kommer in på skam och skuld känslor. Skäms Mattias i själva verket över sin bakgrund som spelberoende, är det därför han inte vill identifiera sig så? Han ler igen.

– Nej, jag skäms inte. Jag är Mattias och jag har många olika erfarenheter. Tänk alla korkade saker jag gjorde när jag var yngre och inte visste bättre, men vissa har jag bestämt mig för att



slänga i slasken. Men det betyder inte att jag skäms. Det betyder att jag har gått vidare.

Mattias beskriver "att gå vidare" som att först bearbeta något och sedan släppa taget.

– Tänk dig ett ankare, något du har haft som har hindrat dina rörelser. Vi brukar prata om ankare som något positivt, men det kan också vara något som håller dig kvar vid botten. Att gå vidare och våga släppa sitt gamla ankare är inte samma sak som att skämmas, det handlar om att jag är förbi det där.

Mattias funderar vidare. Just att ha lyckats släppa det ankare som för honom var spelberoende är förmodligen det som hjälpt honom att vidga sitt arbete till att gälla allt slags förändringsarbete, inte bara beroendeproblematik.

– Om vi generaliserar söker nästan alla människor jag möter hjälp för samma sak: någon form av relation. Det kan vara relationen till föräldrar, chefer, kollegor, vänner, Gud – eller allra vanligast – med sig själva. Det kanske börjar i en missbruksproblematik, men slutar oftast med att vi pratar relationer.

Mattias tar utmattningsdepression som ett exempel, något som är vanligt inte minst i kyrkan där många känner ansvar, arbetar mycket och har svårt att säga nej.

– Utmattningen kommer av att vi har arbetat för mycket och depressionen när anledningen att kliva upp på morgonen har försvunnit. Men ofta handlar det också om relationer: barnen har flyttat ut, det har skett en olycklig omställning på jobbet, vi har skilt oss eller förlorat någon vi älskar. Hur hittar du då värdet i dig själv? Vad behöver du egentligen?

Spelberoende klassas som en sjukdom: hasardspelsyndrom. För Mattias handlade det om vägkrogarnas spelmaskiner.

Ersättning eller flykt

Mattias kopplar samtalsterapi till utvecklingspsykologin. Redan som nyfödd går det att samla våra grundbehov i tre grupper: relation, struktur och stimulans.

– Du är bebis och vaknar i ett mörkt rum. Det första som händer är att du ropar efter relation, kom, om du finns i närheten, bara kom! Det vi vuxna gör då är att vi lyfter upp, pratar med mjuk röst, låter barnet känna, och lukta på allt som är bekant tills det har lugnat sig. Åtgärden när vi lider av relationsbrist är alltså närvaro. Här kan kyrkan spela en avgörande roll genom att skapa gemenskap.

Nästa behov är struktur: barnet skriker av hunger, för att det behöver sova eller få en torr blöja. Åtgärden i brist på struktur, något som är vanligt när det gäller spelmissbrukare som vänder på dygnet och glömmar att äta, är att någon kollar till en och hjälper en med nödvändiga strukturer.

Och så det tredje, stimulans. Alla människor behöver titta på något, skapa något, göra någonting. Även här kan kyrkan finnas och skapa mening.

Mattias pausar en stund och kliar sig i skägget. Vårsolen har letat sig in genom fönstret.

Han beskriver beroende som aningen en ersättning för något vi lider brist på eller en flykt från något vi är rädda för, med resultatet att vi flyr in i det som ligger närmast till hands.

Om vi kan skaffa oss en juste självbild och har lärt oss att kommunicera vårt mående är risken att fastna i ett destruktivt beteende oerhört mycket mindre. Vi behöver alltså lära oss att ta hand om oss själva och våga tro på att andra bryr sig om hur vi mår.

– Kyrkan kan vara både en hjälpare och en stjälpare här. Ibland verkar det viktigt att allt ska vara perfekt och att ytan är vacker, men går vi tillbaka till Jesus vet vi vad som är rätt. Bjud in. Skapa gemenskap. Döm inte. Lev bredvid. Berätta att du ser, utan att kräva svar.

Så hur kan vi då hjälpa någon som vi ser en negativ förändring hos? Kan-ske en bekant som alltid brukar vara i tid men som kommer sent allt oftare, en familjemedlem som vanligtvis är lugn men nu känns stressad, eller en kollega som plötsligt börjat missa deadlines?

– Peta på det. Om ni har en trygg relation kan du beskriva vad du ser, fråga hur den andra mår och våga lyssna på svaret. Men även om det är en kollega eller någon som befinner sig ett par steg bort kan du fråga. Det vanligaste är att få en av tre reaktioner: en stängd dörr, ett "ja, men det är bara för att"-svar eller ett ärligt förtroende.

Oavsett svaret är inte frågan förgäves, hävdar Mattias. Det kan leda till att en person känner sig sedd och vågar öppna sig senare, kanske till någon annan.

Klarar kyrkan att vara Jesus-lik?

När det gäller kyrkans roll i att möta människor med beroendeproblematik återkommer Mattias till gemenskap och värdegrund.

– En grundregel för mig är att vi duger för att vi existerar, inte på grund av det vi gör. Det är också kyrkans värde-

grund, och det Jesus visar med allt han gör. Jag tror att de flesta håller med, men vi måste våga fråga oss: hur märks det då? Klarar kyrkan av att vara Jesus-lik och bemöta utan att bedöma?

Mattias pratar om språkets betydelse, och hur vi kan bli mer ansvarstagande i våra egna liv. Han menar att ett av missbruksvårdens största misstag liknar det också kyrkan ofta hamnar i: vi

blir alltför föräldralika. Hela det bibliska språkbruket är uppbyggt kring att Gud är far och vi är barn. – Vi måste sluta definiera oss som barn. Gud förväntar

sig att vi ska förvalta hela hans skapelse, både naturen och varandra. Det är ett väldigt stort uppdrag, inget han kan mena att barn ska lösa. Kan vi istället få bli Guds medarbetare och kollegor? Då tror jag att vi kan klara det, tillsammans.

Den sista koppen kaffe intas på balkongen. Mattias ser ut över staden.

– Om vi ser på beroende som behov finns det också bra och självklara beroenden. Vi behöver alla äta, sova och befinna oss i fungerande sammanhang. Så om vi kan skapa en tillvaro där vi tillgodoser våra grundbehov av goda relationer, bra strukturer och kreativ stimulans så blir det ett gott liv.

Text och foto: Malin Aghed

”vi duger för att vi existerar, inte på grund av det vi gör”



Trons ABC

Beroende

Är jag beroende? I vår liberala, individualistiska kultur vill vi gärna svara nej på den frågan. Vi vill vara självständiga och fria. Men det kräver inte mycket funderande, innan vi inser att vi är just beroende. Mat klarar vi oss inte utan många dagar, och vatten ännu färre. Luft klarar vi oss inte utan mer än några minuter. Vi behöver också skydd mot väder och vind, inte minst i vårt klimat.

Låt oss nu säga, att vi hade allt det här i en liten enslig stuga i skogen. Då skulle våra behov ändå inte vara tillgodosedda: Vi behöver varandra! Det är svårt att skaffa sig allt man behöver på egen hand, och även om vi klarade det, längtar vi efter samvaro, närhet och kärlek. Och även om jag skulle klara mig själv, så behöver släktet parrelationen för att fortleva.

Beroendet finns där alltså hela tiden och är inget dåligt. Vad menar vi då, när vi talar om beroende som något negativt? När man talar om beroende av socker, nikotin, alkohol, narkotika, spel ... ? I själva verket är detta inte alls något vi är beroende av. Vi bara tror det. Det är ett falskt beroende!

Det falska beroendet kan exempelvis fungera såhär: Jag mår lite dåligt. Jag tar en chokladbit och märker att jag mår lite bättre. Jag tar en chokladbit till, och så vidare. Till slut är magen så full av choklad, att jag börjar bli äcklad. Och vad är det som jag märkt hjälper mot dåliga känslor – jo, choklad! Och där blev det, som ni märker, fel. En av konsterna att komma ur ett falskt beroende, är att kunna byta lösning. När samma metod inte hjälper längre, eller kanske aldrig har hjälpt på allvar, mår jag bättre av att prova något annat! Och de lösningar som hjälper bäst, är ofta de som förändrar verkligheten. Om jag mår dåligt för att jag brutit armen är den bästa lösningen att skaffa ett stöd för armen, inte att äta choklad.

Någon skulle kanske säga att tron på Gud också är ett falskt beroende. När vi inte lyckas lösa saker i denna värld, hoppas vi på nästa. När vi känner oro, tyr vi oss till en fantiserad fadersgestalt. Jag skulle säga att Gud tvärtom är ett äkta beroende, och vårt allra djupaste beroende. Bakom allt det vi ser i världen finns Gud. Det är Han som skapat mat, vatten, luft, material att bygga hus och sy kläder av, och andra människor att söka samarbete och kärlek hos. Och Gud upprätthåller världen. Om Gud skulle ta tillbaka sin upprätthållande kraft, skulle materien upphöra att existera. Vi är alltså beroende av Gud, fastän vi kanske inte märker det. Vi är totalt och fullständigt beroende av den Gud som själv inte är beroende av något. Att bli kristen är därför inte att göra sig beroende, utan att upptäcka att man redan är det!

En del kan tycka att detta känns obehagligt, att vara så utlämnat åt någon annans makt och vilja. Men det beror på vem denne Gud är. Om Gud är god och kärleksfull, är beroendet något gott. För ett barn som får mat, kläder och husrum av kärleksfulla föräldrar, är beroendet inget negativt. Det finns människor som är starkare och klokare än barnet och som kan hjälpa barnet med dess behov. På samma sätt, om den Gud som upprätthåller universum också är en god Far, då är beroendet något positivt. Jag får vandra i Guds skapelse med Honom vid min sida, till stöd och hjälp. Om denne allsmäktige Gud också är god, då kan jag lita på Honom, med den tillit som i kristendomen kallas tro.

Gunnar Persson

Fira påsk i kyrkan!

Palmsöndag 13 april

Kl 10 i Buråskyrkan: Mässa med söndagsskola och fika. Timothy De Bernardi m fl.

Kl 11 i Johannebergskyrkan: Högmässa. Niclas Bergenheim, Göran Allvar m fl. Kyrkfika.

Skärtorsdag 17 april

Kl 18 i Buråskyrkan: Mässa. Timothy De Bernardi m fl.

Kl 19 i Johannebergskyrkan: Mässa. Mattias Sundkvist m fl.

Långfredag 18 april

Kl 10 i Buråskyrkan: Samling kring korset.

Kl 11 i Johannebergskyrkan: Långfredagsgudstjänst Niclas Bergenheim m fl.

Påsknatten 19 april

Kl 22 i Johannebergskyrkan: Påsknattsmässa. Niclas Bergenheim, Mattias Sundkvist m fl.

Påskdagen 20 april

Kl 10 i Buråskyrkan: Mässa med söndagsskola och fika. Mattias Sundkvist m fl.

Kl 11 i Johannebergskyrkan: Högmässa. Niclas Bergenheim m fl. Kyrkfika.

Annandag påsk 21 april

Kl 10 Emmausvandring och sammanlyst högmässa: Timothy De Bernardi. Vi vandrar från Buråskyrkan, via Johannebergskyrkan och avslutar med att fira högmässa i Buråskyrkan kl 11.



Från mörker till ljus

Pop-up-konsert med Göteborgs Symfonikers Vokalensemble, Göteborgs Symfoniska Kör och dirigent Katie Thomas. Körmusik av bl a Ola Gjeilo, Esenvalds och Elgar. Fri entré, platsbiljetter via gso.se släpps 22 feb kl 10.

Lördag 22 mars kl 18
Johannebergskyrkan



Symfonikonsert

Symfoniorkester Cappella Summarum under ledning av Finn Rosengren ger sin årliga konsert, en trettioårig tradition från 1994. Hör musik av bl a Olallo Morales. Ralph Vaughan Williams och Robert Schumann.

Söndag 30 mars kl 18
Johannebergskyrkan



Hopp

Varm och hoppfull gospelkväll med kören Zion under ledning av Karin Stenbäck. Kom tillsammans, lyssna och sjung med i gospelmusik och lovsång.

Söndag 23 mars kl 18
Buråskyrkan



Lamentatio

Passionsmusik i Stilla veckan med Göteborgs Akademiska Kammarkör, bl a Poulencs Timor et tremor, Monteverdis Crucifixus, Tallis Lamentations of Jeremiah I och Gjelios Ubi caritas. Mathias Harms, dirigent och Jan K Delemark, orgel.

Onsdag 16 apr kl 19
Johannebergskyrkan



Sjung in våren i manskör!

Vårkonsert med klassiska vårsånger för manskör. Vill du vara med i kören? Övning tis 8, 15, 22, 29 april kl 18.30–20. Anmälan senast 6 april till: karin.stenback@svenskakyrkan.se
Torsdag 1 maj kl 18 utanför Buråskyrkan



Alpha – utforska kristen tro

Sju tillfällen med mat, film, samtal och gemenskap. Ingen kostnad. Välj Alpha Burås eller Alpha Youth i Burås (anmälan, se QR-kod) eller Alpha på dagtid i Johanneberg (ingen anmälan).
Ons, udda veckor kl 18.30 Buråskyrkan
Tors udda veckor kl 13–15 Johannebergs församlingshem



Barnrytmik

Vi sjunger, dansar, ramsar, rör oss till musik och spelar instrument. Utveckla sinne, kropp och intellekt tillsammans med ditt barn. Ingen anmälan. På Instagram: [@johanneberget](https://www.instagram.com/johanneberget)
Måndag kl 10.30–12.30 (0–5 år)
Onsdag kl 10.30–12 (3–10 mån)
Johannebergs kyrkan



FOTO: HENRIK BERGLUND / IKON

Act fasteaktion

Från dina händer till där det händer. Varje dag slås människors liv i spillror av krig och katastrofer. Situationen är akut och vi behöver agera.

Act Svenska kyrkan
Swish: 900 12 23



Kyrkoyal 8–21 sept 2025

Svenska kyrkan är demokratiskt uppbyggd och beroende av människors engagemang. Var med och påverka kyrkans framtid genom att rösta, eller kanske ställa upp som kandidat? Läs mer om hur du gör på svenskakyrkan.se/kyrkoval



Musikandakt och vårlunch

Johannebergskören sjunger för och med oss. Trevlig samvaro med smörgåstårta, kaffe/te och en kaka. Ingen anmälan, ingen kostnad!
Tisdag 27 maj kl 12–14
Johannebergs kyrkan

Fattig och *generös*



Min morfar dog i ett gruvras när min mamma var elva år gammal. Som nybliven änka hade min mormor inte enbart sin sorg att bära. Med morfar som enda försörjare fördes familjen dessutom från knappa omständigheter till fattigdom, åtminstone efter vår tids mått. Min mormor lämnade därför livet som hemmafru och började städa i gruvbolagets fastigheter på kvällar och nätter. På dagarna bakade hon till familjer i byn som av ren omtanke beställde bröd av henne.

Mormor gick i pension lagom till jag började skolan. I frånvaro av fritids tillbringade jag under flera år varje eftermiddag hemma hos henne, i väntan på att mina föräldrar skulle sluta sina arbeten. Folkpensionen, som av många betraktas som otillräcklig att leva på, innebar för mormor en stabilitet i inkomsten som hon tidigare saknat. Mormor tillät dock inte de begränsade tillgångarna att någon gång begränsa hennes generositet och gästfrihet.

När jag kom från skolan väntade alla ingredienser som behövdes till varm choklad – kakao, socker, grädde och varm mjölk. När hon bredde smörgåsar till mig tog hon gärna ett så tjockt lager med smör att jag nästan kunde få kvälningar. En gång sa jag: "du behöver inte ta så mycket smör". Hon stannade upp, tittade på mig, log förnöjt och sa "men jag har råd", och fortsatte att bre.

Att hitta ett sunt förhållningssätt till pengar är en av de stora utmaningar vi har som människor. Generositet och förnöjsamhet har dock egentligen inget med pengar att göra. Stora tillgångar hindrar nämligen inte människor från snålhet. Och även den som är fattig kan vara genuint generös. Bibeln lär oss att en sådan egenskap är en frukt som kan kultiveras hos en människa som lever sitt liv i Jesu efterföljd. Andra sådana välsmakande frukter är bland andra vänlighet, trofasthet och ödmjukhet.

Under fastan är du på ett särskilt sätt inbjuden att gå i Jesu efterföljd på hans väg mot lidandet, korset, döden och uppståndelsen. I spåren av den fullkomligt gode, ödmjuka, trofaste och kärleksfulle kan du börja få syn på hans frukter i ditt liv. Välkommen!

Mattias Sundkvist, församlingssherde

