

# KYRK fönstret

VÅREN 2025

Nattvard och  
*kyrkiska*  
för nybörjare

**JULIA MAGNUSSON**  
– PRÄSTEN SOM  
SAT SAR PÅ RIDKONFA



**GÖRAN GREIDER:**  
”I ensamhet finns  
aldrig något  
hopp”

tema

# hopp

En kraft som kan bära i svåra tider



*Anna*

# Håll fast vid hoppets ljusa sken

**N**är jag skulle konfirmeras så fick jag frågan om jag ville få ett halsband med ett kors i konfirmationspresent. Jag svarade nej på den frågan. Varför det? Jo, jag kände så starkt vid den tiden att jag inte kunde kalla mig kristen och därmed bära korset runt halsen med gott samvete.

Däremot så tyckte jag mycket om halssmycket med tro, hopp och kärlek så ett sådant önskade jag mig i stället.

Jag minns inte att jag tänkte särskilt mycket på symboliken i korset, ankaret och hjärtat just då när jag var 14 år... men i dag är den stark. Korset som visar mig att Jesus dör och uppstår för min och alla människors skull, det vi får vara med om varje gång vi firar påsk. Ankaret som hjälper mig att känna hopp även när det känns hopplöst. Och hjärtat som hela tiden påminner om att utan kärlek stannar världen.

Jag bar mitt ”tro, hopp och kärlek-smycke” i flera år efter konfirmationen... ända till den dag jag själv köpte ett halsband med ett kors på.

***Jag minns inte att jag tänkte särskilt mycket på symboliken i korset, ankaret och hjärtat just då när jag var 14 år... men i dag är den stark.***

**FÖR SKOJS SKULL** bad jag AI att skriva en dikt om hopp. Om jag ska vara ärlig så hade jag inte så höga förväntningar, men orden grep tag i mig och beskrev mycket av det jag själv tänker om hopp:

*När stormen rasar och natten är lång,  
när tvivlet viskar sin kalla sång,  
då lyser hoppet som en stjärna klar,  
och leder oss mot en ny dag.*

*Hoppet bär oss genom tidens gång,  
ger styrka när vi är svaga.*



Foto: MAGNUS ARONSSON/KON

*Det är en vän i ensamhetens stund,  
och en bro över djupa vatten.*

*Så håll fast vid hoppets ljusa sken,  
låt det värma ditt frusna hjärta.  
För i varje dag, i varje stund,  
finns hoppet där och väntar.*

I **DETTA NUMMER** av *Kyrkfönstret* är temat just hopp. Vi får möta Julia som många känner som kyrkomusiker, men som också är ganska nyvigd präst. Att hon dessutom är präst för en grupp konfirmander som kombinerar Gud och ridning, ger hopp ännu ett perspektiv. Vår prästkandidat Emmi-Lie introducerar oss i bön – kanske du har en längtan efter att be men inte vet hur? Läs då Bönehörnan för tips. Den återkommer i nästa nummer också med en ny fråga. Dessutom får vi lära oss Kyrkiska för nybörjare. Det är inte alltid så enkelt med det ”kyrkiska” språket, men här får vi lite hjälp.

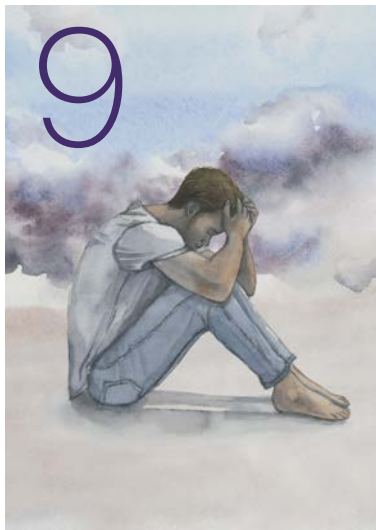
Jag önskar dig en fin vårvinter, en glad påsk och hoppas att vi ses igen i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

**Anna Karlsson**

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se





## Innehåll

### Din församling

- 4 Ridkonfa
- 28 Kalendarium
- 30 Aktuellt

### Tema hopp

- 9 Hur hittar vi hopp när allt känns hopplöst?
- 20 Tankar om tro

### Mötet

- 14 Göran Greider, poet, författare och journalist

### Övrigt

- 6 Nattvard för nybörjare
- 8 Påskens alfabet
- 18 Nyfiken på kyrkoåret
- 25 Bönehörnan
- 31 Korsord



Vi måste bli bättre på att våga stå kvar i smärtan och titta efter kärlek – överallt, säger Anna Hjäl, direktör för Svenska teologiska institutet i Jerusalem.

Foto: JERIES  
A BASIER



Trycksak  
3041 0934



EN DEL AV

# amos



## Svenska kyrkan



Foto: MAGNUS ARONSSON/IKON

## Vad har semlor med Gud att göra?

Det som vi i dag kallar för fastlags söndagen, var den dag då Jesus och lärjungarna påbörjade vandringen mot Jerusalem och därför är temat på fastlags söndagen "Kärlekens väg".

Fastlagen är tre festdagar innan fastan börjar. Under de här tre dagarna har det traditionellt varit stort fokus på mat och fest, som ett sätt att förbereda sig på fastan och

njuta av allt som man kommer att sakna under fastan.

Fastlagen avslutas med Fettisdagen då vi av tradition äter en semla eller en fastlagsbulle. Förr var det här sista chansen att äta upp sig inför fastan som börjar dagen efter, på askonsdagen. Trots att vi i dag oftare fastar från annat än just mat, är traditionen att äta semlor på fettisdagen fortfarande stark.

## Söker du jobb?

Välkommen till Bodens närmarste, roligaste och varmaste arbetsplats. Just nu har vi flera tjänster ute, bland annat söker vi nästa års trainee. En unik möjlighet för

dig som är 18–25 att lära känna kyrkan och dig själv.

### LÄS MER

Du hittar våra lediga tjänster på [svenskakyrkan.se/boden/ledigajobb](http://svenskakyrkan.se/boden/ledigajobb)



## REDAKTION

**Redaktör:** Anna Karlsson  
**Adress:** Kyrkfönstret, Strandplan 25, 961 34 Boden  
**Mejladress till redaktören:** [anna.karlsson@svenskakyrkan.se](mailto:anna.karlsson@svenskakyrkan.se)  
**Telefon:** 0921-775 31  
**Upplaga:** 14 300 exemplar

**Omslagsfoto:** Joakim Nordlund  
**Webbplats:** [svenskakyrkan.se/boden](http://svenskakyrkan.se/boden)  
**Produktion:** Verbum AB  
**Ansvarig utgivare:** Martina Croner [martina.croner@verbum.se](mailto:martina.croner@verbum.se)  
**Tryck:** Printagon, Helsingborg, 2025  
**Distribution:** Postnord



Här är det Elvira Rautila som stormar fram.



Frälsarkransens pärlor står för olika saker i livet. Den här dagen har konfirmanderna talat om de två vita små pärlorna som är jagpärlan och doppärlan.



Ronja Rajala och hennes fyrfota kompis tar sats – och hoppar.

# Gud + hästar = konfa i stallet

Häststaden Boden växer på många olika sätt. Nu kan den som vill kombinera konfirmation med ridning.

– Här kan man vara sig själv, säger 14-åriga Astrid Johansdotter från Harads.

TEXT OCH FOTO: **Joakim Nordlund**

■ I Boden har man nu möjlighet att kombinera konfirmation med ridning.

Idéen kläcktes av prästen Julia Magnusson för några år sedan.

Hon har arbetat som kyrkomusiker i pastoratet i sju år men studerade sedan också teologi parallellt med det. I början av året prästvigdes hon i Luleå domkyrka.

– Jag har alltid tyckt om hästar. Att kunna få erbjuda ungdomarna den här kombinationen med konfirmationsläsning och arbete med hästar känns helt rätt. Det finns i



Prästen Julia Magnusson och Astrid Johansdotter byter några ord i väntan på att gruppen ska få ta plats i ridhuset.

andra församlingar och Boden är ju en riktig häststad så det är väl inte mer än rätt att vi inom kyrkan visar det också, säger hon med ett leende.

I en av boxarna hos Bodens ridklubb står en av ridskolans hästar och hon får snart en varm mule mot sin kind.

– Jamen bara en sån här sak, säger hon och skiner upp.

Sedan njuter hon av stunden innan hon fortsätter:

– När man är med en häst får man verkligen vara här och nu. Jag har ju också ridit själv och varit i stallet en hel del när jag var ung.

**RUNT OM HENNE** ryktas och förbereds det inför den kommande ridlektionen. 14-åriga Astrid Johansdotter från Harads är i färd med att sadla ridskolehästen Charlie när hon får frågan vad som är det bästa med kombinationen konfirmation och ridning.

– Här kan man vara sig själv. Och man kan umgås med andra som har samma intresse. Jag ville också lära mig mer om den kristna tron. Jag tror att jag hade konfirmerat mig i en vanlig grupp

**”Att kunna få erbjuda ungdomarna den här kombinationen känns helt rätt.”**

Julia Magnusson, präst





Här kommer Erla Backteman och hela den övriga konfagruppen.

om inte det här hade funnits men det här blev ju verkligen jättebra, säger hon.

Hon är en av nio konfirmander som har valt den här vägen. Det fanns plats för ytterligare tio stycken men förhoppningen är att det ska falla så väl ut att fler får upp ögonen för den här möjligheten.

– Så är det ofta när man kommer med något nytt. Samtidigt finns det ju en fördel med att inte ha en alltför stor grupp. Det har i alla fall fungerat bra och det är väldigt flexibelt med ridklubben, säger Julia Magnusson.

**HON FÅR SEDAN** frågan vad styrkan är att arbeta med undervisning i kristen tro och kombinera det med stallvistelse:

– En av styrkorna är att man får vara på en plats där man känner sig

hemma. Och man ser ju att de här tjejerna är hemma i stallen. Det här är verkligen deras plats. Parallellt med det kan vi få brottas med några av de stora frågorna i livet.

**Varför valde du att byta från kyrkomusiker till präst?**

– Jag kände väl att musiken är ett medel och inte ett mål i sig själv. Det var ju kanske inte ett så lätt beslut eftersom jag har barn och det är ju en uppoffring att plugga, det tar mycket tid. Jag har också trivts väldigt bra som kantor. Men jag hade en längtan som liksom inte ville ge med sig. Jag kände att det är det här jag ska göra, det är mitt kall helt enkelt.

**Hur växte det fram?**

– Det har nog funnits där under rätt lång tid. Men så har jag fått



Här är delar av ridkonfagruppen, från vänster: Elvira Rautila, Boden, Astrid Johansdotter, Harads, Siri Sandsten, Södra Sunderbyn, Erla Backteman, Södra Sunderbyn, Matilda Aittamaa, Tarendö och Ronja Rajala, Luleå.

pröva den tanken och funderat en del.

**Hur känns det nu att få börja som präst?**

– Det känns nästan lite överkligt. För det har ju varit en lång väg.

**Vad ser du fram emot som ny präst?**

– Mötena med människorna. Att få vara med i glädjestunder och i sorg. Som musiker är man ju också med men mer i periferin. Som präst får jag dela berättelserna på ett helt annat sätt. Det finns så mycket. Jag tror att jag längtar efter allt.

**Vad ger det dig att arbeta med ungdomar?**

– Det är fantastiskt och jätteroligt. Det är ju en speciell tid i livet. Man kommer från att ha varit barn och så kommer man i en period där man kanske börjar fundera på livets större frågor. Där man till exempel börjar fundera på vem man är. Jag tänker att det är jätteviktigt. Att hitta goda sammanhang där man får växa. Och där man också får plats.

**Och som ny präst får du nu också introducera konfirmation i kombination med ridning?**

– Det finns inget som är bättre än att få arbeta med ungdomar. De har många frågor. De gör mitt arbete extra meningsfullt.

**Temat för det här numret är hopp. Vad pratar ni om när ni berör det här begreppet (och då kanske inte hästhoppning i första hand)?**

– Att ha ett hopp är jätteviktigt. Motsatsen till hopp är ju hopplöshet. Att som människa komma dit att man inte känner hopp, det är någonting smärtsamt. Tron och hoppet på till exempel framtiden är viktig för att man ska orka med alla livets prövningar. Det finns alltid hopp. Ibland kan vi behöva hjälpa varandra att se det.



Församlingspedagogen Carina Westbrandt och prästen Julia Magnusson är ledare för Ridkonfa.



## ATT ÄTA OCH DELA EN MÅLTID

med andra är en del av vår vardag. Måltiden är livsnödvändig och ger gemenskap. Nattvarden är en särskild måltidsgemenskap som vi delar med varandra och med Gud.

TEXT: *Linnéa Kero*

Källor: Biskopsbrevet om nattvard, Svenska kyrkans hemsida

# Nattvard för nybörjare



## några tips

... för dig som är nybörjare:

► **Lyssna på prästen!** Hen berättar vad som ska hända och hur det brukar gå till.

► **Kika i agendan!** Oftast finns ett litet häfte med alla olika steg som gudstjänsten ska innehålla.

► **Det gör inget om det går lite tokigt!** Alla har varit nybörjare någon gång och förstår om du inte har full koll på alla krångliga ord eller när man ska sitta eller stå.

### VARFÖR FIRAR VI NATTVARD?

► Vi firar nattvard för att minnas kvällen då Jesus samlade sina lärjungar och vänner för att fira den judiska påskmåltiden. När Jesus åt tillsammans med lärjungarna den här sista kvällen, sa han att brödet och vinet var hans kropp och blod och att lärjungarna skulle fortsätta att fira denna måltid i gemenskap med honom och med varandra.

Efter måltiden blev han tillfångatagen och korsfäst, för att sedan uppstå på den tredje dagen. I ljuset av korsfästelsen och uppståndelsen kunde lärjungarna senare förstå att brödet och vinet som delades påminde dem om Jesu död och uppståndelse.

Men nattvarden är inte bara en minnesmåltid, utan också ett sakrament. Ett sakrament är en helig handling. I nattvarden är Gud närvarande och Gud förlåter oss för det vi har gjort fel. Vi får ett löfte om ett evigt liv och vi får ny kraft.

### VEM FÅR TA NATTVARD?

► Alla döpta är välkomna att delta i nattvarden.

Dopet sker bara en gång. Det ger samhörighet med Kristus och tillhörighet till kyrkan. Nattvarden får vi alltid komma till, om och om igen. Den behåller oss i gemenskapen med Kristus. Att gå till nattvarden är därför inte beroende av vår tro. Varje döpt är alltid välkommen till måltiden. På min tro kan jag tvivla men inte på mitt dop.

Den som inte är döpt, men ändå vill dela gemenskapen runt nattvardsbordet kan komma fram och ta emot Herrens välsignelse.



Jesus samlade sina lärjungar och vänner för att fira den judiska påskmåltiden.

Foto: SEDMAK/GETTY IMAGES



### SÅ GÅR NATTVARDEN TILL

#### 1 Samling

Kyrkklockorna ringer, man sjunger en psalm och prästen säger några inledningsord och ber en bön. Därefter brukar man sjunga *Kristusropet* och *Lovsången*.

#### 2 Ordet

De bibeltexter som hör till denna vecka läses, vi sjunger psalmer och prästen håller en predikan. Därefter läser alla tillsammans trosbekännelsen och ber en bön om förlåtelse.





Foto: JOHANNES FRANSEN/KON

När prästen har sagt "Nu är allt tillrett", välkomnas alla som deltar i gudstjänsten att komma fram och ta emot bröd och vin.

### 3 Måltiden

Alla ber tillsammans *Vår fader*. Därefter ber prästen nattvardsbönen som innehåller bibelns text om det som Jesus sa vid sin sista måltid. Bönen handlar om hur Jesus har gett sitt liv för oss, och att vi som kristna tar emot hans liv, varje dag, men på ett särskilt sätt i nattvarden.

När prästen har sagt "Nu är allt tillrett", välkomnas alla som deltar i gudstjänsten att komma fram och ta emot bröd och vin.

Ibland samlas man framme vid altaret, kanske knäböjer man vid altarringen. Andra gånger får man ta emot nattvarden stående.

Det är alltid en präst med, men även frivilliga personer kan vara med och dela ut bröd och vin. Den som delar ut brödet säger "Kristi kropp för dig utgiven" till var och en. Den som delar ut vinet säger "Kristi blod för dig utgjutet." Ibland doppas man brödet i vinet och ibland dricker man vinet direkt ur bägaren.

### 4 Sändning

I slutet av mässan sänds vi ut i världen. Brödet som delas i gudstjänsten uppmanar till att dela brödet på jorden. Man får också ta emot Herrens välsignelse.

# 4

## röster om nattvarden

**Anna Karlsson,**  
församlingspedagog

– Jag var 14 år och konfirmand i Mikaelkyrkan när jag tog nattvard första gången. Vi hade pratat på träffarna om symboliken i bröd och vin, men inte fått testa. En söndag i oktober skulle Mikaelkyrkan invigas av dåvarande biskop Gunnar Weman. Vi konfirmander satt på första raden och när biskopen inbjöd till nattvardsfirande så var vi snabba fram. Utan kunskap om hur man skulle göra så tog jag brödet och tryckte upp det i gommen så det fastnade. Vinet smakade starkt och surt och jag och mina kompisar kunde inte sluta fnittra.



visste du att

... **det finns en hemlig signal!**

Om du vill gå fram och ta emot välsignelsen, men inte bröd och vin, lägger du din högra hand på din vänstra axel. Det är en signal som prästen förstår.

**Stig Sörlin,** diakon

– Jag minns en särskild nattvard som vi firade utomhus, runt en knastrande eld. Storlommen ropade någonstans i bakgrunden och framför oss låg en stilla sjö. Det var något särskilt med inramningen, känslan av gemenskap – den glömmar jag aldrig.



**Jonas Öberg,** kyrkomusiker

– När jag spelar under nattvardsgången vill jag att det ska kännas innerligt. Ibland spelar jag bara, andra gånger väljer någon att sjunga med. Ibland får det vara alldeles tyst.



**Linnéa Kero,** kommunikatör

– När jag åkte till Ryssland första gången kände jag mig rätt vilsen. Allt var så annorlunda – maten, värderingarna, arkitekturen... Vi kunde inte varandras språk och vi förstod inte varandras kulturer. Men så, på söndagen när det blivit dags för nattvard – då kunde vi plötsligt mötas i något som var precis likadant där som hemma i Sverige. Det är det coolaste med nattvarden, att vi firar den tillsammans med folk i hela världen, genom hela världshistorien. Det är mäktigt.





# kyrkiska för nybörjare

## PÅSKENS ALFABET

KÄLLA: [Svenskakyrkan.se](http://Svenskakyrkan.se)

**A skonsdagen** Dagen som inleder fastan. I många kyrkor kan den som vill få ett kors av aska ritat i pannan på askonsdagsmässan. Korset symboliserar Jesus vandring mot korset och vandringen genom död till nytt liv.

**B ön** Ditt hjärtas samtal med Gud. Du kan be genom att sjunga, dansa, promenera, prata, sucka, jubla, måla eller något helt annat.

**C iborium** Ett kärl där man förvarar det nattvardsbröd som blir över.

**D ymmelonsdag** Onsdagen i Stilla veckan kallas dymmelonsdag av traditionen att i Skandinavien ersätta metallkläpparna i kyrkklockorna denna dag av trästavar, dymblar eller dymmilar. Det gjorde man för att ge en så dämpad klang som möjligt, en markering av att det var stilla veckan och att långfredagen var i antågande.

**E vangelium** Betyder glatt budskap, glädjebud eller goda nyheter. De fyra första böckerna i nya testamentet kallas evangelierna och återger berättelserna om Jesu liv.

**F asta** Att avstå från något för att vinna något annat. Fastan ger oss tid för eftertanke och bön, och tid att växa i tron. Att fasta behöver inte betyda att du avstår från att äta. En kristen fasta kan lika gärna vara att avstå från tv-tittande, godis, alkohol, kött, eller något annat. En kristen fasta kan också handla om att avstå från något för att spara pengar. Pengarna kan sedan gå till någon som behöver dem bättre än du gör.

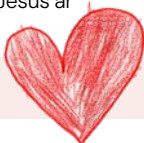
**G olgata** En kulle utanför Jerusalem där Jesus blev korsfäst.

**H osianna** Hosianna betyder ungefär "fräls oss" och är ett jubelrop som i biblisk tid användes bl.a. som hälsningsfras till kungen.

**I NRI** Skylt på korset när Jesus korsfästes. Det är en akronym för Iesus Nazarenus Rex Judaeorum, vilket betyder "Jesus från Nasaret, judarnas konung." (källa)

**J udas** Lärjungen som förrådde Jesus. Han får 30 silvermynt för att avslöja vem Jesus är. Judas visar soldaterna vem Jesus är genom att ge honom en kyss.

**K ärlek** Gud.



Askonsdagen



Ciborium



Dymmelonsdag



INRI



Törnekrona



**L ångfredag** Dagen då Jesus blev korsfäst. I gudstjänsterna på långfredag är det allvarsamt, musiken är lågmäld och altaret är avdukat.

**M ässa** En gudstjänst i vilken man firar nattvard.

**N åd** I Gamla testamentet talas mycket om Guds nåd. Där är nåd i regel en översättning av det hebreiska ordet *chésed*. Det har också innebörden godhet och kärlek. Ofta återges det också i den grundläggande beskrivningen av Gud som "sen till vrede och rik på kärlek". I Nya testamentet motsvaras nåd av det grekiska *cháris*, som är släkt med verbet *cháiro* som betyder glädjas. Särskilt för Paulus är *cháris* det viktigaste av alla ord, det sammanfattar hela evangeliet, hela kristendomen. I det fornsvenska ursprunget till ordet nåd, *nath*, ligger ännu en nyans – vila. Man kan gärna tänka in alla nyanserna i den kristna termen nåd: godhet, kärlek, glädje, vila.

**O blat** Det tunna, osyrade brödet som man får i nattvarden.

**P ontius Pilatus** Ståthållare i Romarriket, det vill säga förvaltare. Det är Pilatus som bestämmer att Jesus ska dömas till döden.

**R abbi** Betyder ungefär "min mästare" och är namnet Judas kallar Jesus när han ger honom kysen som pekar ut honom för soldaterna.

**S ynd** Det grekiska ordet som finns i Bibels originaltext kommer från bågskyttevärld. Ordet beskriver avståndet mellan det du siktade mot och vad resultatet faktiskt blev. Synd är alltså att missa målet, att det inte blev som det var tänkt eller borde ha blivit.

**T örnekrona** Den krona av taggiga grenar som placerades på Jesu huvud som en hånfull gest. Vem var han att kalla sig kung?

**V älsignelse** När något gott och livgivande kommer från Gud. När vi välsignar någon ber vi Gud att vara med personen och ge det som behövs.

**Å minnelse** Till minne av mig! När vi firar nattvard citerar prästen Jesus: "Drink av den alla. Denna kalk är det nya förbundet genom mitt blod, som blir utgjutet för många, till syndernas förlåtelse. Så ofta ni dricker av den, gör det till min åminnelse".

Foto: MAGNUS ARONSON & ALEX GIACOMINI/IKON



tema

# hopp



Hur hittar vi hopp  
när allt känns hopplöst?

TEXT: *Ida Therén* ILLUSTRATION: *Sophie Ekman*

hop

ppet är centralt i mötet med människor som drabbats av svåra sjukdomar och förluster, säger Åsa Högman,

sjukhusdiakon på Karolinska sjukhuset i Stockholm. Hon möter dagligen personer som lever med stort lidande. Det kan handla

om barn i livshotande tillstånd, människor som är döende och anhöriga i sorg. Åsa berättar att hon själv aldrig upplevt det "becksvarta" mörkret, men precis som alla har hon haft perioder av svårigheter.

– Min utgångspunkt är att jag inte kan veta hur de människorna jag möter tänker, känner eller mår, men jag vill ändå försöka förstå och framför allt lyssna på deras berättelse.



*”Det kan ge hopp att märka att någon orkar lyssna på mitt mörker, och inte snabbt slätar över allt eller pekar på någonting annat.”*

Åsa Högman, sjukhusdiakon

Om hoppet verkar helt borta kan man försöka provtänka runt nyansskillnader, berättar Åsa. Kanske finns det en grå glipa som inte känns lika hopplös som allting annat. Men när hon möter människor som har det som allra svårast är det inte säkert att de själva kan se någon strimma av ljus. Då blir det hennes uppdrag att försöka glänta på en dörr och släppa in känslan av hopp i livet.

– Det kan man göra genom att bara vara där, att lyssna eller klappa på armen.

Samtidigt är det viktigt att inte försöka komma med hopp för tidigt i processen. Ibland behöver man få sörja först, innan man är redo. Även om personen själv kanske inte känner hoppet, så finns det ett hopp i att någon annan vågar ta emot och stå kvar i smärtan, säger hon.

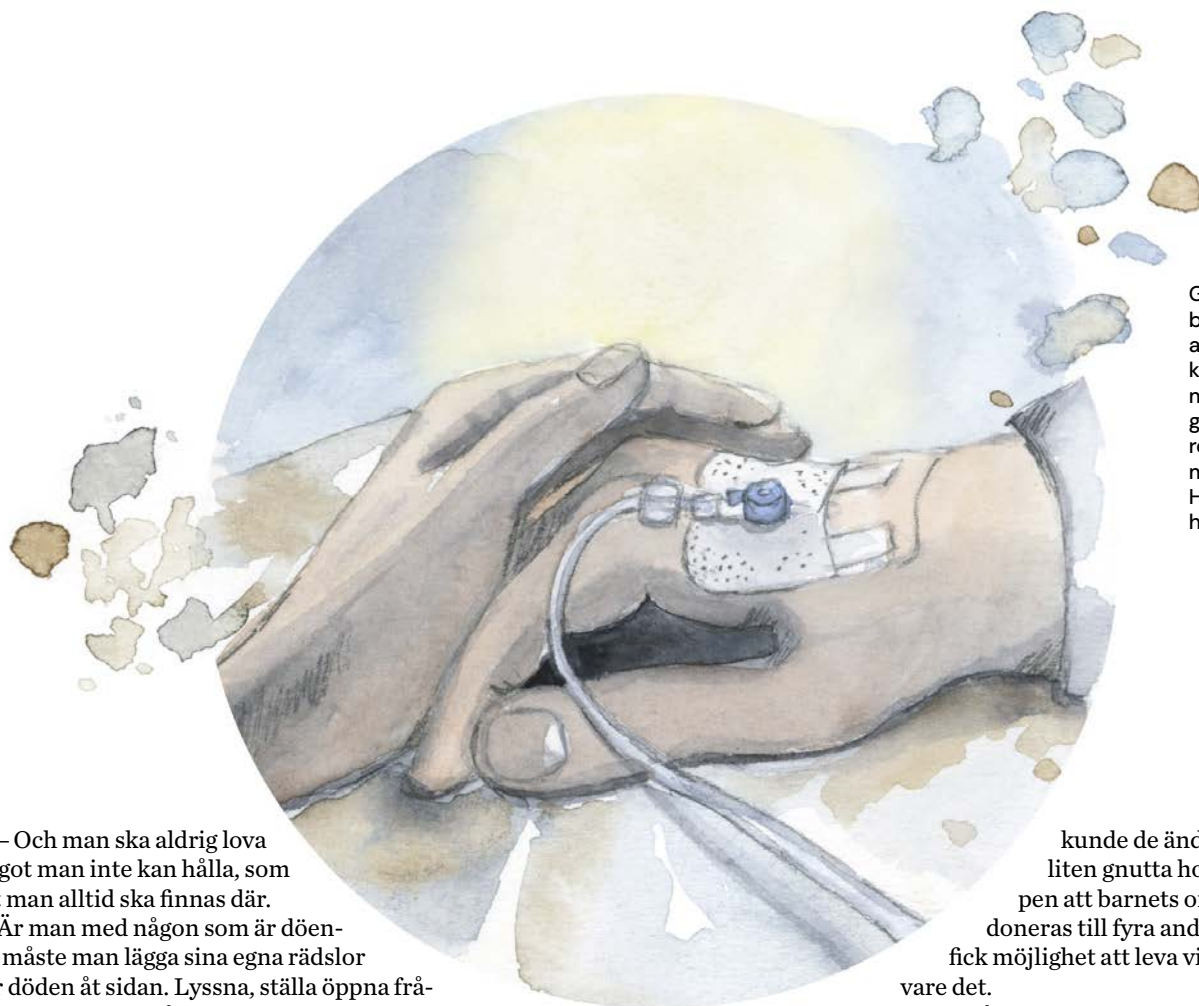
– Det kan ge hopp att märka att någon orkar lyssna på mitt mörker, och inte snabbt slätar över allt eller pekar på någonting annat.

– Jag tror att det kan ge hopp om man inte är rädd för det svåra eller för snabb med att säga att allt blir bra.

#### **Men hur orkar man stå kvar?**

– Det är medmänniskans uppgift att se till att ha sitt eget skydd på annat håll. Man får själv ta ansvar för hur mycket man orkar.





Genom att bara vara där, att lyssna eller klappa på armen kan man glänta på dörren till hoppet, menar Åsa Högman, sjukhusdiakon.

– Och man ska aldrig lova något man inte kan hålla, som att man alltid ska finnas där.

Är man med någon som är döende måste man lägga sina egna rädslor för döden åt sidan. Lyssna, ställa öppna frågor och komma ihåg att personen kanske inte alls vill prata om sin förestående död. Då kan inte jag göra det, bara för att jag har ett behov av det, säger hon.

Ett annat sätt att skapa hopp kan vara att dela sin egen tro.

– Folk som inte själv har en tro kan fråga saker som, ”Du som ändå tror, hur är det? Finns det ett evigt liv efteråt?” Då försöker jag dela hur jag tänker och vad jag tror på. Hur Gud bär oss.

– På så sätt kan jag låna ut lite av mitt hopp, och min Gudstro kan bli den där grå strimman som kommer in i mörkret.

Ibland handlar det om att hjälpa människor att bara ta livet en minut i taget, eller ett andetag i taget.

– Det är också ett hopp, på sitt sätt. Att andas. Morgondagen kan jag inte tänka på nu, men jag tar mig igenom den här stunden.

Åsa berättar om en familj hon mötte som förlorade sitt barn i förskoleåldern. När de fick beskedet att de måste stänga av de livsuppehållande maskinerna

kunde de ändå hitta en liten gnutta hopp – i vetskapen att barnets organ kunde doneras till fyra andra barn, som fick möjlighet att leva vidare tack vare det.

– Det blev något lite mer hoppfullt mitt i det svåra, att det inte bara var helt meningslöst att deras barn hade dött.

Hon nämner också hur hoppet kan spridas när familj och vänner sluter upp kring någon i kris, kanske genom att laga mat, hjälpa till att tvätta, eller bara orka lyssna.

– Det ger även mig hopp att se, och det kan bära mig, säger hon.

Även prästen Hanna Backmans dagar kretsar kring hopp, i hennes arbete med intagna på den slutna anstalten Hall utanför Södertälje. Där möter hon dömda med tung kriminell bakgrund, som ofta har vänt det vanliga samhällets ryggen. De flesta tycker själva att de har gått för långt, att det är för sent att bli en del av samhället igen, berättar hon.

– Därför är det väldigt fint när man sitter i ett samtal och ser hur något tänds i dem – ett slags hopp. Att det kanske kan gå, trots allt. Att det finns en väg tillbaka.

Hon förklarar att många av de intagna vet att de

## kort om

**Åsa Högman**

**Ålder:** 56 år.

**Familj:**

Varm och kärleksfull.

**Gör:** Sjukhusdiakon på Karolinska universitetssjukhuset.

Möter patienter, närstående och personal – oavsett tro – genom samtal, rituella handlingar och krisstöd.

»



fem  
råd

... till dig som  
är anhörig eller  
medmänniska:

**Lyssna öppet**

Låt personen prata om vad som känns viktigt, styr inte samtalet.

**Stå kvar**

Om du orkar, försök stå kvar i smärtan när den andra delar, det hjälper att någon lyssnar utan att rygga.

**Var där**

Din närvaro kan betyda mycket i hopplösa stunder.

**Sök stöd**

Ta hjälp på annat håll om det blir tungt för dig själv att vara medmänniska.

**Lova lagom**

Lova inte mer än du klarar av.

också har bra sidor, men de behöver hjälp att bryta det antisociala tänkandet.

– I mötet med mig blir de samtidigt vanliga personer, även om de själva ofta inte ser sig som normala.

– Det är ett slags hopp att kunna tänka att man har ett värde, trots att man gjort så mycket illa. Och att ha hopp om att man kanske kan göra något gott i framtiden.

För att uppmuntra de intagna arbetar Hanna på samma sätt som präster har gjort sedan Luthers tid: genom att påminna om att alla är skapade till Guds avbild, och att det därför finns något av Gud i varje människa.

– Vi har alla en gåva som gör oss unika, och ingen annan kan ta vår plats. Du behöver ge det du kan, för annars är det ingen annan som gör det. Om det finns någonting du brinner för och längtar efter, är det Gud som har givit dig det.

Hanna berättar att hon ofta börjar med enkla



*”Vi har alla en gåva som gör oss unika, och ingen annan kan ta vår plats. Du behöver ge det du kan, för annars är det ingen annan som gör det.”*

Hanna Backman, präst



frågor som: ”Vem är du?” och ”Vad är du bra på?” Genom att lära känna dem försöker hon hjälpa dem att se sin egen potential.

– Jag tycker själv att min gåva är att se människors potential, säger hon.

Hon konstaterar att många av de intagna är väldigt drivna, så drivkraften i sig behöver hon inte bidra med – bara hjälpa dem att tänka att den kan riktas i en mer positiv riktning.

– Jag försöker agera lite som en bra förälder – vara snäll och ge hopp, men samtidigt sätta gränser för att själv orka, förklarar hon.

**Men hur orkar hon?**

Hanna berättar att i de svåra samtalen känner hon ofta att hon inte går helt i sin egen kraft, utan att Gud är med henne.

– Jag känner att jag behöver be på ett annat sätt än jag gjorde innan. Jag har en inre dialog med Gud hela tiden och ber om att bli ledd i vardagen, säger hon.

På sätt och vis ser hon sig som en krigare – något som de intagna också ofta påpekar.

– Jag har valt att kriga för deras skull. Jag tycker att mitt liv blir lättare när jag krigar för andra. Det brukar bli så. Det är inte egentligen mitt krig.

Kanske kan man säga att hon är en krigare för hoppet.

Hanna berättar att de flesta hon möter är väldigt ärliga, men ibland kommer något nytt fram efter flera timmars samtal.



”Om man hittar tron förändras ändå något i grunden. Man har sett någonting”, säger Hanna Backman.



– Vi bär alla på skam kring något i våra liv, även vi präster. Men när den jag pratar med öppnar sig och det där skamfyllda kommer fram, då känner jag hopp. Att något rör sig i rätt riktning.

Hon konstaterar att det är speciellt att tillbringa så mycket tid ensam och isolerad. För många innebär det tid att tänka och även möjligheten att möta Gud, på ett annorlunda sätt än för de som har vanliga, upptagna liv.

– Det finns en kunskap där, i isoleringen, som gör att jag känner mycket hopp för de intagna, säger hon.

**H**anna menar att om man på något sätt hittar en tro, händer något inom en som kan påverka även livet utanför anstalten. Många kanske fortsätter på den kriminella banan, fast i nätverk eller gäng som är svåra att lämna. Ändå har hon hopp om att samtalen där inne – och möjligheten att hitta en tro – kan göra skillnad.

– Jag tror ändå att man kan bli en lite annan person, kanske lite mindre arg eller våldsam. Om man hittar tron förändras ändå något i grunden. Man har sett någonting, säger hon.

Samtidigt erkänner hon att det kan vara svårt att förändra sitt liv helt.

– Ibland får jag höra att jag ger falska förhoppningar, när jag hjälper människor att känna hopp och tro. Då brukar jag säga: Det är inte över än. Vi har inte sett slutet.

## kort om

**Hanna Backman**

**Ålder:** 43 år.

**Familj:** Make och två barn.

**Gör:** Bedriver själavård och firar gudstjänst på klass 1-anstalten Hall.

# 4

## ... tankar om hopp

**Hanna och Åsas tankar om att hitta hopp när allt känns som svårast.**

### 1 Identifiera en ljusglimt

Försök att hitta något som inte känns helt hopp-löst. Håll fast vid det och leta efter en springa av ljus i mörkret.

### 2 Sök stöd

Våga sträcka ut en hand till någon som är redo att lyssna, allt från familj, vänner eller kyrkan.

### 3 Ta små steg

Om allt känns svårt, ta en dag, en minut eller ett andetag i taget. Ibland är just att andas allt man klarar, och det är tillräckligt för stunden.

### 4 Fokusera på dina styrkor

Om framtiden känns hopp-lös, fråga dig själv vad du är bra på. Kan du bidra med något positivt till världen utifrån den styrkan?

## GÖRAN GREIDER POET, FÖRFATTARE OCH JOURNALIST

# ”Jag hade en kramfattig uppväxt”

Hopp hittar vi i möten med människor, menar Göran Greider. I en värld av mörker lyfter han vikten av gemenskap – och vad en hund kan betyda för själen.

TEXT: *Linda Newnham* FOTO: *Theresia Köhlin*



kort  
om

### Göran Greider

**Ålder:** 64 år.

**Familj:** Hustrun Berit och dottern Ellen.

**Bor:** Årsta och Dala-Floda.

**Gör:** Chefredaktör på Dala-Demokraten, poet, författare och debattör.

**Aktuell med:** Boken *Stinas bästa vän – en hundägares glädje, sorg och förtvivlan*.

► I en värld av kris, krig och höga politiska tongångar är det få saker som lindrar som en hund. Det menar i alla fall författaren och debattören Göran Greider, och målar upp en bild av när hunden kommer emot dig med viftande svans. Lika glad att se dig den här gången också. Ja, nästan exalterad.

– Jag kanske tänker på ett socialdemokratiskt partiprogram eller barnen i Gaza, men alla sådana malande tankar försvinner direkt när hunden flyger emot mig så där förbehållslöst.

– Och alltid när jag var med om en motgång så var Stina också där som en tyst tröstare. En slags existentiell skyddsvall.

Stina ja, den engelska springer spaniel som i 14 år var Göran Greiders ständiga följeslagare. Stina dog hösten 2022, och nu ger han ut boken *Stinas bästa vän – en hundägares glädje, sorg och förtvivlan*. I den skriver han bland annat om hundpromenadens betydelse för att landa i lugnet och hoppet:

*”Hundpromenader blir ofta till meditationsstunder. Det egendomliga var alltid att det räckte med att gå femtio steg – och sedan var all min irritation som bortblåst. Stina tog med mig till sina ögonblick, sitt nu.”*

**”Alltid när jag var med om en motgång så var Stina också där som en tyst tröstare. En slags existentiell skyddsvall.”**

Länge sa han dock nej till hund.

– Jag bor både i Stockholm och Dalarna, och reser dessutom runt mycket och föreläser.

Men till slut flyttade den brun-vita lilla tjejen ändå hem till familjen Greider, och förändrade Göran för alltid.

Han säger att han hade en kramfattig uppväxt, vilket gör att han kan känna sig ganska känslomässigt slutet.

– Min morsa var inte särskilt kramig, och jag minns bara enstaka gånger som farsan kramade mig, skäggstubben gav nästan skrapsår på kinderna. Så jag är en obekväm kramare. Men även där kommer hundarna farande, hoppar rakt igenom alla konventioner och landar direkt i ens känsloliv. Den oreserverade fysiska omfamningen har en enorm betydelse, säger Göran, som nu i stället lånar dotterns valp Cleo.

**VI SES ÖVER** en kaffe på ett kafé i Årsta, Stockholm, där han och hans fru bor ungefär halva året.

– Vilka mystiska pålägg, säger han om blommorna som dekorerar mazarinen och tar sig ett bett.

Göran Greider är en av Sveriges starkaste opinionsbildare som genom årtiondena varit konsekvent i sin strävan efter ett mer jämlikt samhälle. Ett engagemang han fick med modersmjölken. Han växte upp i Vingåker i en arbetarklassfamilj med fem söner.

– Mina föräldrar hade bara sex års folkskola, men farsan var ändå intellektuellt bevandrad, hur tänkande som helst. Och min mamma, rotfast i bygden, var språkligt uppfinningsrik. I efterhand tror jag det har betytt mycket. »



# ARSTACENTRUM



"Jag tror vi kommer längre med humor och vänlighet än förakt", säger Göran Greider, som tror på att visa vänlighet även mot meningsmotståndare.

» Pappan som hade jobbat till sjöss i 15 år, ”och på något sätt blivit en evig ungarl”, hade svårt att inrätta sig i folkhems-Sveriges normer. Så familjen stack ut.

– Han bytte jobb för jämnan, var kommunist ibland och socialist andra gånger, så folk tyckte nog att han inte var riktigt pålitlig. Han reste också runt på marknader och höll på med olika affärer, saker jag inte tror Skatteverket var inblandat i, och blev vän med romska familjer.

I ett ganska konformt samhälle och i en ålder då man gärna vill vara som andra var det här inte alltid lätt, men Göran tror att det i förlängningen påverkat honom positivt.

– Det har gjort mig friare i anden. Min pappa var ingen mönstergosse, men brydde sig heller inte i vad folk sa. Även jag har nog blivit friare av det.

I den testosteronstinna miljö som fem söner för med sig, och med föräldrar som älskade sina barn men inte själva hade ord för det svåra i livet, pratade man sällan känslor.

**”Ibland, som när stora saker händer, tror jag det vore bättre att samlas i tysta ceremonier i en kyrka och låta var och en begrunda sitt öde.”**

– Var och en av oss behöll mer inom sig än vad vi släppte ut. Min mors första man och mina äldre bröders pappa blev svårt sinnessjuka. Det måste ha påverkat dem alla mycket, men det var inget vi talade om. Det låg där mer som ett mörkt moln. Längre förstod jag inte ens varför de hade ett annat efternamn.

**HAN SÄGER ATT** uppväxtmiljön har påverkat honom. Än i dag tycker hans fru att han är dålig på att prata känslor.

– Men samtidigt tycker jag ibland att det råder en känslolyteri i dagens samhälle. Missförstå mig rätt. Jag själv funderade tidigare på att bli psykolog, och jag förstår att vissa har behov av analys och terapi, men ibland, som när stora saker händer, tror jag det vore bättre att samlas i tysta ceremonier i en kyrka och låta var och en begrunda sitt öde.

Hans egen ventil, som han haft sedan tonåren, är att skriva. Först som poet, sedan även som journalist och debattör.

– Genom hela livet har jag haft deppiga perioder då jag blir mer inåtvänd och oföretagsam. Då har jag alltid känt mig privilegierad som har en naturlig tillgång till skrivandet där känslorna får komma ut. Det är därför jag tycker att folk ska skriva mer, inte nödvändigtvis för att bli publicerade, utan för att göra sina egna tankestråk tydliga. Det tror jag är bra.

**Du har samtidigt sagt dig gilla ditt depressiva drag.**

– Ja, det har gett en viss eftertänksamhet, man blir mer varsam med sina ord.

**Du är annars en person som många uppfattar som väldigt hoppfull. Du sprider hopp med dina tankar**

Göran Greiders tillsammans med sin hund Stina, som dog 2022.



**om hur vi kan få ett mer jämlikt samhälle.**

– Jo, men jag tror att jag har ett starkt hopp, även om det blivit försvagat de senaste åren av alla kriser.

Han säger att hopp uppstår när människor träffas.

– I ensamhet finns aldrig något hopp. Bokstavligen talat har jag upplevt det tusentals gånger när jag varit på något möte, vare sig det är fem eller 200 personer där. Jag går alltid därifrån mer hoppfull. Det blir en automatisk ökning av hoppets feromoner så fort vi pratar med varandra. Det är ett tecken på att människan i grunden är en samarbetande, empatisk varelse.

**SJÄLV FICK HAN** möta mycket empati då han för några år sedan blev allvarligt sjuk. 2020 behandlades han först för blodcancer bara för att i slutet av samma år få RS-virus vilket ledde till lunginflammation, hjärtstopp, blodförgiftning och ”allt möjligt.” I några dagar svävade han mellan liv och död, sövd i respirator. Han säger att han ändå inte i något skede av detta drabbades av hopplöshet:

– Jag har inte anlag för ångest, så jag kände ingen dödsångest, utan tänkte alltid att jag kommer att bli frisk.

... men väl hjälplöshet.

– När jag vaknade ur koman kunde jag inte ens lyfta ett glas. Jag var hänvisad till andras välvilja. Då insåg jag ännu tydligare hur beroende vi är av varandra och samhället. När vi brakar genom isen, vilket alla kan göra, måste samhället omkring en vara starkt.

Under den här perioden fann han förtröstan och tillförsikt i tron. Det var skönt att tänka på att det finns ett större sammanhang. För ja, Göran Greider är sedan drygt 20 år tillbaka troende.

Han berättar om en sen höstdag 2001 då han be-

## 3 tankar

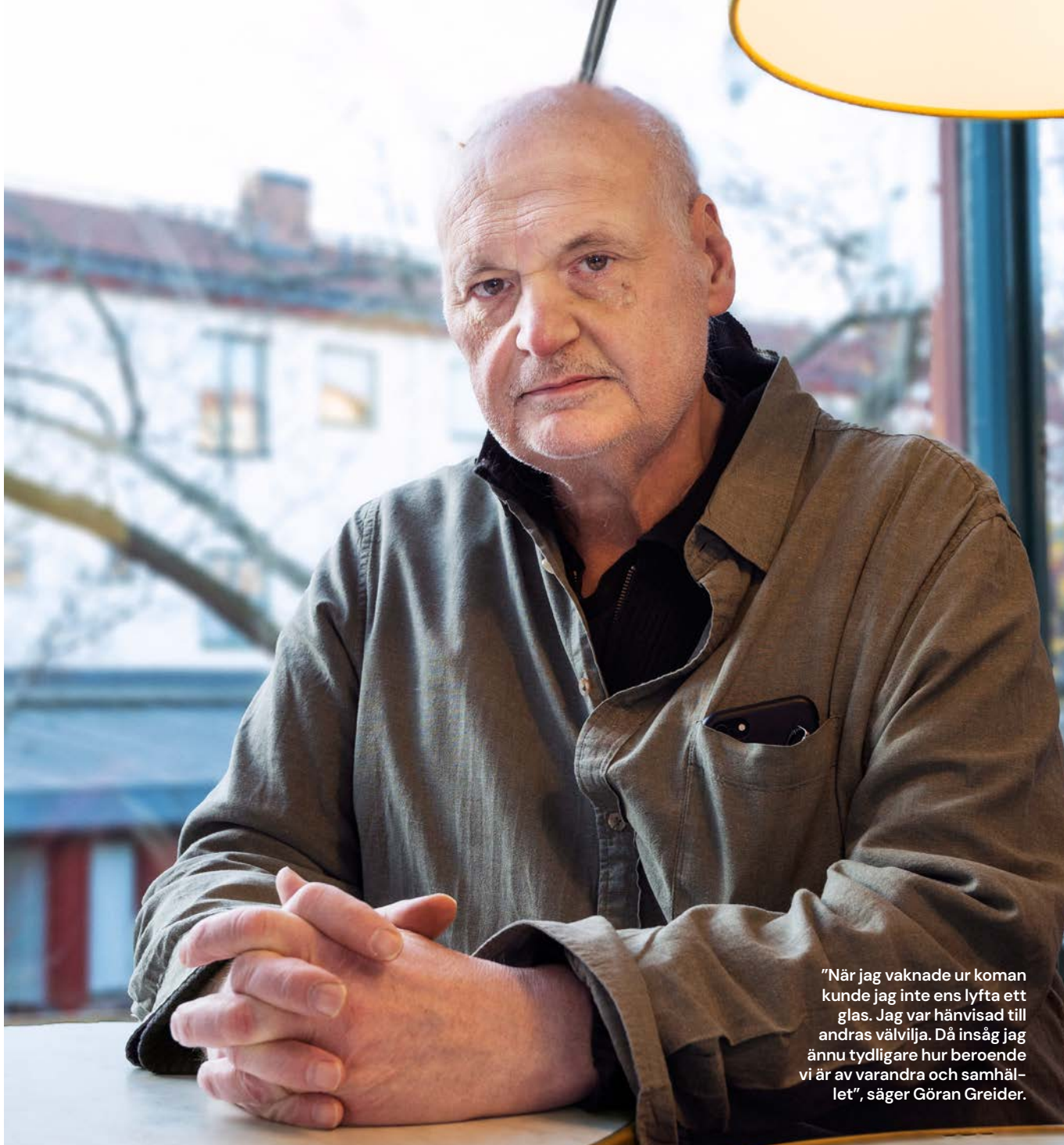
... om att hitta hopp i en mörk tid, enligt Göran Greider:

1 Gå med i en förening eller organisation. När du möter andra möter du också dig själv, och då uppstår hopp.

2 Sök det gemensamma hos andra oftare än det som skiljer er åt.

3 Blicka mot stjärnhimlen, och inse att du är en liten del av något stort.





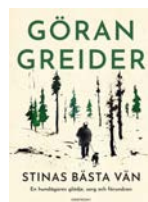
”När jag vaknade ur koman kunde jag inte ens lyfta ett glas. Jag var hänvisad till andras välvilja. Då insåg jag ännu tydligare hur beroende vi är av varandra och samhället”, säger Göran Greider.

fann sig i lägenheten i Årsta. Han var allmänt deppig över det mörker som på allvar började dra in över världen med start i terrorattentatet i New York.

– Plötsligt tyckte jag mig se konturerna av Jesus-gestalten på andra sidan rummet. Jag blev alldeles paff, men gestalten var väldigt påtaglig och närvarande.

Där stod han alltså, en vänsterintellektuell upp-vuxen i ett hem där religionen aldrig haft någon plats och undrade om han blivit kristen. Det fick honom att djupdyka i religionsvetenskaplig litteratur. Han läste om Jesus, om Koranens påbud om att respektera och vara vänlig mot andra, och Zarathustra som grundare av det goda samvetet.

– Familj och vänner undrade vad jag höll på med, skrattar han.



Göran Greiders bok som sin hund Stina kom ut förra året.

#### Vad fann du?

– Att världsreligionerna till sin kärna är ganska lika. Det är lite samma grej överallt, något jag också tror på: Gemenskap och hopp. Man återuppstår som människa i gemenskap med andra, det är där vi finner hopp.

Han säger också att han ser Jesus som en ledare för en social rörelse.

– I evangelierna framträder en man som konsekvent tar ställning för de fattiga.

Sedan dess är han alltså troende, men inte kristen.

– Om man är kristen måste man förhålla sig till doktrinen, bekänna uppståndelsen och allt det där, och det kan jag som rationell människa inte göra. Det strider mot all naturvetenskap jag känner till. Men däremot tror jag att Jesus-gestalten kan återuppstå inom oss. Lite som minnet av kära familjemedlemmar.

# Vad betyder påsken för oss?

Påsken bär ett budskap om förnyelse och hopp, även genom djupa svårigheter. Har du varit med om en tid då allt verkade förlorat, men vände till det bättre? Prästen Ulf Lindgren delar sina tankar om påskens mysterium.

TEXT: *Sophie Ekman* FOTO: *Lisa Wikstrand, Mikael M Johansson*

## **Påsken är kyrkoårets största högtid – men varför är den så svår att förstå?**

– Ja, den är inte alltid lätt att begripa sig på, eftersom den rymmer både gemenskap och ensamhet, hopp och förtvivlan, liv och död. Men just därför speglar påsken det mänskliga livet, som är fullt av motsatser, och vi får komma med våra svåra frågor.

## **Som vilka då?**

– Vad gör jag när livet går sönder, när vänner sviker eller när kroppen dör? Kan relationer läkas och kan ljuset övervinna mörkret? Kanske får vi inga svar, men bara det att vi får sätta ord på vår rädsla inför livets skörhet kan ibland ge lindring.

## **Vad handlar påskens texter om?**

– Bibeltexterna vi läser handlar mycket om gemenskap. Vi ser det när folket sjunger och firar när Jesus rider in i Jerusalem, i nattvarden när han bjuder in sina lärjungar till en djupare relation med Gud, och i Emmaus där två lärjungar förstår att relationen med Gud fortsätter även efter Jesu död. Men påsken rymmer också ensamhet och sorg. I Getsemane är Jesus



Ulf Lindgren är präst i Västermalms församling.

fylld av ångest när lärjungarna somnar och sedan överger honom, och Maria Magdalena står ensam vid den tomma graven.

## **Vad kan vi lära oss av dem?**

– Påsken visar att när allt verkar vara över finns det ändå en väg framåt. Den uppståndne Jesus söker upp sina lärjungar, äter med dem och påminner dem om att allt inte är slut. Som profeten Jeremia beskriver det: livet är som en kruka som formas på drejskivan, ibland blir det fel och då behöver allt göras om – men leran är densamma. Livet går sönder, men ändå fortsätter det, även om formen känns ny.

## **Hur kan vi själva leva med påskens budskap?**

– Påsken är en tid för förvandling och en chans att släppa taget om det gamla för att välkomna något nytt. Den påminner oss om att vi inte behöver hålla fast vid allt, utan att morgondagen kan bli bra, även om den ser annorlunda ut.

– Men påsken är också en tid då vi lär något nytt om Gud. Påskens märkvärdiga budskap är att Gud inte är som vi tror. Gud sitter inte på troner av kristall och bestämmer allt som händer. Gud gör sig själv maktlös, för Gud vill dela livets alla ögonblick med oss. När Jesus dör på Långfredagen, betyder det att Gud dör med varje människa. Vi är inte övergivna, inte ens i det smutsiga och hemska, också där håller Gud vår hand och leder oss från förtvivlan till samhörighet, från mörker till ljus. Också i din församling kommer denna förvandlingsprocess att äga rum denna påsktid.

**”Påsken påminner oss om att vi inte behöver hålla fast vid allt, utan att morgondagen kan bli bra, även om den ser annorlunda ut.”**





"Påsen är en tid för förvandling och välkomna något nytt", berättar domkyrkokaplan Ulf Lindgren.

**EN TID FÖR HOPP.** I en tid med mörka rubriker, i en orolig omvärld – hur kan vi känna hopp? Werner G Jearound, teolog och professor emeritus, menar att vi lever i hoppets idealtid. För Anna Hjälms, direktor för Svenska teologiska institutet i Jerusalem, handlar det just nu mycket om att bära hoppet åt varandra.

TEXT: *Maria Widar* FOTO: *Jeries A Basier*

## Anna Hjälms, direktor för Svenska teologiska institutet i Jerusalem:

”Glöm inte bort att titta efter kärleken”

► När tillvaron ter sig hopplös behöver vi hoppas åt varandra. Det säger Anna Hjälms som menar att vi också måste bli bättre på att våga stå kvar i smärtan. Och titta efter kärlek – överallt.

– Det är rätt kyligt i dag, här i Jerusalem, berättar Anna Hjälms som har slagit sig ned vid skrivbordet på sitt kontor i västra delen av staden.

– Vi har funnits i den här byggnaden sedan 1950-talet och har, genom alla år, tagit emot människor från olika håll i världen för utbildning, forskning och interreligiösa dialoger. Sedan 7 oktober 2023 har många av de uppgifterna satts på paus. Allt är på vänt efter att kriget bröt ut.

### Frågan om hopp – du har brottats en del med den?

– Ja, det har jag. Något som ofta slog mig förr, när jag arbetade för Kyrkornas världsråd här i Jerusalem, var att när vi fick besök av en grupp svenskar frågade de ofta lokalbefolkningen vad som gav dem hopp. Frågan ställdes i all välmening men kunde lätt tolkas som en vilja att skynda till en snabb lösning. Det finns ofta en oförmåga att stå kvar i det som är smärtsamt.

### Det pratas om hopp för tidigt?

– Precis. Alla här har i dag en anhörig eller vän i Gaza eller i armén. Vi måste kunna stå kvar i smärtan.

– Jag befinner mig just nu elva minuters promenad från platsen där Jesus dog. När jag går in i kyrkorummet där ser jag inte bara hålet där korset stod, jag ser också framför mig de människor som stod kvar. De kunde inget göra och visste inget om morgondagen.

Det finns en kraft i att känna sig maktlös och ändå inte springa därifrån.

### Hur kan vi känna hopp när tillvaron ter sig hopplös?

– Genom att hoppas åt varandra. Precis som vi bär varandra när vi tvivlar i tron. Vi behöver acceptera hopplösheten som en del i hoppet. Vi kan säga till varandra, ”jag ser din hopplöshet, jag bär den åt dig i dag”.

### Varför är det viktigt att bära varandra i hoppet?

– Av tusen skäl, men framför allt för att det är det som får oss att ta nästa steg och ge oss in i svåra situationer, även när vi inte vet om vi kommer lyckas.

### Hur kan vi smitta varandra med hopp?

– En journalist som hade arbetat i utsatta situationer sa en gång att de i alla bilder försökte leta efter medmänsklighet. I alla katastrofer finns det någon som håller mormors hand eller som hjälper någon att ställa sig upp. Vi får inte glömma bort att titta efter kärleken, det är där vi ser hoppet. När det gäller Israel och Palestina kanske det finns hopp, men vi är inte där än. Och då är frågan var vi är.

### Ja, var är vi?

– Vi är i Ylva Eggerhorns psalm om koltrasten, raden som berättar om fågeln som sjunger i timmen innan gryningen. Här, där jag befinner mig, ser vi inte i gryningen just nu, vi ser inte hoppet. Men vi ser koltrasten, den kommer börja sjunga och vi kommer ana ett hopp.





A woman with long brown hair, wearing a black turtleneck sweater, black pants, and black boots, is sitting on a metal stool. She is positioned in front of a weathered, light-colored wall with peeling paint and some blue patches. The ground is made of large, light-colored stone tiles. The lighting is bright, casting shadows on the wall and floor.

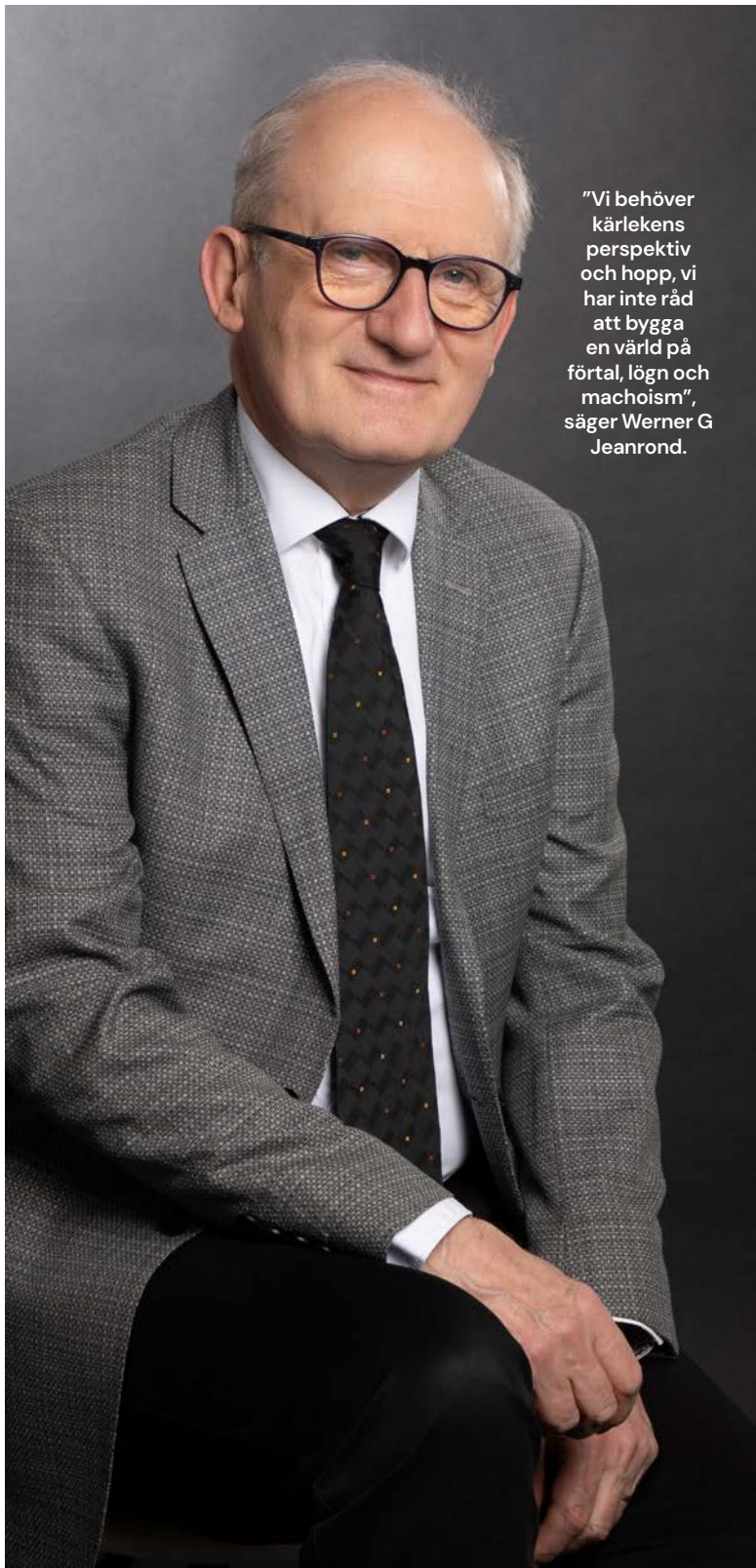
”Det är rätt  
kyligt i dag, här i  
Jerusalem. Allt är  
på vänt efter att  
kriget bröt ut”,  
säger Anna Hjälms.



Werner G Jearound, teolog och professor:

# ”Vi lever i hoppets idealtid”

Foto: STUDIO SCHÄFER



”Vi behöver kärlekens perspektiv och hopp, vi har inte råd att bygga en värld på förtal, lögn och machoism”, säger Werner G Jearound.

► Hopp är inget vi kan stå ensamma i och bära själva, hopp kräver en större gemenskap som vi ingår i. En förväntan om att världen är större och bättre än vi kan förstå. Teologen Werner G Jeanrond menar dessutom att hoppets tid är nu.

– Vi lever i hoppets idealtid. Vi lever i en utmanande och brådsakande tid och har kommit till vägs ände på flera håll. Vi behöver kärlekens perspektiv och hopp, vi har inte råd att bygga en värld på förtal, lögn och machoism.

### **Machoism, på vilket sätt?**

– Ta Donald Trump till exempel. Han gör en lista på människor han vill hämnas på. Där finns ingen kärlek och inget hopp. Och i Vladimir Putins trosystem finns ingen plats för Ukraina. Han har egna förhoppningar men inget hopp, och det är en stor skillnad mellan dessa två.

### **Så vad är hopp för dig?**

– För mig är hopp en gemenskap jag ingår i med Gud och hela skapelsen. En förväntan om att världen är större och bättre än jag kan förstå, att något bättre kommer. Det är en rörelse som drivs av Guds närvaro. I hoppet är jag aldrig ensam.

### **Hur kan vi låta hoppet bli en positiv drivkraft?**

– Genom att känna och visa kärlek till medmänniskan, Gud, skapelsen och oss själva. Eftersom hoppet vilar i kärleken är den öppen och obegränsad, och det är i kärleken drivkraften uppstår.

– Kärlek tillåter också den mest radikala förvandlingen. Med kärlek kan vi älska Guds skapelse och våra fiender och vilja ingå i en förändring tillsammans.

### **Du vill ändra ordningen på tro, hopp och kärlek?**

– Ja, det vill jag. Kärleken är störst, det är den som drar in oss i Guds närvaro och som står för mer än vad vi själva ensamma kan åstadkomma. Därför tycker jag att det ska vara ”kärlek, hopp och tro”. Hoppet och tron dör med oss människor men kärleken är evig.

### **I utmanande tider – hur kan vi hålla fast vid hoppet?**

– Fråga i stället hur du kan bli ett ljus i mörkret, ett hoppets människa? Jag kan bli det när jag – återigen – avhåller mig från förtal, hämnd och lögn och i stället håller mig till sanning och kärlek. Vi måste våga öppna oss, vara sårbara och låta Guds närvaro skina igenom.

### **När upplever du att hoppet hjälper dig?**

– Det gör det varje dag. Jag och min fru Betty börjar varje morgon med bibelläsning och bön. Från första andetaget öppnas vi upp för en förvandlingskraft som är mycket större än vi själva.





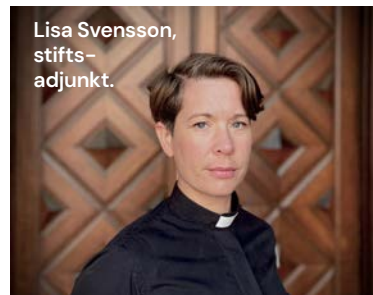
# Hoppfull väg till förändring

Även om vi vet att våra val påverkar klimatet kan det kännas svårt att leva mer hållbart. Att ändra på gamla vanor och bekvämligheter är inte lätt. För att vi ska lyckas krävs mer än bara kunskap – vi måste hitta motivationen i våra egna värderingar.

– Vi behöver träna våra ”omställningsmuskler”. Det handlar om att bygga inre styrka för att kunna göra yttre förändring, säger Lisa Svensson, stiftsadjunkt för hållbarhet i Lunds stift. Hon har varit med och tagit fram samtalsmaterialet *Den mänskliga faktorn*, som är tänkt att hjälpa oss att ta små steg mot en mer hållbar vardag.

Materialet bygger på Inner Development Goals (IDG), en modell som fokuserar på färdigheter och förmågor vi behöver för en omställning. Det kan till exempel handla om närvaro, uppskattning, tillit och uthållighet. Övningar i materialet hjälper oss se helheten och hitta motivationen inom oss.

– Vi har gjort en teologisk tolkning av IDG och anpassat det för kyrkan, men materialet funkar för



Lisa Svensson,  
stifts-  
adjunkt.

Foto: Sofia Lindström

alla. Det kan användas i konfirmandträffar, i studiecirkel eller andra grupper. Målet är att göra det enkelt och lustfyllt. Vi vill visa hur förändring kan ske – inte bara varför den behövs.

## Många tycker det är svårt att skapa förändring, varför?

– Vi tror att vi måste förändra allt på en gång, och då blir vi paralyserade. Men det stora börjar med det lilla. Börja enkelt, kanske med en vegetarisk dag i veckan

eller att cykla en dag i veckan istället för att ta bilen, tipsar Lisa.

Hon lyfter också vikten av att inte göra det ensam:

– Försöker vi göra allt själva tappar vi lätt både ork och motivation. Gemenskap med andra, som i en församling, kan ge stöd och inspiration.

**DE SOM REDAN** testat materialet är positiva.

– En präst berättade att hon känner sig tryggare med att predika om hållbarhet.

Lisas dröm är att fler ska tycka det är lättare att prata om klimatfrågan, och hitta lösningar som funkar i vardagen.

– Varje liten handling spelar roll. Som jag brukar säga: Änglarna sjunger i himlen när du väljer en köttfri måndag!

*Sophie Ekman*

**”Vi tror att vi måste förändra allt på en gång, och då blir vi paralyserade. Men det stora börjar med det lilla.”**

## 3 små steg

... mot hållbar förändring

### 1 Reflektera över dina val

Vad är viktigast i ditt liv? Vilka små förändringar kan du göra? Att öva tacksamhet – för ren luft, vatten eller nära relationer – kan göra det lättare att bli medveten om dina val och prioritera hållbarhet.

### 2 Börja smått

Gör en förändring i taget, som att minska matsvinn, ha en vegetarisk dag i veckan eller att reparera något istället för att köpa nytt.

### 3 Sök gemenskap

Ta hjälp av andra! Samla en grupp, som en församling eller en vänkrets, för att stötta och inspirera varandra på vägen.



### VILL DU GÖRA ÖVNINGARNA?

Ladda ner materialet eller delta i en digital studiecirkel.

# 3 tips som ger hopp



**VI ÄR FÅGLAR**  
Kristin Lidström  
Natur & Kultur

När koltrasten eller lärkan börjar sjunga igen påminns vi om att livet vaknar efter vintern och att ljusare tider är på väg. *Vi är fåglar* är en nyfiken och vackert illustrerad faktabok där fascinerande fakta blandas med fördjupningar om fåglars liv och egenheter. Här får du möta den lilla stjärtmesen, som lever i små familjeflockar och turas om att sitta i mitten, där det är varmast, under kyliga kvällar. Eller följa nötskrikans arbete med att bygga upp sitt vinterskaffereri på hösten.

En inspirerande och rolig bok att ha med på utflykter och promenader – året om!

visste du att

**... Frälsarkransen har en pärla för hopp**

Frälsarkransen är ett omtyckt radband skapat av biskop emeritus Martin Lönnebo. Varje pärla har en särskild betydelse. Den vita Uppståndelsepärlan symboliserar godhetens seger över ondskan och hoppets kraft att övervinna oro och rädsla. Du kan ha med dig Frälsarkransen överallt – på armen, i väskan eller i fickan – och låta pärlorna hjälpa dig reflektera över dina böner och drömmar. I år fyller Frälsarkransen dessutom 30 år!



Helena von Zweigbergk och Cilla Ramnek funderar kring hur man ska bli gammal i dag.

Foto: SOFIA RUNARSDOTTER/NORSTEDTS



## ”Vi var nyfikna och lite smårädda för åldrandet”



**DET NYA GAMLA**  
Cilla Ramnek och Helena von Zweigbergk  
Nordstedts

I *Det nya gamla* reflekterar konstnären Cilla Ramnek och författaren Helena von Zweigbergk kring åldrande och livsglädje.

**Varför ville ni skriva en bok om åldrandets konst?**

– Det är inte samma sak att bli gammal i dag som det var för tidigare generationer. Vi ville undersöka det. Vi var nyfikna och lite smårädda för vad som skulle hända.

**Hur hanterar vi att kroppen åldras medan själen känns oförändrad?**

– Vi har inget annat val än att hantera det så gott vi kan. Acceptera att vi är kropp och ande, att det hänger ihop. Försöka att inte göra det till en konflikt. Det handlar om att vara ödmjuk inför

förändringen och göra vårt bästa för att ta hand om kroppen. Vi kan inte sluta vara biologiska varelser, och det kräver mod att inse.

**Tankar på döden kan komma närmare, hur kan vi acceptera döden och ändå leva fullt ut?**

– Att gå över en kyrkogård kan sätta saker i perspektiv. Kanske är det först när vi accepterar döden som vi kan leva fullt ut. Medvetenheten om att livet rinner iväg blir en uppmaning att ta vara på det.

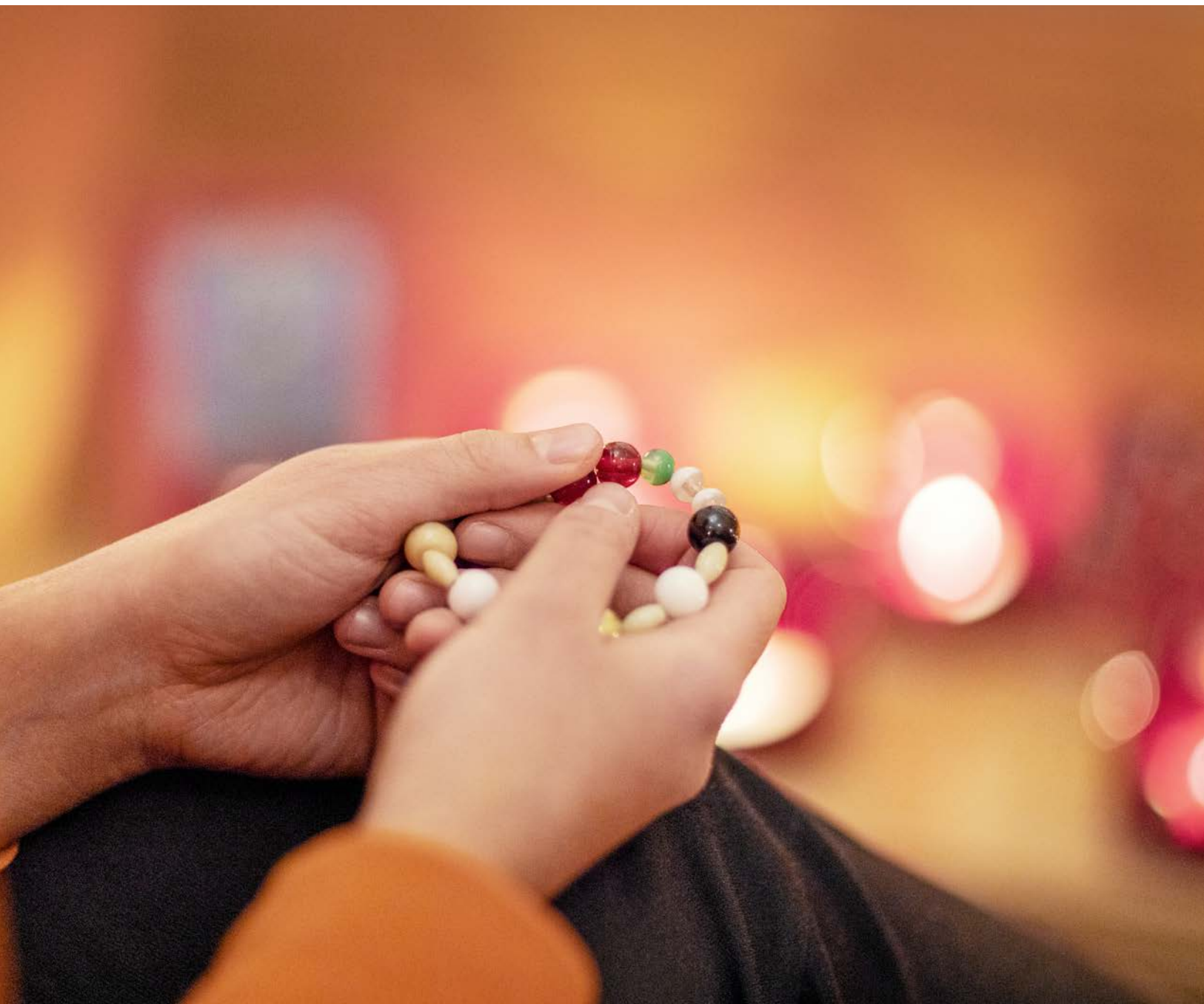
– Genom att förundras över ynnesten att få finnas till kan vi känna oss hoppfulla inför den tid vi har.

**Vad hoppas ni att läsarna ska ta med sig?**

– Att livet är något ständigt pågående, och att äldre människor egentligen bara är yngre människor som blivit äldre. Det handlar om en gradskillnad, inte en artskillnad! Efter att ha skrivit boken tycker vi oss bättre förstå det, och förhoppningsvis smittar det av sig.

Sophie Ekman





# Bönehörnan

**VAD ÄR BÖN EGENTLIGEN?** Hur ber man, när och varför? Oavsett om du ber varje dag eller aldrig förut testat är du välkommen att följa med när Emmi-Lie Spegel, prästkandidat, utforskar bön ur olika perspektiv.

Ett sätt att be är med hjälp av Frälsarkransen.

Foto: ALEX GIACOMINI/IKON

»

# ”Bönen är din stund tillsammans med Gud”

## Vad är bön?

► Bönen och att be är en fundamental och viktig del av att vara kristen. Det är din stund tillsammans med Gud där du kan lägga allt du bär på och dina förhoppningar hos Gud.

I bönboken, som du hittar längst bak i psalmboken, säger J Nilsson: ”I bönen har den ensamme någon att tala med, den lidande någon som förstår, den lycklige någon att tacka och syndaren någon att bekänna inför.”

Trots att bönen är en sådan viktig del av vår kristna identitet så kan det ibland vara svårt att rent praktiskt få in det i våra schemaspäckade liv.

## När ska man ha tid att sitta ner och be? Och hur gör man? Måste jag sitta i kyrkbänken med knäppta händer?

► Nej, bönen är din stund, där du kan samtala med Gud hur du vill, var du vill och när du vill. Gud lyssnar på dig så länge ditt hjärta talar. En bön kan vara att du ber vid kyrkbänken, med huvudet nedsänkt och knäppta händer i knät, likaväl som det kan vara en promenad ute i naturen. Det kan vara den stilla stunden under meditation till lugn musik, eller medan du står och hackar salladen till dagens middag. Eller varför inte när du svänger runt på golvet till din favoritartist som spelas upp i högtalarna? Det är inte komplicerat att be, bara du hittar det som ger dig näring i samtalet. Gud längtar efter att få höra just dina böner, så låt dem uppfylla din vardag en tanke och ett ord i taget.

”Gud lyssnar på dig så länge ditt hjärta talar, säger Emmi-Lie Spegel, prästkandidat.



**Emmi-Lie Spegel**

Prästkandidat för Luleå stift

0921-775 59

[emmi-lie.spegel@svenskakyrkan.se](mailto:emmi-lie.spegel@svenskakyrkan.se)



# Olika typer av böner

## EN BÖN PÅ VÄGEN

*Härliga treeniga Gud,  
Du som känner mig,  
och vet vad det är jag behöver,  
Hör den bön jag ber till dig nu.  
Var med mig alla dagar.  
Hjälp mig genom de svåra,  
och gläd dig med mig i triumferna.  
Du vet vad det är jag behöver,  
du ser mina brister och tillgångar.  
Fyll mig med din goda ande  
så att jag kan sprida din kärlek.  
I Jesu namn,  
Amen*

## EN KORT BÖN

*Tack.  
Hjälp.  
Förlåt.*

## EN BÖN MED RÖRELSER

*Här är jag, Herre  
(sträck ut armarna och öppna upp  
bröstkorgen)  
Rotad på jorden  
(böj dig ner mot jorden med sträck-  
ta ben)  
Öppen mot himlen  
(vänd armarna uppåt i en öppen  
gest som ett V)  
Redo att stå till din tjänst.  
(för ihop handflatorna och böj  
huvudet inför Gud)*

Ur *Kärnord* av Margareta Melin

## DANSA EN BÖN

*Sätt på din favoritmusik och låt  
musiken fylla dig, dansa eller sjung  
med tillsammans med Gud.*

## MÅLA EN BÖN

*Ta fram färger, tusch eller kritor  
och måla det du vill förmedla till  
Gud.*

## EN BÖN UTAN ORD



## EN BÖN NÄR MAN VILL BE

*Gud,  
Jag vill be  
Men jag vet inte hur.  
Hjälp mig.  
Amen.*

## EN BÖN PÅ MEÄNKIELI

*Niin mielelä mie uskosin,  
En oikheen tohien.  
Rukkoilsin mielelä,  
ja joku kuulis sen.  
Niin mielelä mie halvaisin  
sen selvittää  
Ko kaikkia en käsittää.*

Ur *Virsiä meänkielä*, psalm 219

## EN BÖN FÖR BODEN

*Gud, vi ber för hela Boden och alla  
människor här. Var med oss i allt  
det nya som sker här, och hjälp oss  
att välkomna nya bodensare med  
öppna hjärtan och famnar.  
Välsigna alla arbetsplatser och  
skolor, vårdcentraler, garnisonen.  
Hjälp oss att ta hand om naturen  
och varandra. Led oss i att göra  
Boden lite varmare, lite närmare.  
Amen.*

Du kan samtala  
med Gud hur  
du vill, var du  
vill och när  
du vill.

Det finns olika  
sätt att be på,  
bland annat  
genom att måla.

Foto: MAGNUS  
ARONSON / IKON



VÅFFELCAFÉ, PULKSÖNDAG  
OCH GOSPELSMÄSSA



# Möt våren i din kyrka!

missa inte

... våffelcaféet i församlingsgården den 22 mars!



Foto: BREBCA/GETTY

## Lördag 22 mars

### Församlingsgården

13.00- Våffelcafé  
15.00 Försäljning av våfflor, fiskdamm, information om Act Svenska kyrkan och musikquiz med Överluleå kyrkokör.

## Torsdag 27 mars

### Mariakyrkan

19.00 Musikcafé  
Sånger ur Alice Babs repertoar och den amerikanska sångboken med orkester och körer.

## Lördag 29 mars

### Överluleå kyrka

19.00 Gospelkonsert  
Boden gospel choir tillsammans med Annika Wickihalder och Jonas Öberg på piano.

## Söndag 30 mars

### Överluleå kyrka

11.00 Citymässa – gospel edition

## Söndag 6 april

### Klusåns missionshus

11.00 Pulk söndag  
Gudstjänst med semmelfika. Efter gudstjänsten åker vi till pulkabacken!

## Söndag 6 april

### Överluleå kyrka

16.00 Konsert: Folk fusion  
Fem unga musiker i ett möte mellan dåtid och samtid. Medverkande: Linn Kårelind, klarinetter och sång. Markus Sundquist, dragspel och sång. Elvira Seger, saxofoner och sång. Sanna Eriksson, fioler och sång. Niklas Lindroth, slagverk. Andakt: Magnus Soräng.

## Måndag 7 april

### Matteuskyrkan

17.30 Middag med mersmak  
60 kr/vuxen, 30 kr/barn eller 120 kr/familj. Anmäl senast 27 mars till [lisa.wictorzon@svenskakyrkan.se](mailto:lisa.wictorzon@svenskakyrkan.se)

## Tisdag 8 april

### Gunnarsbyns församlingshem

18.00 Påskpysselkväll  
Barn under 10 år ska ha en vuxen med sig. Ingen anmälan behövs.

## Söndag 13 april

### Överluleå kyrka

16.00 Konsert: Musik på palm-söndagen  
Musik på palmsöndagen med Överluleå kyrkokör samt solister och instrumentalister. Ledare: Lena Stenlund.

## Onsdag 30 april

### Rörvikskyrkan

19.00 Musikcafé: Sköna maj välkommen  
Eva-Grahn Rosell, Katarina Molander-Sandberg, Luleå musiksällskap, Swing-orkestern, Rörvikskören, Trivselklang, Rörvikskyrkans kammarorkester samt musik-elever.



Annika Wickihalder och Boden gospel choir gör en gospelskonsert i Överluleå kyrka den 29 mars, med Jonas Öberg på piano.







Palmsöndagen börjar med kyrkfrukost i Överluleå kyrka och avslutas på eftermiddagen med konsert i samma kyrka. Under dagen hittar du gudstjänster och mässor i flera av våra kyrkor.

Foto: ALBIN HILLERT/IKON

# fira påsk

## med Svenska kyrkan Boden

### Palmsöndag 13 april

**Överluleå kyrka**  
09.00 Kyrkfrukost

**Mariakyrkan**  
10.00 Gudstjänst

**Rörvikskyrkan**  
10.00 Gudstjänst

**Överluleå kyrka**  
11.00 Högmässa

**Gunnarsbyns kyrka**  
11.00 Mässa

**Edefors kyrka**  
11.00 Familjegudstjänst

**Matteuskyrkan**  
12.00 English service

**Överluleå kyrka**  
16.00 Konsert: Musik på palmsöndagen

### Måndag 14 april

**Överluleå kyrka**  
19.00 Passionsandakt

**Mariakyrkan**  
19.00 Passionsandakt

### Tisdag 15 april

**Överluleå kyrka**  
19.00 Passionsandakt

**Mariakyrkan**  
19.00 Passionsandakt

### Onsdag 16 april

**Överluleå kyrka**  
08.00 Morgonmässa

**Överluleå kyrka**  
19.00 Passionsandakt

**Mariakyrkan**  
19.00 Passionsandakt

### Skärtorsdag 17 april

**Edefors kyrka**  
18.00 Skärtorsdagsmässa

**Gunnarsbyns kyrka**  
18.00 Skärtorsdagsmässa

**Mariakyrkan**  
19.00 Skärtorsdagsmässa

**Överluleå kyrka**  
19.00 Skärtorsdagsmässa

**Rörvikskyrkan**  
20.00 Skärtorsdagsmässa

### Långfredag 18 april

**Rörvikskyrkan**  
10.00 Gudstjänst

**Överluleå kyrka**  
11.00 Gudstjänst

**Mariakyrkan**  
15.00 Gudstjänst

**Gunnarsbyns kyrka**  
16.00 Gudstjänst

**Matteuskyrkan**  
18.00 Gudstjänst

### Lördag 19 april

**Överluleå kyrka**  
23.30 Påsknattsmässa

### Påskdagen 20 april

**Mariakyrkan**  
10.00 Festgudstjänst för små och stora

**Rörvikskyrkan**  
10.00 Gudstjänst

**Överluleå kyrka**  
11.00 Högmässa

**Edefors kyrka**  
11.00 Påskmässa

**Gunnarsbyns kyrka**  
16.00 Påskdagsmässa

**Bredåkers bygdegård**  
16.00 Påskdagsgudstjänst

### Annandag påsk 21 april

**Överluleå kyrka**  
11.00 Högmässa

**Tallbergs kapell**  
11.00 Mässa

**Matteuskyrkan**  
12.00 Påskmässa

Kliv upp med tuppen och kom på morgonmässa i Överluleå kyrka klockan 08.00 den 16 april!





# Åtta nya diakoner och präster vigdes i Luleå domkyrka

Den 19 januari firades en högtidlig mässa i en fullsatt Luleå domkyrka där biskop Åsa Nyström vigde åtta nya diakoner och präster.

Viveka Hedström vigdes till diakon och välkomnades till Överluleå församling. Julia Magnusson vigdes till präst och påbörjar sin tjänst som pastorsadjunkt i Bodens pastorat.

– Som kyrkoherde är man stolt

en sådan här dag. Jag har ju fått följa deras väg till vigning och är så glad att de nu är klara, säger Luisa Landewall som var på plats för att ta emot Viveka och Julia.

Hon minns sin egen prästvigning med ett leende på läpparna.

– Jag minns att jag var nervös, men det var precis så glädjefyllt och högtidligt som i dag, berättar hon.



Kyrkoherde Luisa Landewall välkomnade de nya medarbetarna.

Här ser vi alla nyvigda diakoner och präster i Luleå stift. Våra medarbetare Julia och Viveka står längst fram i mitten av bild.

Foto: FOTOBYLINE

## Ny garnisonspräst till Boden

I januari välkomnades Mattias Hjalmarsson till Bodens garnison. Förutom att fira gudstjänster kommer han ta hand om det som brukar kallas militär själavård. Alla som arbetar inom Försvarsmakten kan få stöd genom samtal inför svåra uppdrag, hjälp att reflektera kring etiska och moraliska frågeställningar eller få stöd efter att man varit med om omskakande situationer.

## Ladda ner Kyrkguiden!



Kyrkguiden hjälper dig hitta till våra kyrkor. I kalendern finns gudstjänster, konserter och andra evenemang. Appen är gratis och finns för både iPhone och Android.

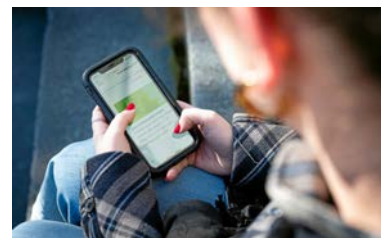


Foto: MAGNUS ARONSSON/IKON


## Jourhavande präst – när du behöver stöd

Brottas du med ångest, ensamhet eller självmordstankar och behöver någon att prata med? Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård.

Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kan ringa 112 och be att få prata med jourhavande präst. Du kan också chatta med eller mejla till jourhavande präst på:

[svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)





SKRED TILL VERKET	ÅTA FRÅN MARKEN ANGEL	OPPNA ARMAR ANVÄNDER ÅROR	SLÅ KLACK- ARNA I TAKET	2						11	
MATERIE- PARTIKEL			4						RÖSE		
KASTA UT? MED BAD- VATTNET											
BLÅSA FRAM LJUD	PERIOD	SOCKER- KORN	VANLIG FRÅGA						EFTER SO		
										9 PRATA I NATT- MOSSAN	
SEGRARE										SVAGARE AN PARFYM	
POWER- NAP									PRO- NOMEN		
	TILL- STÄND KÄK- PARTI		SKYLDIG- HET	SES KRÄSEN I MATEN	SKA HELST VARA TORR	SES UPPÅT VAG- GARNNA	KOMMA UNDER- FUND MED	BELÄTNA GRÖNT	6		
			1								HAR PÅ KANN
DISTRÄ- HERA						YTMÅTT		KISEL		EN TRÄD- GÅRD ÖSTERUT	
FÖRLO- RADE FOT- FÄSTET	MODERN TEKNIK			IN- SATSER VÄGER LÄTT				HÄRD SOM ÄR GULD VÄRD	10		12
				8		OOLONG HÄL- GÖRARE		VÄRA CHEF FÖR GREKISK Ö			
BENDEL	ODLAD MARK	GÅ PÅ NÅGONS NERVER		GRÄNS- OMRÅDE				SÄTTER KANSKE ARG FOTEN			
			ANGELÄ- GENHET	FÖRST I RAMSA		REKLAM	BIBLISK HUSBÅT	FISKE- NÅT	ÅTER KORT	ÖMKLIG	INGA VISOR
OST- MASSA			5		DRA UPP RIKT- LINJER			7			BATTERI
STÅR FÖR NOTAN				3	LÄKARE		SNURRAR RUNT				
RÖR SIG SNABBT					UR VÄGEN!				DANSK FÖDA		



grattis

**Vi gratulerar vinnarna i det senaste kors- ordet:**

- ▶ Gunnel Snäll Lidberg
- ▶ Hans Johansson
- ▶ Astrid Noppa

## Vårkrysset

### GÖR SÅ HÄR

Sänd in lösningen till:  
Församlingsexpeditionen  
Strandplan 25  
961 34 Boden

▶ Vi vill ha ditt svar senast den 4 april.

▶ De tre först öppnade rätta lösningarna vinner en presentcheck till en kyrklunch. Vinnarna får besked per post, och sina namn publicerade i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Telefon: .....

E-post: .....

# ”Kyrkovalet är en möjlighet att vara med och påverka sin kyrka”

Emma Backlund.



I september är det dags för kyrkoval, då väljarna får rösta om vilka som ska vara med och bestämma i Svenska kyrkan de kommande fyra åren.

– Kyrkovalet är en möjlighet att vara med och påverka sin kyrka, säger Emma Backlund, utredare i Bodens pastorat, och berättar om de många noggranna förberedelserna som redan är i gång.

Det är ett stort arbete att se till att alla de som vill och får rösta också har möjlighet att göra det och vet hur de ska gå tillväga.

Emma Backlund har i många år tjänstgjort som valobservatör och fått se hur val går till i andra delar av världen.

– Det finns många länder där människor ännu måste kämpa för sin rösträtt. När man förstått det inser man också hur viktigt det är att vi värnar vår demokrati och tar vårt ansvar genom att gå och rösta, säger hon.



Foto: MAGNUS ARONSSON/KON

vill du

... ställa upp i kyrkovalet?

Du som är medlem i Svenska kyrkan, döpt och har fyllt 18 år på valdagen kan ställa upp som förtroendevald.

Läs mer på: [svenskakyrkan.se/kyrkoval](http://svenskakyrkan.se/kyrkoval)



## Är du medlem i Svenska kyrkan?

Då är du med och bidrar till att kyrkan kan fortsätta vara en värdefull mötesplats för barn och familjer.



För mer information, se [svenskakyrkan.se/boden/barn](http://svenskakyrkan.se/boden/barn)