



**TOMAS
ANDERSSON
WIJ**

**"ALLT HAR JAG
UNNAT MIG"**

s 4

**GRUPPSNACK OM
GUD OCH LIVET**

**DUGER
JAG?**

s 8

längta

**KÖPSTOPP
MOBILFASTA
MEDITATION**

De antar utmaningen

s 15

BYGGNADSVÅRD FIRAR 50
Kyrkans lokala kulturarv i närbild

PSYKOTERAPEUTEN FUNDERAR:
Stress hindrar oss från att känna längtan

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 inte dela ut fler nummer.

Vad händer i kyrkan?

I dessa tider blir det lätt ändringar. Säkra information finner du i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon.



Vill du bli medlem i Svenska kyrkan?

Registrera dig på:
svenskakyrkan.se/medlem/bli-medlem



Eller ring för hjälp, se kontaktuppgifter nedan.



Varmt välkommen till nya läsare!

Från och med nu kommer Kyrknytt också ut till alla som bor i Nor-Segerstads församling.

läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5
652 24 Karlstad

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

redaktör
Helena Söderqvist
ansvarig utgivare
Marie Lundström

redaktionsråd
Louise Albrecht, Andreas Ekången, Sabina Larsson, Maria Stade, JockPetter Sönnfors och Ann-Charlotte Ugglå

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212



Att ha tilliten är att ta avstamp i sin dröm och längtan och landa i Verkligheten.



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

Välkommen till ett nytt nummer av Kyrknytt med tema längtan! Vi människor längtar alltid efter något, stort som smått. Som att dricka kaffe, få en kram, att resa bort – eller hem.

Men vad är viktigt på riktigt? På sidan sex intervjuas psykoterapeuten Birgitta Lidén om sitt perspektiv på längtan och pekar på att stress kan vara motsatsen till längtan. För stressen gör oss tunnelseende och hindrar oss ofta från att se vad vi egentligen behöver.

Vi är nu inne i fastan som inbjuder till att avstå från olika distraktioner i vardagen för att få tid att stilla sinnet och söka inåt. I tidningen undersöks, från lite olika håll, vad det är att fasta och du får verktyg att göra en "nutidsfasta". ●



Marie Lundström, ansvarig utgivare som just nu längtar till när jag håller den första tussilagon i min hand.

GRATTIS! ... säger vi till de tre vinnarna av biopresentkort som lottades ut bland de som skickade in rätt svar i Kyrknytt's adventskryss: Pia Nordansjö, Stig Malmgren och Peter Nybo.



– årets trend bland unga

Enligt trendrapporten Ungdomsbarometern kommer Jesus att bli det här årets stora trend.

– Det är viktigt att kyrkan möter suget efter tro och gemenskap, säger Pia Dahlén, kommunikationschef på Svenska kyrkan.

I SLUTET AV APRIL släpps därför kampanjen *Brustna hjärtan* som vänder sig till unga vuxna i åldern 16–30 år. Den kommer bland annat att innehålla fem nyskrivna låtar av kända artister på temat hjärtesorg.

– Den nya kommunikationssatsningen blir ett sätt att väcka ungas nyfikenhet, säger Pia.

Svenska kyrkan har också skapat en ny webbplats "Själkänsla", där unga hittar handfasta råd och stöd som stärker deras existentiella och andliga hälsa. Det kommer även att finnas ett SnapChat-filter som guidar användaren genom sorgprocessens olika faser. ●

FOTNOT: Ungdomsbarometern bygger på 17 000 unga röster i åldern 15–24 år.

LÄS MER



Kom med dina UFO:n

NÄR: 16 mars kl 15.30–18.00
VAR: Västerstrandskyrkan

SVÄMMAR DINA handarbetskorgar över av UFO:n? Har du fastnat i en klurig beskrivning eller bara tröttnat på ditt projekt? Ta med det till vårt stickcafé så tar vi nya tag tillsammans!

Vi tipsar och hjälper varandra – tillsammans är det roligare att repa upp, rätta till fel och börja om. ●

FOTNOT: UFO Unfinished objects, ofärdiga objekt – alltså stickningar eller andra handarbeten som har blivit liggande oavslutade.



FOTO: JESSICA SEGERBERG

Dela både dröm och förbjuden längtan

JAG TROR DET ÄR NÅGOT djupt mänskligt över vår förmåga att längta. Det är nedlagt i våra gener. Hade vi inte haft längtan så hade vi suttit kvar i grottor, med stenverktyg och pälskläder.

Längtan drev oss framåt, stenverktygen var inte bra nog; vi längtade efter något som var mer precist, vassare knivar, tunnare nålar, varmare grytor, enklare elldon. Längtan drev oss att tänka, planera, uppfinna och slutligen till att skapa.

OCH NU SITTER VI HÄR, längtan är fortfarande en del av våra liv även om föremålen växlar. Längtan innebär aldrig total tillfredsställelse, nej den betyder alltid strävan efter något vi inte har.

Ibland är längtan enkel, jag längtar efter en bulle och jag får en. Hurra. Ibland innebär den ett öppet och ärligt arbete; jag längtar efter bra betyg och kämpar efter dem, jag längtar efter starkare kropp och tränar varje dag. Längtan är tydlig och kopplad till mina handlingar.

IBLAND ÄR LÄNGTAN FÖRBJUDEN – kanske till och med för mig själv. Den är svår att komma i kontakt med, ännu svårare att avslöja.

Den är skilsmässa, att bryta med mina föräldrar, den är att bli nykter eller att säga upp mig. Den är omöjlig förändring eller en vag dröm. Då är längtan en hemlighet som river i mig utan att kunna förlösas eller så värker den som avundsjuka, en längtan efter något jag inte har men som jag ser att andra äger.

För att komma vidare behöver jag ta min längtan på allvar, sätta ord på den och leta efter de verktyg som kan hjälpa mig på vägen.

Vägar jag ännu inte tala med en annan människa om min dröm kan jag öva mig genom att sätta ord på den i bönen. Gud känner oss alla och vet vad vi behöver. Inför Gud kan vi visa oss och vår längtan precis som den är. Vi tas emot med kärlek och respekt.

VAR ÄR DIN LÄNGTAN? Har du kontakt med den? Vart skulle den föra dig om du utforskar den? ●

Ann-Charlotte Ugglå, präst i Nor-Segerstads församling



Fasta handlar inte bara om att avstå. Den handlar också om att utsätta sig för verkligheten. Det menar bokaktuella Tomas Andersson Wij.

Text: Kristina Lindh / Bild: Dennis Wernersson

Han är den perfekta matchen:

”Fastan och festen hör ihop”

Köpstopp. Köttpaus. Sociala medier-fasta. Behovet att avstå märks långt utanför kyrkväggarna. Att ärkebiskopen, det är han som lägger ut uppdraget, låtit ett publikt namn som Tomas Andersson Wij skriva årets upplaga av *Fasteboken* är därför inte konstigt. En känd artist med kristna rötter – perfekt match i sammanhanget.

Kan man tycka. Om det inte vore för en detalj: Tomas Andersson Wij har redan försakat nog.

– Jag känner mig kluven inför fastan. Det beror på att jag avstod för mycket för tidigt.

Det är uppväxten han talar om, liksom sin egen personlighet. Kombinationen av en bitvis strikt frikyrklig miljö och en allvarligt lagd pojke.

– Som barn hade jag nära till skuld och kunde vara sträng mot mig själv. När det gäller fasta har jag snarast känt att jag behöver lättas lite grann från den bördan.

Konsekvensen av detta formulerar han redan i bokens inledning: ”Mat, dryck, flärd och utsvävningar. Arga mejl till rockrecensenter. Allt har jag unnat mig.”

När Tomas läste in sig på ämnet slogs han av fastans dubbelhet. Fasta handlar inte bara om att avstå. Minst lika mycket handlar den om att utsätta sig för verkligheten. En aspekt som allt för sällan berörs, menar han.

”Mat, dryck, flärd och utsvävningar. Arga mejl till rockrecensenter. Allt har jag unnat mig.”

BORTGLÖMD I VÅR KULTUR är också den utlevande och njutningsfulla sidan av fastan. I många andra religiösa traditioner finns den med som ett tydligt komplement.

Gud är inte plåstret, som boken heter, har blivit därefter. En skrift om balans och ambivalens.

– Fastan och festen hör ihop. De är poler som förutsätter och fördjupar varandra. Boken handlar mycket om jämvikt, om hur svårt det är att åstadkomma, kanske det svåraste i livet. Behärskning och extas, tanke och känsla – människan slits ständigt mellan ytterligheterna, menar Tomas.

Han har just fyllt 53. Uppväxten i sjuttioalets kyrklighet är en av inspirationskällorna när han skriver om hur fastan uppmanar människan att möta verkligheten istället för att dra sig undan den.

– Jag kommer från en kyrka som jobbade med missbrukare. På helgerna åkte vi runt och träffade flyktingar från Chile. För mig har det kristna alltid varit väldigt socialt.

PÅ 1990-TALET VAR HAN MED om att starta Allhelgonamässan på Södermalm. Den hämtade sin modell från tolvstegsrörelsen och blev snabbt en populär mötesform. Många människor som annars aldrig satte sin fot i kyrkan sökte sig dit.

– Framgången berodde inte minst på att mässan var så opräktig, det var inte den vanliga kristna

NAMN: Tomas Andersson Wij

ÅLDER: 53 år

BOR: I Stockholm

GÖR: Sångare och låtskrivare

AKTUELL MED:

”Gud är inte plåstret” – 2025

års upplaga av Ärkebiskopens

fastebok, Verbum förlag.

”Kyrkorna 2025” – en turné i

landets kyrkor, med start i Uppsala

den 14 mars.



borgerliga kulturen utan någonting som växte underifrån. Dit kom människor som hade mött Gud efter att deras liv kraschat.

I boken skriver han om hur hans egen tro och gudsbild förändrats genom åren. Som liten tänkte han sig Gud som en fadersgestalt. Bilden ligger i linje med den kristna tanken om en personlig gud.

Tanken är bra, säger Tomas. På så sätt blir Gud konkret och nära.

Men idén om den personliga guden har för hans egen del också lett till problem.

– Det öppnade för mina projektioner. Om man tänker sig att Gud är mänsklig är det lätt att tänka att Gud reagerar precis som jag. Till exempel att Gud blir sårad därför att jag blir sårad. Man gör Gud för liten.

GUD REAGERAR INTE SOM EN MÄNNISKA. Och Gud behöver absolut inte skyddas från oss själva.

– Jag tror inte att Gud är beroende av att vi tror. Hela grejen att man ska bekänna sin tro, det ligger något nästan vidskepligt i det. För mig är Jesus en berättelse om någonting som finns inom människan. Han är en väg att gå snarare än någon vi ska bekänna oss till.

Precis som behovet att avstå märks både innanför och utanför kyrkan, kan man hitta ”nyfrälsta” i skilda sammanhang. I båda lägren hittar man människor som just hittat sin grej och brinner för att övertyga omvärlden om samma sak.

Tomas berättar om människor han mötte i barndomens kyrka. Några av dem hade gjort andliga upplevelser som delade in livet i ett före och ett efter, och som ledde till övertygelsen att livet från och med nu skulle ordna sig.

Inte sällan möttes de av bakslag.

– Ofta kom mörkret ikapp dem. Det är lätt att tro att ett magiskt trollslag ska fixa allting.

UTANFÖR KYRKAN KAN det magiska trollspöet för att hitta det man längtar efter vara vinterbad. Eller periodisk fasta. Eller cross fit, runstrik eller mindfulness. 2025 är det inom kost och hälsa man hittar frälsningsläroarna och idén att just de här riktlinjerna är lösningen på mina problem.

Suget efter regler är tidlöst, konstaterar Tomas.

– Jag tror det handlar om ett kontrollbehov som människan har. Vi har svårt att hantera frihet, därför söker vi hela tiden efter regelverk. I det religiösa eller i det sekulära.

Det är 27 år sen Tomas debuterade. I nästan tre decennier har han befunnit sig i ett slags rampljus. Flera låtar har blivit klassiker.

Redan sen starten 1998 har han längtat efter att åka ut på kyrkoturné. Skivbolaget tyckte att han kunde vänta tills han blev lite mer känd. Nu är det äntligen dags. Från mars och framåt kommer Tomas spela i kyrkor från norr till söder. ●

FASTEBOKEN

UTKOMMIT: Sedan 2013

INITIATIV: Ärkebiskop Anders Wejryd, 2012

INSPIRATION: England

SYFTE: Ge möjlighet till fördjupning kring fastan

MÅLGRUPP: Både närstående till församlingarna och andra läsare

STUDIECIRKLAR: Arrangeras kring boken, med Sensus samtalsfrågor

UPPLAGA: Cirka tusen exemplar

BIDRAG: 10 kr per såld bok till Act Svenska kyrkan

EXEMPEL PÅ TIDIGARE FÖRFATTARE: Hans Stiglund,

Ylva Eggehorn, Martin Lönnebo och Maria Küchen

ÅRETS FÖRFATTARE: Artisten Tomas Andersson Wij, *Gud är inte plåstret*



Hopp. Förväntan. Önskan. När Birgitta Lidén, psykoterapeut, funderar kring begreppet längtan kan hon se att den kommer i flera olika former.

– Men ofta handlar det om behovet att bli sedd och lyssnad på. Längtan kan vara vägledande i livet.

Text: Elin Eklöf / Bild: Maria K-Back

Att längta är att våga hoppas

St Lukas i Värmland har sina lokaler i ett vackert sekelskiftes-hus i Karlstad. Här arbetar sju legitimerade psykoterapeuter varav Birgitta Lidén är en.

Hit kommer människor som provas av livet på något vis.

Det kan till exempel handla om förluster, arbetslöshet, separationer eller utmattning – eller bara en skavande rastlöshet, ett icke definierat lidande.

– Många av dem vi möter längtar efter att bli fria från något som inte syns, säger Birgitta.

Ofta, fortsätter hon, står lidandet i vägen för att ens orka eller våga längta efter saker. När det är kris i livet är det svårt att önska något annat än att få må lite bättre. Därför kan det ta tid innan längtan får ta sin rättmätiga plats i samtalsrummen.

– Jag funderar på om stress är motsatsen till längtan. Stressen gör oss tunnelseende och hindrar oss från att se vad vi egentligen behöver och önskar oss. Det blir bara här och nu, i negativ bemärkelse.

En längtan som däremot snabbt brukar utkristallisera sig hos de som söker sig till mottagningen är den att bli sedd och lyssnad till. Ofta framkommer det redan tidigt i kontakten.

– Många säger att "det är aldrig någon som har tid" och att det är avlastande bara att få prata med någon som verkligen lyssnar.

DÅR KAN TERAPEUTERNA möta behovet direkt. Birgitta säger att i samtalen hos dem finns förutsättningar för ett äkta möte, där den som kommer får lov att vara både sårbar och stark.

I hennes samtalsrum är det inte bråttom, och med tiden är det inte ovanligt att de hon möter börjar röra sig bort från materiella värden till mer existentiella frågor.

– Trygghet är något som jag upplever att många längtar efter. Yttre eller inre trygghet, eller både och. Ofta verkar vi människor längta antingen framåt eller bakåt i tiden, men man ska nog se upp med att förväxla det med nostalgi – jag tror

snarare det handlar om längtan efter det som är genuint, en önskan att få vara i kontakt med de vi är.

ÄVEN FÖR EGEN DEL upplever Birgitta att hon sällan formulerar sig i termer av längtan, i alla fall inte spontant. Kanske kommer det naturligare för barn, funderar hon, och berättar om glädjen hon upplever när ett litet barnbarn säger "jag längtar efter dig, farmor".

– Kanske är det även så att tidsandan delvis har tagit ifrån oss vår förmåga att längta. I dag ska allt ske nu direkt. Det finns något värdefullt i själva längtan också.

BIRGITTA FUNDERAR vidare kring det höga tempot i samhället och vikten av att värna de skeenden i livet där tiden måste få ha sin gång och utvecklingen inte går att forcera. Som exempel nämner hon graviditet och naturens skiftningar i takt med årstiderna.

– Det är fenomen där vi bara kan åka med. Det finns någonting friskt i att längta. Sett till mitt yrke så märker jag att när de jag möter har kommit så långt att man klarar av att formulera en längtan, att man vill någonstans och inte bara bort från det som gör ont, då signalerar det ofta en vändning. Då är vi tillbaka i hoppet, som kan existera sida vid sida med det mörka och svåra. ●

S:t Lukas

Förbundet S:t Lukas består av idéburna föreningar som driver 40 mottagningar för psykoterapi, handledning och organisationsutveckling över hela Sverige.

Organisationen bildades 1939 av läkare, präster och socialarbetare och ledorden är helhetssyn, öppenhet och respekt.

S:t Lukas vill värna om det goda samtalet för alla. Samtal som undersöker, läker och utmanar, så att människor i sin vardag lättare kan hantera sina känslor, relationer och livsval.

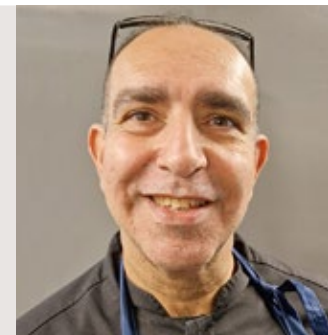
KÄLLA: sanktlukas.se

Vad längtar du efter?

Text & bild: Sarah Daleke

NIKOLAOS POGIAS

Ålder: 58 **Bor:** Kronoparken
– Semester och sol. Jag är från Rhodos i Grekland och där är det varmt och soligt. Annars är jag nöjd med livet. Det är inte mycket jag längtar efter. Man ska njuta av det man får.



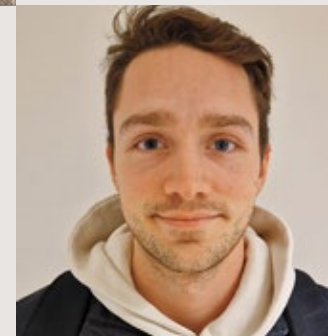
CHRISTINA JOHANSSON

Ålder: 70 **Bor:** Herrhagen
– Fred på jorden. Och ett ordentligt ökat ansvarstagande för orättvisor och klimatfrågor från ansvariga politiker och andra maktpersoner.



PETTER ANDRÉ

Ålder: 25 **Bor:** Tullholmen
– Examen till sommaren och att få ett jobb. Att få använda mig av allt det jag har jobbat för de senaste fem åren och känna att jag får något positivt tillbaka efter all tid och ork jag lagt ner på plagget.



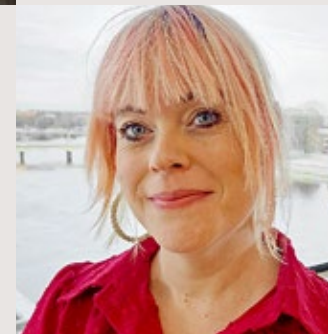
CHRISTER BJÄRING

Ålder: 68 **Bor:** Skåre
– Att de ska hitta vad som är fel med mig, jag har haft problem med yrsel sedan flera år tillbaka. Sedan längtar jag efter våren. Det är tur vi bor i ett land med olika årstider så att vi alltid har något att längta efter.



MARIA ÖSTBY

Ålder: 45 **Bor:** Tingvallastaden
– Jag längtar efter de jag älskar när jag är någon annanstans. Det känns som man flänger runt så mycket som egenföretagare. Så jag uppskattar stunderna med nära och kära mycket mer nu än tidigare.





Kristina Martis

“Hur har du det med Gud?”

I domkyrkoförsamlingens samtalsgrupp för vuxna får vem som helst prata och fundera om Gud och livet, under rubriker som “Duger jag?” eller “Får jag vara arg på Gud?”. Innehållet är utformat av prästerna Anna Bohlin och Åsa Bergsten och påminner om konfirmationen.

– Det fanns mycket för unga men inte för vuxna som också kan vilja prata om livet, säger Anna Bohlin. 20 anmälde sig. Precis som i en konfagrupp erbjuds dop och konfirmation för den som vill.

Samtalskvällar om “Hur har du det med Gud” finns också i Alster-Nyedsbygdens församling.

Gud dök upp i flödet på sociala medier. Där fick den präst som hade viggt Kristina och Tomas Martis svara på frågan “Hur har du det med Gud?”. Och det var något som Kristina och Tomas själva var nyfikna på. De anmälde sig till samtalsgruppen.

Text: Börge Nilsson/TEXTRA | Bild: Jocke Lagercrantz

Hur har du det med Gud? – snack i grupp lockar brett

Hon behåller mössan på, Kristina Martis, fast hon är inne i den pampiga Domkyrkan i Karlstad. Och hon gör det inte av en slump.

– När jag var liten och var med mamma till kyrkan så var jag tvungen att ta av mig mössan. Nu har jag den på, säger hon lite trotsigt.

Det där lite gammeldags och uppsträckta med kyrkan och religionen vill hon markera avstånd till.

Kristinas mamma har i nästan hela sitt yrkesliv arbetat i kyrkan, först som församlingsvärdinna och sedan som diakoniassistent. Kristina var ofta med henne på jobbet, växte mer eller mindre upp i den miljön.

– Jag har klistrat Jesusbilder på kyrkans barntimmar, miniorerna och juniorerna och jag har praktiserat i kyrkan.

Men jag vill verkligen poängtera att det inte har gjort mig till en bättre människa.

Fredrik Haeffner, som är kyrkvärd, deltar också i gruppen. Han gillar upplägget att samtala om en given rubrik. Ett ämne han såg särskilt fram emot när han anmälde sig var “Duger jag?”.

– Det var ganska känslösamt för mig, berättar han.

DENNA VINTER HAR DETTA ATT TRO plötsligt blivit en eftertraktad möjlighet. Några dagar innan vi ses skrev Dagens Nyheters krönikör Hanna Hellquist en text om en tro som fattas henne.

Hon kommer, skrev hon, från en väldigt icke-religiös familj i Värmland och beskrev sig själv som ateist:

”Men att vilja tro är att vilja hoppas, och gud vad jag behöver det nu. Hopp.”

På teve hade många sett SVTs polisserie *Tunna blå linjen* där karaktären Sara har en tydlig tro som gång på gång krockar med polislivets vedervärdigheter, men som får blomma ut i det sista avsnittet.

David Thurfjell, professor i religionsvetenskap, tvivlar på att SVT för några år sedan på samma sätt hade beskrivit gudstron som en helande kraft. Han ser en förklaring i att tron representerar just ett hopp. En annan förklaring är att många, precis som Hanna Hellquist, kommer ur sammanhang där statskyrkan varit osynlig och irrelevant; att den stått för överhet, patriarkat och klassamhälle, något som många känt ett starkt behov av att revoltera mot.

TOMAS, TILL SKILLNAD FRÅN KRISTINA OCH FREDRIK, har inte behövt förhålla sig till religion på något särskilt sätt. Den bara fanns inte.

– Jag har aldrig varit intresserad av kyrkan. Aldrig! Jag konfirmerade mig, men bara för att få presenter och för att brorsan hade gjort det.

Steget till kyrkan var ändå inte så långt, visade det sig, om än lite kringelrikigt.

Kristina la till den präst som hade viggt henne och Tomas som vän på Facebook.

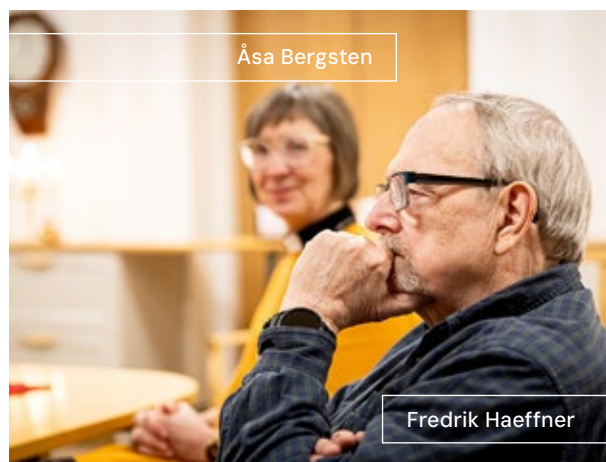
När hon sen skrollade igenom sitt flöde dök Åsa Bergsten, med prästkrage och allt, upp i en liten reklamfilm för kyrkans nya samtalsgrupper.



Tomas Martis



Anna Bohlin



Åsa Bergsten

Fredrik Haeffner



”Hur har du det med Gud?” frågade hennes prästkollega Anna Bohlin på filmen.

– Oj, det är ju Åsa! minns Kristina att hon tänkte när hon delade filmen med Tomas.

En samtalsgrupp om Gud? Jo! De blev så nyfikna att de anmälde sig. Och nu ses vi i Domkyrkan.

Många i rummet har samma bakgrund som Tomas i synen på religion.

– Vi i gruppen är som kuggjul som kuggar in precis rätt, säger han.

Kontrasten är stor mot hur Tomas tidigare betraktat kristna.

– Det är bara dumma människor som tror på Gud. Den uppfattningen hade jag, men den har jag fått revidera å det grövsta.

Nu ser han Gud som en lite svärdefinierad kraft som han behöver.

– Det är svårt att sätta fingret på det, men det är en kraft större än jag själv som verkar i mitt liv och som gör att jag håller mig på banan.

Han uppfattar kraften som god, tolerant, kärleksfull och förlåtande.

FREDRIK SOM HAR EN GENUINT kyrklig bakgrund – farfarsfarfarsfar J.C.F. Haeffner sammanställde musiken till 1819 års psalmbok och själv har han samlat psalmböcker och biblar i ett museum – reflekterar vidare runt frågan ”Duger jag?”. Under ett yrkesliv som läkare har han ställt sig den mer än en gång.

– Vår yrkesroll är: om möjligt bota, ofta lindra och alltid trösta. Det är ju inte alltid man lyckas. Då tänker man, har jag misslyckats nu? Har jag inte gjort allt jag kunde för den här patienten? Det går ju åt skogen ibland när man inte kan göra nånting.

– Det är en roll man vill duga i. Sen har jag varit utan relation i ganska många år. Då funderar man också på om man duger eller inte.

JUST DEN HÄR KVÄLLEN är de sju deltagare plus prästerna Åsa och Anna. Kyrknytt får vara med på en del av träffen. Den del där de berättar öppet om hur livet sett ut sedan sist de sågs, den vill de ha för sig själva.

Det där funderade Fredrik en del på i början.

– Hur mycket kan jag berätta om mig själv? Vad är det för människor som sitter här?

Nu känner han förtroende.

– Jag tycker vi har utvecklat en gemenskap som är ganska unik. Och det är prästernas förtjänst, säger han.

På golvet ligger en stor frälsarkrans med pärlor i olika färger och former med ett ljus i mitten.

Tre gånger läser Åsa och Anna samma text ur Markusevangeliet om en kvinna som led av blödningar och blev hjälpt av Jesus. Deltagarna ska berätta vilka ord de lagt på minnet. ”Gå i frid” säger en, ”din tro har hjälpt dig” säger Fredrik.

– Tron har hjälpt mig så många gånger. Min fästmo dog 2020, hon som jag skapade museet tillsammans med. Det var naturligtvis en stor sorg.

Då är det gott att få hjälp.

– Man behöver en tro i vissa situationer, säger Fredrik.

På senare tid har han upplevt något annat.

– Jag har en ny relation trots att jag är gammal. Det är en lycka, helt fantastiskt, och verkligen något man kan tacka sin Gud för. ●

Tomas Martis hade länge uppfattningen att bara dumma människor trodde på Gud. Den uppfattningen har han fått revidera. Nu ser han Gud som en kraft som han behöver, om än lite svår att definiera. Diskussionerna är djupa och innerliga i den samtalsgrupp som prästerna Anna Bohlin och Åsa Bergsten leder i Karlstad.

Emma Engdahl



LÄS MER



Ny föreläsningsserie i Domkyrkan

...om längtan efter kärlek

NU FINNS KARLSTADS STIFTS KATEDRALAKADEMI i Karlstads domkyrka. Den erbjuder öppna föreläsningar i skärningspunkten mellan samhälle, kultur och teologi. Det här är de närmsta programpunkterna, du hittar mer info på hemsidan. ●

VAD: *Konsten att vara mänsklig. Om moral och längtan efter kärlek och demokrati.*

Föreläsning och samtal med Emma Engdahl, professor i sociologi.

NÄR & VAR: Söndag 6 april kl 12.30, Domkyrkan.

VAD: *Faran ropar mitt namn! Lydia Wahlström som politisk teologi.*

Föreläsning och samtal med Ewa Lindqvist Hotz, präst och domkyrkoledare.

NÄR & VAR: Torsdag 10 april kl 18.30, Domkyrkans församlingshus.



Jesus fotoalbum

– påskvandring i Västerstrandskyrkan

VÄLKOMMEN PÅ PÅSKVANDRING, en teater om den kristna påsken.

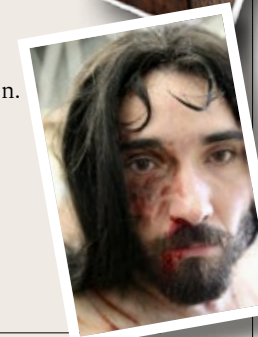
Vi bläddrar i Jesus fotoalbum och kliver rakt in i bilderna.

Teatern passar för vuxna och barn från 5 år och uppåt.

Ingen anmälan behövs. ●

NÄR: Tisdag 1 april kl 18.00-19.00

VAR: Västerstrandskyrkan



Prova på

i Acksjöns kapell, Mariebergsskogen

MEDITATION. I lugn och vacker miljö kan du prova en enkel och effektiv meditationsform som kan hjälpa dig med fokus, ro och öppenhet.

NÄR: Lördag 29/3 kl 10.00-12.00

CIRKELDANS. En övning i gemensam närvaro och tillit mer än i duktighet. Stegen är enkla och ingen dansvana behövs.

NÄR: Söndag 30/3 kl 16.00-18.00

Det är gratis och du behöver inte anmäla dig.



LÄS MER

Möt påsken med alla sinnen

EN ANNORLUNDA SAMTALSGRUPP där målet är att ge en ökad inlevelse i påskens berättelse. Men också återhämtning och reflektion som är anpassade till deltagarnas möjligheter och behov.

Våra verktyg kommer att vara gruppen, bönehäfte, prova på-övningar såsom meditation och helig dans, veckans gudstjänster och passionsandakter. ●

NÄR: Från palmsöndagen till annandag påsk, 13–20 april

VAR: Nors kyrka och sockenstuga

ANM: nor-segerstads.forsamling@svenskakyrkan.se senast 1 april

FRÅGOR: ann-charlotte.uggla@svenskakyrkan.se eller 054-224 40 30



Kyrkornas hela påskprogram finns snart på respektive församlings hemsida.



Hållbart jubileum: Motarbetar slit och släng

I år är det extra fokus på kulturarv och byggnadsvård. Jubileet "Byggnadsår 50 år" firas. Initiativet har tagits av Svenska byggnadsårsvårdsföreningen. Kyrknytt deltar genom att lyfta fram unika byggnader och föremål som förvaltas av Svenska kyrkan i vårt område.

Det är i år 50 år sedan det Europeiska byggnadsårsvårdsåret instiftades, och det är lika länge sedan Svenska Byggnadsårsvårdsföreningen bildades. Det kommer att märkas under 2025 genom evenemang runt om i landet. Museer, myndigheter, kommuner, föreningar och så klart Svenska kyrkan kommer vara aktiva under året.

– Byggnadsårsvårdsåret är viktigt för att nya generationer behöver uppmärksammas om vikten av att ta hand om byggnader och miljöer. Det finns fortfarande en utbredd slit och släng-mentalitet, att man hellre river än renoverar med ursäkten att det är gammalt, säger Eva Kingsepp, länsombud för Svenska Byggnadsårsvårdsföreningen i Värmland.

Under året planeras det bland annat för hantverksmässor och föreläsningar, stadsvandringar och kurser.

– Det är fantastiskt roligt att det är sånt stort engagemang lokalt och regionalt. Den som vill veta vad som händer kan hålla koll på webbsidan bva50.se, där alla aktiviteter kommer att presenteras, säger Eva. ●



▲ Mot gatorna är Västerstrandskyrkan sluten, och fönsternischer är vända bort från vägbullret. I kontrast till det finns större fönsterpartier mot gården och mot bostadsområdena runt Växnäs centrum.

▼ "Jag älskar när man står i koret och firar gudstjänst, så vrider man huvudet och tittar ut genom fönsternischen och ser hur stadsbussarna kränger i rondellen. Här finns kyrkan mitt i stadslivet", säger Anneli Magnusson, församlingsherde i Västerstrands församling.



Mångsidigt på 70-talsvis:

Levande kyrkor med spår av sin tid

På en bergsrygg längs E18 ligger Västerstrandskyrkan, lite som en båt som bryter en våg. Från gatan ser byggnaden nästan fönsterlös ut med tjocka tegelväggar, men samtidigt lätt och som på väg. Kyrkan är ett tydligt exempel på modernistisk arkitektur, väl värd att bevara.

– **GEMENE MAN** tänker inte alltid på att det här är ett kulturarv. "Det är ju nybyggt", kanske man tänker. Men de här byggnaderna bär på spår av sin tid som vi ska värda och levandegöra, säger Sandra Albertus, pedagog i Karlstads pastorat.

Västerstrandskyrkan invigdes i januari 1978 och är ritad av arkitekten Janne Feldt, som också stått för ritningarna till bland annat Stadsbiblioteket och Herrhagskyrkan i Karlstad samt Söderkyrkan i Karlskoga.

– Janne Feldt och hans arkitektkontor Skanark har påverkat stadsbilden i Karlstad enormt. Västerstrandskyrkan är ett bra exempel på det, säger Sandra.

Janne Feldt var inspirerad av småkyrkorörelsen, som ville att kyrkobyggnader skulle finnas även i nya stadsdelar där befolkningen ökade – som Växnäs som bebyggts under 1950- och 1960-talen. Kyrkan kom därmed att bli en del av vardagslivet i det nya bostadsområdet.

ARKITEKTUREN är tydligt präglad av 1970-talets stilideal, med ren betong, tegel och vinklade fönsternischer som dominerar intrycket.

– Byggnaden är väldigt väl anpassad efter verksamheten, på ett annat sätt än vad en medeltida kyrka kanske är. Här kan vi ha gudstjänstrum, sociala ytor och verksamhet under samma tak. Det gör det väldigt lättarbetat, säger Anneli Magnusson, församlingsherde i Västerstrands församling.

– Här finns knappt några trösklar, eller väldigt låga trösklar, det säger mycket både om tankarna bakom byggnaden och om kyrkans liv. Här är det lätt att hitta hem. ●



▲ Mot E18 och Hagalundsvägen reser sig Västerstrandskyrkan som en för, med korset som en galjonsfigur.

◀ Sakristian innanför kyrkorummet med tidstypiska detaljer.

▶ Västerstrandskyrkans dopfunt är samtida med kyrkan, och speciellt designad och framtagen för detta kyrkorum. Den gröna färgen med gulddetaljer återkommer på olika platser i kyrkorummet.



SE FLER BILDER FRÅN KYRKORNA



Norrstrandskyrkan och Vikenkyrkan – fler exempel på moderna kyrkor i Karlstad

▲ Norrstrandskyrkan invigdes 1959 efter ritningar av arkitekt Sten Hummel-Gumælius. Här möter det modernistiska formspråket tydliga influenser från äldre svenska träkyrkor.

▶ Gudstjänstrummet i Vikenkyrkan saknar nästan helt fönster, bortsett från ljusinsläppet i taket och ett smalt fönster mot Wennerbergsparken. Även här märks modernismens intresse för geometriska former.

→ "Jag är A och O, den förste och den siste, början och slutet" står det i Uppenbarelseboken i Bibeln.

Fastan – vad är viktigt på riktigt

Vi är mitt i fastan. Den började askonsdagen den 5 mars och pågår fram till påsk. I den kristna traditionen är det här en tid för att närma sig det som finns i vårt allra innersta.

Traditionen att äta fettisdagsbulle har sina rötter i 1500-talet. Semlan blev en symbol för att njuta av en sista festmåltid innan fastan började.

Ursprungligen var den en enkel bulle som äts med varm mjölk, men med tiden har den utvecklats till det bakverk vi känner i dag, fylld med mandelmassa och grädde.



”Att fasta är att avstå från något för att vinna något annat.”



Tradition jorden runt

Fasta förekommer i alla de stora världsreligionerna

- **KRISTENDOMEN:** Den 40 dagar långa fasteperioden före påsk.
- **JUDENDOMEN:** Fastedagen Jom Kippur, Försoningsdagen. Vanligast är att inte äta och dricka.
- **ISLAM:** Fastemånaden Ramadan, ingen mat och dryck när solen är uppe.
- **HINDUISM:** Fasta inför högtider.
- **BUDDHISM:** Särskilda fastedagar varje månad, uposatha. Fastan pågår från klockan 12 till nästa dags morgonmål.

”En hjälp för att stanna upp och reflektera”

– I dagens samhälle snurrar det ofta väldigt fort, då kan fastan vara en hjälp för att finna tid att stanna upp och reflektera över riktningen och meningen i våra liv, säger Åse Lindberg, stiftsadjunkt för fortbildning i Karlstads stift.

Text: Sarah Daleke

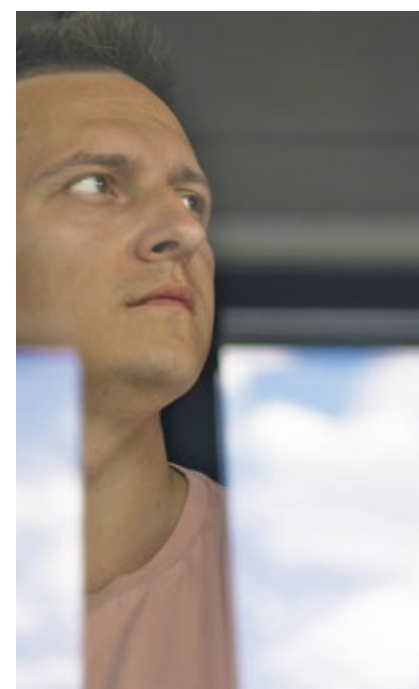


FFastan, som inom den kristna traditionen börjar sju veckor före påsk, är en tid för andlig fördjupning. Historiskt var det mat och dryck man avstod ifrån. Vissa väljer fortfarande att dra ned på vissa varor som kött, ost, vin och sötsaker, sådant som sätter lite guldkant på vardagen.

– Men vanligare i dag är att man avstår från distraktioner för att istället fokusera inåt.

I det ligger också att se bortom det egna jaget, vad min nästa och världen behöver, hur man kan hjälpa de som har det sämre ställt, menar Åse.

– Det finns en tid för allt. Fastan bidrar med andra perspektiv, som en växling i vardagen fram till att få fira påsk, säger hon. ●



De utmanar sig själva – köpstopp, mobilfasta och meditation:



Vad händer när man avstår från något i vardagen? Eller testar något nytt? Det vill Nina, Ebba och Frida ta reda på. Text & bild: Helena Söderqvist

De tre har antagit varsin utmaning från Kyrknyttets fastekalender, den som finns på sista sidan i tidningen.

EBBA LINDSKOG provar köpstopp. Inga nya prylar eller kläder under fastan, däremot går det bra att shoppa second hand. Så här månaderna före studenten är lockelserna många.

– Jag handlar något nästan varje dag, men det behövs ju inte. Jag har kläder.

Hon tycker det ska bli spännande att se hur det känns att bryta en vana.

– Fram till påsk blir det bara second-hand-sajterna.

FRIDA EVEGÅRD har aldrig långt till sin telefon. Men nästa vecka ska hon stänga av den i minst tre timmar varje eftermiddag.

– Det blir säkert svårt, jag är så van att hålla koll på vad som händer, säger hon. Men lite kul också att testa.

NINA HÖJDEFORS antar utmaningen att delta i Domkyrkans meditationsgrupp. Tre torsdagar ska hon ägna sig åt den här formen av andlig friskvård.

– Jag vet att det är bra och ändå är det så svårt att få till. Nu kör vi.

VAD HÄNDER när Ebba, Frida och Nina väljer att nutids-fasta? Vinner de något annat? Håll koll på Kyrknyttets webb – inför påskhelgen berättar de hur det gick.

De dyker även upp på Svenska kyrkan i Karlstads Instagram och Facebook-konto. ●



Hallå där ...

AL-FATIH ALRIFAE

Text & bild:
Sarah Daleke



Al-Fatih, 16 år, från Karlstad har just påbörjat årets muslimska fastemånad, Ramadan.

Varför fastar du?

– Det är en viktig del av min tro och identitet. Jag har vuxit upp med att se min familj fasta. Självt började jag när jag var 12 år. Det känns som ett sätt för mig att komma närmare Allah. Fasta lär mig tålmod och får mig att uppskatta allt jag har, som mat, vatten och hälsa.

”Fasta lär mig tålmod”

Hur funkar din vardag under fastan, måste du anpassa vissa saker?

– Jag vaknar extra tidigt för att äta frukost före gryningen och försöker ta det lugnt under dagen för att spara energi. Jag går fortfarande till skolan och gör mina vanliga aktiviteter, men jag vilar om jag känner mig trött. Om jag sportar tränar jag i lugnare tempo.

Stöter det på hinder att fasta i en annan kultur?

– I skolan är det annorlunda eftersom de flesta av mina klasskamrater inte fastar. Ibland frågar de exempelvis ”Varför äter du inte lunch?”. Men jag ser det inte som ett problem utan som en möjlighet att förklara för dem vad Ramadan är.

Hur är det att leva utan mat under stor del av dagen?

– De första dagarna kan vara svåra, men det blir lättare ju längre tiden går. Det som verkligen hjälper är att tänka på att det inte bara handlar om att vara utan mat, utan om disciplin, tacksamhet och att komma närmare Gud. ●

BRYT VARDAGENS VANOR:

14 tips för fastan

Längtar du efter att skapa rum för reflektion? Fastan i nutidens svenskkyrkliga tradition handlar inte om att avstå från att äta eller dricka. Utan om att skala bort sådant som distraherar oss i vardagen för att förhoppningsvis vinna eller omfamna något annat.

Här kommer handfasta förslag på sådant som du kan testa. Kryssa för det du klarat av. Fastan pågår till den 19 april.

DETOXA FLÖDET

Rensa i sociala kanaler – vilka följer du och varför?



STÄLL BILEN

Åk kommunalt en dag, eller hela veckan



AVSTÅ

Testa ett stopp från godis, cigaretter eller snus under fastan



RENSA

Gör en garderobs-/skåpsrensning och skänk saker till second hand



DELA ETT SAMTAL

Ring till någon som du inte har pratat med på länge



TILLBRINGA MER TID I DEN FYSISKA VÄRLDEN

Avstå från sociala medier hela dagen



GE OM DU KAN

Skänk pengar eller grejor till en hjälporganisation



LÄS OM ANDLIGHET

Du hittar en lista med boktips på hemsidan



PROVA MEDITATION

Exempelvis i Domkyrkan på torsdagar 18.30



VÅRDA DIG SJÄLV

Ta ett riktigt skönt fotbad



TESTA KÖPSTOPP

Handla enbart på second hand, under hela fastan eller en kortare period



KOPPLA NER

Lägg bort din mobil tre timmar om dagen under en vecka



TA EN SKOGS-/LUNCHPROMENAD

Forskning visar tydligt att vi mår bra av ljus och skog



LÄR DIG MER OM VÄRLDEN

Läs på om Act Svenska kyrkans fasteaktion



Till vissa av förslagen finns mermaterial på hemsidan.

De är märkta med !

Dit hittar du genom den här qr-koden.

