

församlings

TIDNINGEN



**NADJA ERIKSSON,
KOMPOSITÖR:**

*”Musiken är
en självklar del
av mitt liv”*

8

**TIPS FÖR
HÅLLBARA
RELATIONER**

KALENDARIUM
Musik i sommarkväll
och vägkyrka

TEMA

VÄRME

*Klimatkrisen – gå från
maktlöshet till motivation*




Jag ser som min uppgift att hantera en oviss framtid

När jag skriver detta har det bara gått några dagar sedan jag fick det glädjande beskedet från Kyrkorådet att jag erbjudits tjänsten som ordinarie kyrkoherde i Brösarp-Tranås församling.

Som jag skrivit i ett tidigare nummer är livet inget som på något sätt är förutsägbart. Även om vi hela tiden sysselsätter oss med att tänka och planera för framtiden, så blir det ibland som vi tänkt oss, men för det mesta blir livet på ett annat sätt.

Och visst får tanken plats att det är något bortom vår kontroll som väljer och påverkar våra liv på ett helt oväntat sätt som kan vara både spännande och skrämmande.

” Jag ser fram emot att utveckla en lokal kyrka som fungerar i dag och in i en oskriven framtid.

Bibels berättelser om påskens drama om liv och död och liv på nytt handlar precis om detta. Berättelser ska inte läsas och förstås ”som det står”, utan måste tolkas in i ett sammanhang som speglar vårt liv nu. Meningsfullheten blir till när berättelserna hjälper och förhoppningvis lär oss leva och förhålla oss till livets hela fyrverkeri av obegripligheter, svårigheter och glädjeämnen.

Den kristna påskens berättelse ska tolkas i ljuset att det omöjliga är möjligt, det oväntade måste mötas, hanteras och levas med ansvar och att förändringar kan vara en inbjudan till att mogna som människa.

MIN KALLELSE OCH uppgift har genom Kyrkorådets beslut och bekräftelse fördjupats och är i en allvarlig mening marinerad med glädje och spänning. Jag har fått ansvaret att vara en del i att organisera och leda arbetet med att fortsätta vara evangelisk-luthersk kyrka i Brösarp, Andrarum, Eljaröd, Spjutstorp, Fågeltofta, Onslunda och Skåne-Tranås med omgivningar. Det blir inte mindre viktigt när jag tror mig



Förändringar kan vara en inbjudan till mer liv. Foto: GUSTAV HELLSING/IKON

ha släktrådar, dock inte i livet vad jag vet, och bekanta i nästan alla våra byar, vilket ökar känslan av kärlek och samhörighet.

UNDER MIN TILLFÖRORDNANDE tid de senaste månaderna, när jag kört runt i byarna, har minnen blivit till som jag trodde hade lagt sig och försvunnit för evigt men de har till min stora glädje på ett berikande sätt vaknat till liv på lite olika sätt.

Jag ser som min uppgift att hantera den ovissa framtiden på det bästa sätt. Svenska kyrkan är en organisation som vill hjälpa till att bevara såväl minnena av det som varit och utveckla det innevarande och kommande livet. Jag ser fram emot, och vill bidra med, att vi kan bibehålla och utveckla en lokal kyrka som fungerar i dag och in i en oskriven framtid, för alla som bor och lever här och för de som är på besök, och för de som bortom ditt och mitt liv försätter att bo och älska denna vackra plats på jorden.

Cerny Eriksson Ståhl
Kyrkoherde



Foto: IWKA/
GETTY IMAGES



INNEHÅLL

Din församling

- 4 Kalendarium
- 6 **Lokalporträttet**
Nadja Eriksson,
kompositör
- 26 **Historia** Kyrkovakt-
mästare på 60-talet
- 28 På gång i våra kyrkor
i sommar
- 31 Konfirmation

Tema värme

- 10 Vänd maktlösheten
över klimatkrisen
till motivation

Porträttet

- 16 Jacques Mwepu,
kriminalvårdschef

Övrigt

- 20 Så slipper du oros-
molnen i sommar
- 23 Hållbara relationer
- 24 Boktipset
- 30 Frälsarkransen
- 32 Korsord

EN DEL AV **amos**

Svenska kyrkan 
BRÖSARP-TRANÅS FÖRSAMLING

VÄLKOMMEN

till våra
kyrkor



KONTAKTA OSS

**Välkommen
in till oss på
expeditionen**
Nya öppettider: Måndag
och torsdag
9.30–10.30
Växel:
0414–181 00
E-post:
brosarp-
tranas.
forsamling@
svenska
kyrkan.se

”Vi behöver
måla upp
nya bilder
av det goda
livet”, säger
biskop Andre-
as Holmberg,
vars hjärte-
fråga är kli-
matet.

Foto: MAGNUS
ARONSSON



Trycksak
5041 0004



Foto: LUNDS STIFT

Brösarps kyrka
Högekullsvägen 7



Skåne-Tranås kyrka
Forsadalsvägen 4



Onslunda kyrka
Lärarevägen 12



Andrarums kyrka
Andrarum 2901



Fågeltofta kyrka
Fågeltofta 2201



Spjutstorps kyrka
Gustav Nilssons väg 116



Eljaröds kyrka
Brösarpsvägen 273

REDAKTION

VARSA GOD!

» Den här tidningen delas ut av Svenska kyrkan till alla hushåll inom Brösarp-Tranås församling som samhällsinformation.

Post- och besöksadress:

Albovägen 27,
273 50 Brösarp

Hemsida: svenskakyrkan.se/brosarp

Telefon växel: 0414-180 00

E-post: brosarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se

Paulina Persson, förvaltningsassistent

Telefon: 0414-181 00

Cerny Eriksson Ståhl, kyrkoherde

Telefon direkt: 073-331 28 60

cerny.eriksson-stahl@svenskakyrkan.se

Åsa Modin, präst

Telefon direkt: 073-331 28 66

asa.modin@svenskakyrkan.se

» Tidningen produceras i samarbete med **Verbum AB**.

Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner

martina.croner@verbum.se

Tryck: Stibo Complete, Katrineholm,

2023. **Distribution:** Postnord

Omslagsbild: Åsa Modin



Mässa, musik och meditation

Fredag 2 juni

Brösarps kyrka
10.00– Öppen kyrka
12.00 Vi bjuder på fika.

Söndag 4 juni

Heliga trefaldighets dag

Eljaröds kyrka
11.00 Mässa
Med mottagande av ny kyrkoherde. Enklare förtäring efteråt.

Onsdag 7 juni

Brösarps kyrka
09.00 Morgonmässa
Frukost i församlingshemmet.

Fredag 9 juni

Brösarps kyrka
10.00– Öppen kyrka
12.00 Vi bjuder på fika.

Söndag 11 juni

Första söndagen efter trefaldighet

Fågeltofta kyrka
11.00 Friluftsgudstjänst
Pia Ewalds, fiol. Kyrkkaffe.

Fredag 16 juni

Brösarps kyrka
10.00– Öppen kyrka
12.00 Vi bjuder på fika.

Söndag 18 juni

Andra söndagen efter trefaldighet

Skåne Tranås kyrka
11.00 Mässa
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Lördag 24 juni

Midsommardagen

Spjutstorps kyrka
11.00 Gudstjänst
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 25 juni

Den helige Johannes döparens dag

Eljaröds kyrka
11.00 Mässa
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Tisdag 27 juni

Onslunda kyrka
19.00 Musik i sommarkväll:
Sånger från scenen
Johan Palmgren med vuxenkörer. Läs mer s 26–27.

29 juni – 1 juli

Torsdag till lördag

Onslunda kyrka
13.00– Vägkyrka
16.00 Utställning av skolplanscher.
Läs mer s 26–27.

Söndag 2 juli

Fjärde söndagen efter trefaldighet

Onslunda kyrka
11.00 Mässa
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Tisdag 4 juli

Brösarps kyrka
19.00 Musik i sommarkväll:
Evert & Olle med Trio
Enchanté
Läs mer s 26–27.

Onsdagen den 5 juli

Brösarps kyrka
09.00 Morgonmässa
Frukost i församlingshemmet.

6 juli – 8 juli

Torsdag till lördag

Brösarps kyrka
13.00– Vägkyrka
16.00 Utställning av kläder från en svunnen tid. Läs mer s 26–27.

Söndag 9 juli

Brösarps kyrka
11.00 Mässa
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Tisdag 11 juli

Spjutstorps kyrka
19.00 Musik i sommarkväll:
Bluegrass, The Original Five
Läs mer s 26–27.

13 juli – 15 juli

Torsdag till lördag

Spjutstorps kyrka
13.00– Vägkyrka
16.00 Gunilla och Anders Vardam
ställer ut. Läs mer s 26–27.

Söndag 16 juli

Sjätte söndagen efter trefaldighet

Spjutstorps kyrka
11.00 Mässa
Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Tisdag 18 juli

Eljaröds kyrka
19.00 Musik i sommarkväll: Trio
Österlen, från Purcell till Povel
Läs mer s 26–27.



Foto: A_LIS/
GETTY IMAGES



Välkommen
till våra
kyrkor i
sommari!

Foto: MARIE
NORLANDER

20 juli – 22 juli

Torsdag till lördag

Eljaröds kyrka

13.00– Vägkyrka

16.00 Utställning av gamla föremål.
Läs mer s 26–27.

Söndag 23 juli

Kristi förklarings dag

Eljaröds kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Glimmebodagården

14.00 Friluftsgudstjänst

Christoffer Lundqvist, sång
och gitarr. Kyrkkaffe efter guds-
tjänsten.

Tisdag 25 juli

Andrarums kyrka

19.00 Musik i sommarkväll:

Åkervinda Läs mer s 26–27.

Torsdag 27 juli

Andrarums kyrka

18.00 Utsmyckningar i Andrarum

Mia Gröndahl berättar om

Johan Jerling. Läs mer s 26–27.

27 juli – 29 juli

Torsdag till lördag

Andrarums kyrka

13.00– Vägkyrka

16.00

Söndag 30 juli

Åttonde söndagen efter trefaldighet

Andrarums kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Tisdag 1 augusti

Fågeltofta kyrka

19.00 Musik i sommarkväll: Trum-

pet, signaler och sommar-

musik Läs mer s 26–27.

Onsdag 2 augusti

Brösarps kyrka

09.00 Morgonmässa

Frukost i församlingshemmet.

Torsdag 3 augusti

Fågeltofta kyrka

16.00 Kyrkogårdsvandring

Ledd av Eva Nilsson.

3 augusti – 5 augusti

Torsdag till lördag

Fågeltofta kyrka

13.00– Vägkyrka

16.00

Söndag 6 augusti

Nionde söndagen efter trefaldighet

Fågeltofta kyrka

11.00 Friluftsgudstjänst utanför

Fågeltofta kyrka

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Andrarums kyrka

14.00 Gudstjänst med Albo Härads

hembygdsförening

Överlämnande av fana och

sköld. Korv på kyrkbacken.

Tisdag 8 augusti

Skåne-Tranås kyrka

19.00 Musik i sommarkväll:

Musik från himmelen och på

jorden med gruppen Manna

Läs mer s 26–27.

10 augusti – 12 augusti

Torsdag till lördag

Skåne-Tranås kyrka

13.00– Vägkyrka

16.00 Lena Berndin om kulturgravar.

Söndag 13 augusti

Tionde söndagen efter trefaldighet

Skåne Tranås kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 20 augusti

Elfte söndagen efter trefaldighet

Bengtemölla

11.00 Friluftsgudstjänst

Med solosång av av Sara Berg.

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 27 augusti

Tolfta söndagen efter trefaldighet

Onslunda kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 3 september

Trettande söndagen efter trefaldighet

Brösarps kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Onsdag 6 september

Brösarps kyrka

09.00 Morgonmässa

Frukost i församlingshemmet.

Söndag 10 september

Fjortonde söndagen efter trefaldighet

Eljaröd kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 17 september

Femtende söndagen efter trefaldighet

Skåne-Tranås kyrka

11.00 Mässa

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 24 september

Sextonde söndagen efter trefaldighet

Onslunda kyrka

11.00 Gudstjänst med stora och små

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Söndag 1 oktober

Den Helige Mikael's dag

Spjutstorps kyrka

18.00 Skördegudstjänst

Kören medverkar. Kyrkkaffe.

Onsdag 4 oktober

Brösarps kyrka

09.00 Morgonmässa

Frukost i församlingshemmet.

Söndag 8 oktober

Tacksägelsedagen

Andrarums kyrka

18.00 Skördegudstjänst

Kören medverkar. Kyrkkaffe.



Foto:
GETTY
IMAGES



**Åsa Modin möter kompositören
Nadja Eriksson, som ger hopp
och glädje genom musik:**

Musiken är som en kanal man inte kan stoppa

Text & foto: **Åsa Modin**



Foto:
BIGMOUSE108/
GETTY IMAGES

» Tonerna förde mig rätt den där dagen jag kom för att besöka Nadja Eriksson i hennes hus. Jag fick ett varmt välkomnande och bjöds att stiga in. Vi slog oss ner i vardagsrummet på andra våningen där utsikten över backar, horisont, himmel och hav är fantastisk.

Jag hade hört Nadja sjunga och spela ett flertal gånger och blivit berörd av henne som person. Jag var nyfiken och ville veta mer. Om hennes liv och hur musiken tagit sin plats, som människa, musikalärare, kyrkomusiker och kompositör. För Nadja är musiken inte ett jobb. Inte en hobby. Inte ens en livsstil.

– Musiken är som en kanal man inte kan stoppa, säger Nadja som upplever att musiken kommer till henne i form av idéer, strofer, slingor eller bilder.

– Om jag inte hinner skriva ner det just då, så försvinner den. Men det kommer nya impulser hela tiden. Musiken är en självklar del av mitt liv. Och idéerna som en gammaldags bladalmanacka. River man ur ett blad, så finns det ett annat därbakom. Det kommer nytt, säger Nadja som vill förmedla närvaro och hopp, vara en inspiratör för andra sångare och lyssnare.

Musiken var tidigt Nadjas uttryck och viktiga språk.

– Min fostermamma har berättat att jag sjöng innan jag pratade. Det fanns en tramporgel i fosterhemmet, där jag fick sitta i min fosterfars knä och han trampade och jag spelade eftersom jag inte nådde ner, berättar Nadja, som växte upp i ett fosterhem i Roslagen.

HON VAR BARA fyra och en halv månad när hon kom dit. Hennes fosterföräldrar kände barnavårdsmannen sedan tidigare, och vid ett tillfälle bad han dem om hjälp medan man sökte efter en plats för Nadja på barnhem. Egentligen hade fosterföräldrarna aldrig tänkt ta emot något fosterbarn, men gick med på att hjälpa några veckor.

Tiden gick och Nadja blev kvar i fosterhemmet. Hon blev aldrig adopterad, utan förblev fosterbarn hela sin uppväxt.

– Jag brukar tänka att de gjorde så gott de kunde med den här flickan, berättar Nadja och säger att hon saknade aldrig något.

Fosterföräldrarna förstod att hon bar på en musikalisk talang och köpte till och med ett piano till





"Min tro är som en tunn spindeltråd – naiv, barnslig, närvarande, en egen relation, stark, osynlig, den böjer sig i vinden men går inte av", säger Nadja.



hennes fostermor med henne till kantorn.

– Han tyckte nog att jag var för ung, men tog ändå emot mig när han hörde mig spela. Jag hade bra gehör, så jag lurade honom ett tag att jag läste noter. När han kom på mig fick jag lov att lära mig noter också, säger Nadja och ler.

I TONÅREN BLEV det tydligare att hon egentligen inte hörde till just den familjen. Hon kände sig ibland som om hon var ingens barn, och inte tillhörde någon alls.

– I tonåren fanns såklart frågorna där "vem är jag?" och "var kommer jag ifrån?", säger Nadja som hade lätt för att känna sig övergiven, känna osäkerhet och ensamhet.

Med det följde dåligt självförtroende. Först i vuxen ålder träffade hon sina biologiska föräldrar.

– Att träffa sina biologiska föräldrar så sent i livet är alldeles för sent, säger hon.

Men som tur var hade Nadja musiken som stark komponent i sitt liv. Efter högstadiet gick hon på Kopparbergs läns landstings högre musikskola i Falun under två år. Därefter kom hon som 17-åring direkt in på Musikhögskolan i Stockholm. Hon gick musiklärarlinjen där en stor del av utbildningen skedde tillsammans med kyrkomusikerutbildningen. Hit hörde till exempel kördirigering, orkesterdirigering, gehörslära, harmonilära och musikhistoria.

VID 24 ÅR var hon färdig med utbildningen och skaffade sig sitt första arbete på en skola i Österbybruk i Norra Uppland. Sedan blev det mer än trettio år som musiklärare vid ett flertal skolor och med i stort sett alla åldrar från lågstadiet till gymnasium. Till exempel musikestetiska linjen på Österports skolan i Ystad och Byavångsskolans dåvarande musik- klasser i Tomelilla, samt i musikal-



VILL DU SJUNGA

... träffa människor och sjunga upp i kyrkan?

» Då är du välkommen till oss! Församlingens vuxenkörer startar höstterminen den 5 september.

» Körövning i Onslunda och Brösarp församlingshem på tisdagar kl 18.00–19.30.

» Med reservation för ändringar, se mer information på vår hemsida.

» programmet i Simrishamn.

– Det var fantastiska år, säger Nadja som sedan 2011 arbetar i Simrishamns församling.

GUDSTRON HAR ALLTID funnits där för henne.

– När jag var liten flicka bad jag *Gud som haver*. Jag vet inte varifrån jag fick den. Jag har en tillit, en mening som jag kan se i dag. Jag är här för någonting. Jag har tagit musiken som min uppgift, att ge hopp och glädje. Min tro är som en tunn spindeltråd – naiv, barnslig, närvarande, en egen relation, stark, osynlig, den böjer sig i vinden men går inte av, säger Nadja.

Hon minns att hon gick i söndagsskolan som liten, trots att hennes fosterföräldrar egentligen var skeptiska. Där fick hon sjunga sånger, måla bilder, göra gipsfigurer och framförallt fika.

– De var snälla, säger Nadja.

Hon menar att människor som kommer till kyrkan, vill få något med sig därifrån.

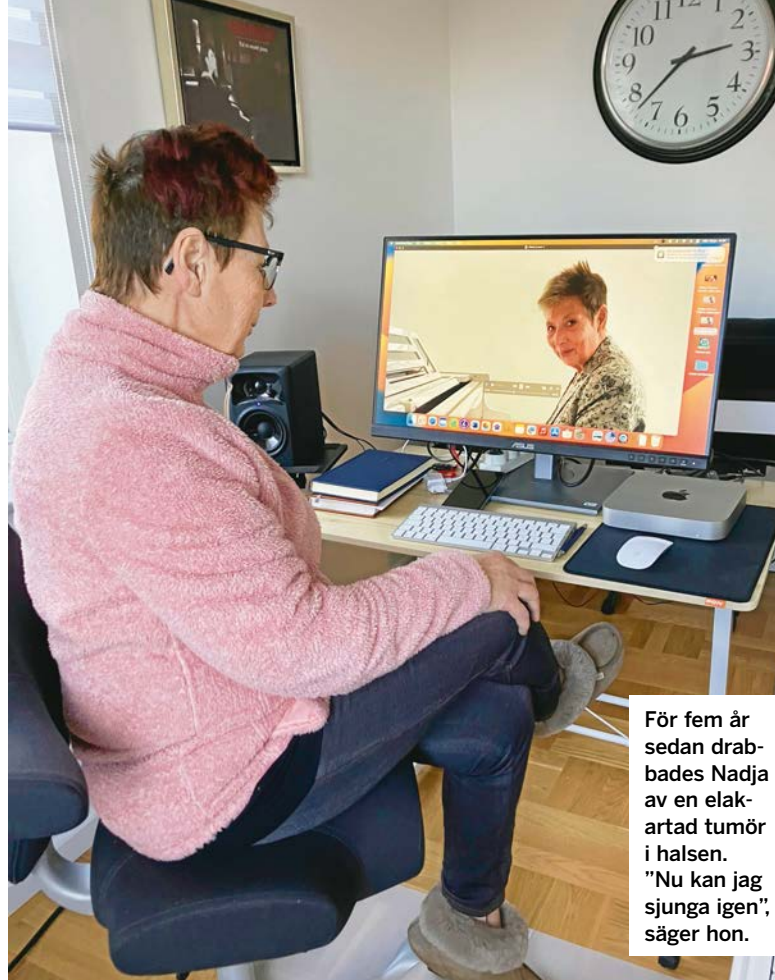
– Musiken är nog en viktig del i det.

Den berättar det som orden inte förmedlar. Musiken är ju känslornas språk, säger Nadja.

När hon står framför en kör, får inspirera och vara en vägvisare, känner hon sig som sitt bästa jag. Hon älskar det höga tempot och den höga energin.

– Det gäller att få alla att förstå vad musiken säger, vad den förmedlar i just detta stycke, i just denna musik, i just denna text. När man gemensamt förstår, så ändras också riktningen och klangen i kören. Körsångarna har en viktig uppgift inom kyrkan, menar Nadja.

KRAFTEN MÄNNISKOR EMELLAN var också något Nadja använde sig av när hon för fem år sedan drabbades



För fem år sedan drabbades Nadja av en elakartad tumör i halsen. "Nu kan jag sjunga igen", säger hon.

des av elakartad tumör i halsen.

– Sången, min personliga sångröst, skulle den försvinna? Den var ju en del av mitt jobb och mitt instrument! Jag hade inget val, jag kunde bara hoppas och tro på att det skulle bli bättre, berättar hon.

Nadja hade svårt att komma i kontakt med sina tankar och känslor under behandlingstiden.

– Jag vet att människor kom och hälsade på mig, men det är knappt att jag minns något. Minnet är så dimmigt, säger Nadja men berättar att det trots allt uppstod något bra mitt i allt detta.

– Många människor hörde av sig. Jag tänkte då att jag vill använda den kraft som andra människor ger mig i sin medkänsla, och göra något bra av den. Jag bestämde mig för att ta med mig den in till strålningen, varje dag. Jag låtsades att alla som hälsat till mig stod där i rummet, och att det även stod änglar hos mig.

Nadjas man Roy följde henne

genom sjukdom och behandling. Han tog hand om pappren, höll i tider, följde med på alla läkarbesök

– Han var och är helt fantastisk, berättar hon.

– Jag bad: låt mig bli frisk! Det gör nog alla oavsett om man vet vart man riktar bönen eller inte i en sådan situation. Det tog nästan två år att bli återställd. Nu kan jag sjunga igen, säger Nadja.

HON ÄR NUMERA halvt pensionär men då och då är Nadja ute och gör workshops med andra körer och församlingar. Hon gör också visprogram, skriver psalmer, körstycken, musikal, poplåtar, ja, det kan vara både kyrkligt och profant.

Tillsammans med Åsa Hagberg har hon skickat in ett flertal psalmer till psalmjuryen inför den nya psalmboken. Bland annat *Lågor av ljus*, som vann den landsomfattande psalmtävlingen 2017 arrangerad av Växjö stifts kyrkosångsförbund.

– Har vi tur tycker de om den, så kanske kommer den med, hoppas Nadja.

Hon tänker att Gud inte har någon åsikt om vilken typ av musik man ska skriva. Ingen musik är heligare än annan. ●



” Jag bestämde mig för att ta med mig den kraft som andra människor ger mig i sin medkänsla in till strålningen, varje dag.



NYFIKEN PÅ

SJÄLVMEDKÄNSLA

Christina Andersson: Tyck om dig själv i befintligt skick

Genom att träna upp din självmedkänsla och bemöta dig själv med värme – lär du dig må bättre.

» – Det kan låta så lätt att vara snäll mot sig själv, men att stå vid sin egen sida i med- och motgång är utmanande, säger Christina Andersson, legitimerad psykolog och medicine doktor vid Karolinska Institutet.

Hon har skrivit tre böcker om självmedkänsla, och forskar om compassionsträning, en alltmer populär terapiform. Studier visar nämligen att regelbunden träning i självmedkänsla ökar välbefinnandet samt minskar stress, ångest och oro.

BÅDE SJÄLVKÄNSLA OCH självförtroende stärks när vi lär oss hantera utmaningar med mer närvaro och förståelse – utan att fastna i ångest och självkritik.

– Vi är alla människor med en

inneboende önskan att må bra och vara lyckliga. Men sorger och utmaningar är en del av livet. Genom ett förhållningsätt med vänlighet och medkänsla blir allt mer uthålligt. Att i en svår stund fråga sig ”vad behöver jag nu för att skänka värme och välvilja till mig själv?”, säger Christina.

Vad är skillnaden mellan självmedkänsla och självkärlek?

– Självmedkänsla handlar om ett förhållningsätt till dig själv när du inte mår bra. Självkärlek är olika positiva känslor och något vi strävar efter att ha hela tiden. Samtidigt kan det vara lättare att ha genuin självkärlek om du utövar självmedkänsla. Då ger du dig självkärlek även i de svåra stunderna, och inte enbart när du tycker att du gjort något extra bra, förklarar Christina.

Varför är det så svårt att behandla sig själv lika omsorgsfullt som man behandlar andra?

– En del har det automatiskt i sig. Vi får trygghet från uppväxten och lär oss ta hand om oss själva. Men många använder självkritik som en form av problemlösning. ”Skärp till dig! Så där skulle du inte gjort!” Denna inre röst, som vi tror är hjälpsam, skapar inre stress. Liksom att vi har attityden ”Du kan fixa det här! Lös det!”. Men vissa saker kan vi inte fixa, att faktiskt bara vara med det som är, förhålla oss med kärlek, då blir det lättare, säger Christina.

ATT JÄMFÖRA SIG med andra genom sociala medier är också något som kan skapa självkritik. Även här gäller att visa självmedkänsla, för sin egen skull men också för bättre relationer.

– Om du kan tycka om dig själv i befintligt skick blir det lättare att tycka om andra i befintligt skick. Mår vi bra har vi mer plats för att ta in andra människor. Du blir mer öppen och närvarande, kan på riktigt njuta av solen, känna vinden – i stället för att fokusera på det negativa och orosmoln.

Sophie Ekman

”Rikta stötande ord du skulle säga till en vän, som är i en stressfylld situation, till dig själv”, tipsar Christina.

Foto: INGRID BACKMAN

5

bokstäver för en svår situation

Förståelse Var medveten om din situation (trött, ensam, orolig) och hur den kan påverka dina tankar, känslor och beteenden. Förlåt dig själv.

Acceptans Acceptera situationen, utan att döma eller leta förklaring.

Värme Ge dig själv emotionell och fysisk värme (en kram, ett samtal med en vän, en kopp te eller en filt).

Vänlighet Var snäll mot dig och slå inte på dig själv när du redan har det jobbigt.

Omsorg Ge dig själv omsorg. Fråga: vad behöver jag för att känna mig trygg och lugn?

KORT OM

Christina Andersson

Ålder: 43 år.

Gör: Psykolog, forskare, föreläsare och författare.

Böcker:

Compassion-fokuserad terapi, Compassion-

effekten, Yogahjärnan och Konsten att vara snäll med sig själv

(kommer snart).

Motto i livet: Tillit.

Instagram:

Compassion-lifestyle



TEMA

VÄRME

Vänd maktlösheten
över klimatkrisen
till motivation

*Den globala
uppvärmningen
fortsätter och larm-
rapporterna duggar tätt.
Men än är det inte kört, och
du kan bidra. Kom ur känslor
av ångest och maktlöshet och
hitta hopp och motivation
i stället.*

Text: *Linda Newhamn*
Illustration: *Sophie Ekman*





nnu en dag i solen! Ja, en varm sommardag kan kännas ljuvlig för en halvårsvis så frusen svensk kropp och själ. Men i nästa tanke blir du skamsen, för den extrema

sommarvärmens är ju också ett tecken på något. På

en klimatkris som inte längre är i annalkande, utan redan här. Enligt FN:s klimatpanel har de senaste fem åren varit de varmaste sedan åtminstone 1850. Och skogsbränder, kraftiga regn, översvämningar, smältande isar och utdöende djurarter är tecken på det. Så kanske är det inte så konstigt att många svenskar känner en stark oro för klimatet. Ja, till och med ångest.

– Till skillnad från mycket annan ångest, som rädsla för höga höjder eller torgskräck, är den en rädsla för något reellt. Det är en fullkomligt rimlig och sund reaktion på det hot vi faktiskt står inför. Så det är bra att vi reagerar, det är en rimlig respons, säger klimatpsykologen Kali Andersson.

Problem med känslor som ångest, rädsla och sorg är att de kan få oss nedstämda och handlingsförla-

made. Man riskerar att fastna i ältande eller känna hopplöshet inför framtiden.

– Vi översköljs av fakta om artutrotningen, de smältande isarna och uppvärmningen, och på ett sätt är fakta bra, det gör oss medvetna, men man hamnar lätt i en känsla av maktlöshet. Vad ska lilla jag göra åt det här?

Så hur vänder du då på detta? För vi har fortfarande en chans att bromsa den värsta förstörelsen. Hur omvandlar du ångest och ältande hemma i soffan till hopp som övergår till aktivitet och nyttiga handlingar?

– Om man tittar på hoppforskningen, så är hopp inte en känsla på samma sätt som glädje eller ilska, utan mer ett beteende. Hopp är likt motivation en framåtrörelse.

Hoppfulla människor har också vissa saker gemensamt; de kommer på lösningar för förändring och jobbar sedan för att uppnå mål. Görandet ger dem självförtroende, en känsla av att det spelar roll vad jag gör, vilket innebär att de fortsätter agera. Och om något inte fungerar, så har de förmågan att inte deppa ihop utan testar i stället något annat.

– De är också bra på att be om hjälp, vilket är bra, för när vi gör saker tillsammans har vi större benägenhet att lyckas. Där kan man också se att hopp smittar. På samma sätt som människor som känner hopplöshet dras till andra som också gör det, och bekräftar varandras världsbild, så kan hoppfulla personer stärka varandra.

Kali berättar att hon ibland får höra ”jaja, att vara hoppfull är väl en klassfråga”. De menar att privilegierade personer som haft det enkelt är mer hoppfulla,

”Hopp är inte en känsla på samma sätt som glädje eller ilska, utan mer ett beteende. Hopp är likt motivation en framåtrörelse.



för de har fått positiv feedback på att det lönar sig att försöka agera.

– Delvis är det så, men hopp är också något man kan träna upp.

Viktigt i sammanhanget är att se upp för det falska hoppet. Det handlar om tendensen att tänka att ”om jag bara tänker positivt, så kommer allt att ordna sig” eller ”om jag ber eller mediterar, så kommer goda krafter att sprida sig”.

– Det blir ett sätt att legitimera att inte göra något. På sistone har jag också hört i andliga kretsar att man måste börja med sig själv. Man ska själv bli hel och ren inombords först, för att sedan kunna göra något gott. Det tror jag är helt fel. För när vi börjar agera tillsammans jobbar vi samtidigt på oss själva. Det är helande att tillsammans med andra vara med och läka relationen till jorden, att få bli mer respektfull och kärleksfull mot naturen och andra människor.

Ett annat falskt hopp är en överdriven tro på tekniken, där du tror att tekniken kommer att lösa alla våra klimat- och miljöutmaningar. Snart kan vi ju fånga in koldioxid och fixa grönt stål.

– Tekniska lösningar är viktiga, men tekniken löser långt ifrån allt. Vi i västvärlden måste ändra vårt sätt att leva.

Kali säger att hon ibland stöter på personer som verkligen inte lutar sig tillbaka, utan är ständigt aktiva på alla plan för att minska sitt och andras klimatavtryck, men som trots engagemanget är stressade

och ångestfyllda. Som psykolog känner hon då en varningsflagg.

– Hos vissa handlar det om att man undviker att sörja, de använder sig av aktivism och handling som ett sätt att undvika sina känslor och fly obehaget. Det fungerar på kort sikt, görandet känns

meningsfullt, men när du varvar ner kommer känslorna tillbaka. Sättet att bearbeta dina känslor är att faktiskt våga möta dem.

Kali har också märkt att vi tenderar att rikta lösningarna mot oss själv, vi försöker skapa förändring genom att sluta flyga, sopsortera och välja vegetarisk mat. Det är inte så konstigt, för vi uppmanas att minska vårt plastberoende och se över biffen, bilen och bostaden. Du gör ditt bästa, men det känns ändå inte tillräckligt bra i själen.

– Inte ens genom att bli den bästa miljöängel kan du ändra på detta, för vi lever i en värld där hundra stora företag släpper ut över 70 procent av all koldioxid.

Så vad är lösningen?

– Att gå samman, och rikta fokus mot att påverka makthavare, ledare och storskalig omställning. Fördelarna med det är flera. Dels får vi större påverkanskraft när vi går ihop och jobbar tillsammans. Dels slipper du känna dig ensam i det här stora svåra. För när det kommer till att hantera livet är gemenskap väldigt viktigt. Det vet man inom kyrkan, där förstär man betydelsen av snacket på kyrkbacken, att vara del av ett socialt kit.

”Det positiva är att hopp är något man kan lära sig, och precis som hopplöshet är hopp smittsamt”, säger klimatpsykologen Kali Andersson.

»

5 TIPS FRÅN PSYKOLOGEN SÅ LINDRAR DU KLIMATÅNGESTEN



Kari Andersson

Att fastna i ångest hjälper vare sig dig eller planeten. Här är psykologen Kari Anderssons fem tips på hur du omvandlar åltande och ångest till handlingskraft.

1 Pausa från nyheter ibland

Insikt och kunskap är viktigt, men att låta sig översköljas av dåliga nyheter kan sänka din sinnesstämning. Se upp om du har en tendens att "scroll-missbruka". Fundera på hur mycket negativa nyheter du klarar av, och välj vad du tar in.

2 Tillåt känslorna

Sättet att bearbeta känslor är att möta dem. Kanske känner du sorg över det vi redan har förlorat och att världen framöver kan se annorlunda ut. Tillåt dig att sörja.

Ilska är en annan vanlig känsla som vissa människor har problem med. Visst kan ilska vara en destruktiv känsla, men den kan också vara konstruktiv,

hjälpa dig att sätta gränser och motivera dig till att vilja förändra. Att slå eller skälla ut någon är naturligtvis fel, men att känna känslan är inte farligt.

3 Gå ut och gå samman

Bästa sättet att hantera klimatångest tycks vara att agera. Medierna uppmanar oss ofta att rannsaka oss själva och se över våra utsläpp. Att leva så perfekt som möjligt kan lindra tillfälligt, men också ge en känsla av att du är ensam med ett stort problem. Och ska vi vara ärliga så har vissa saker du gör därhemma en försumbar effekt. Nej, klimatkrisen löser du inte på egen hand. Så bryt ensamheten, gå med i en grupp och agera tillsammans med andra. En stark gemensam röst hörs bättre.

4 Samla kraft i humorn

Ett sätt att hantera jobbiga saker är att få skratta åt eländet. Människor har i alla tider skrattat åt det som är svårt, som ett sätt att hantera problem. Det handlar inte om att du ska skratta bort problemet, bara om att få en ventil, där lite oro och ångest får pysa ut.

5 Ta mental semester

Ett sätt att undvika att fastna i undergångstankar, mönster där du bara tänker och åltar de stora frågorna, är att varva acceptans med mental semester. Det är okej att koppla bort detta ibland och bara vara, umgås med familj och vänner, skratta och samla kraft.





Biskopen som tror på förändring

» Redan när Andreas Holmberg vigdes till biskop i Stockholms stift 2019, sa han att vår tids stora ödesfråga är klimatet. Nu lyfter han ämnet igen i boken *Gud såg att det var gott. Att vara människa och kyrka i klimatnödens tid*, där han ger oss nycklar till hur vi kan hantera frågan.

– Klimatkrisen är den största gemensamma utmaning som mänskligheten stått inför. För mig är det uppenbart att vårt sätt att leva undergräver förutsättningarna i vår samtid och för kommande generationer, men också för våra medvarelser. Som kristen är det min övertygelse att Gud inte bara bryr sig om människan, utan älskar hela vår värld, också myror och maskar.

Hur känner du själv inför klimatkrisen?

– Jag känner sorg. Och att tillåta sorgen och ta den på allvar tror jag är en av nycklarna till att hantera det här. Själv känner jag en sorg över sådant som redan har eller håller på att gå förlorat av den här sköna skapelsen. Men jag känner också en frustration och vrede över att vi har all den här kunskapen men inte gör mer.

Du skriver att förundran är viktig att ha med sig i detta. Varför?

– Jag tror att fascination och förundran kommer åt oss på ett djupare plan. Hårda fakta verkar inte få oss i tillräcklig rörelse, där

”Vi behöver måla upp nya bilder av det goda livet”, säger biskop Andreas Holmberg som har klimatet som hjärtefråga.

Foto: MAGNUS ARONSON



Gud såg att det var gott. Att vara människa och kyrka i klimatnödens tid

Andreas Holmberg
Verbum

kan förundran vara till hjälp. Som när min fru häromdagen berättade om hur dagmaskar kan leva i tio år, och är livsviktiga för ekosystemet då de syresätter jorden och bryter ner växtdelar. Eller förundran över den vackra fågelsången, som man vill bevara.

Tacksamhet är för dig en annan viktig nyckel i relation till klimatkrisen. Berätta!

– Det hetsiga springet, där vi jagar större, snabbare, dyrare, oftare, är ett slags slaveri som inte gör oss lyckliga och tär på jordens resurser. Om vi i stället odlar vår tacksamhet, och finner glädje i allt det vi redan har, äger och får uppleva, så saktar vi ner. På så sätt föder tacksamhet en mer hållbar livsstil. I ett samhälle präglat av rastlös konsumtion kan förnöjsamhet rent av vara en motståndsrörelse.

Du pratar även om att återerövra vi:et? På vilka sätt kan det hjälpa planeten?

– Mer individualism kommer inte att hjälpa oss att hantera

klimatkrisen. Det finns ingen hoppfull väg framåt för dig som enskild individ. Om vi däremot går samman, och återupptäcker gemenskapen, så får vi större kraft att förändra.

Du skriver att livet som många lever har lett oss in i en återvändsgränd, så vad är vägen ut ur den?

– Det finns normerande idéer och föreställningar om vad som är ett gott liv, samtidigt är många urbotade trötta på allt vi ska leva upp till. Därför behöver vi måla upp nya bilder av det goda livet. Jag har inget exakt svar på vad det är, men tror på ett långsammare tempo, mindre fokus på ”jag” och ”mitt”, och mer gemenskap.

Har du en tanke du vill skicka med till dem som läser det här?

– Jag är hoppfull, tror att en förändring är möjlig, och att den ligger runt hörnet då så många är engagerade i detta nu. Så join the movement, var en del av förändringen. Låt oss resa oss upp och kasta loss – mot en bättre framtid.



Jacques Mwepu, kriminalvårdschef:

Alla kan bli bättre människor, det tar bara olika lång tid

Planen var att bli präst. I stället blev han anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse.

– Jag gör nog mer nytta här, bland de tungt kriminella, än som präst, säger Jacques Mwepu.

Text: *Anna-Maria Stawreberg* Foto: *Mikael M Johansson*

» Han växte upp i ett privilegierat hem i Kongo Kinshasa. Visserligen var tillvaron fortfarande präglad av de belgiska kolonisationsärvorna, och visserligen hade det satt djupa spår också hos hans pappa, men trots det var barndomen en lycklig tid för Jacques Mwepu.

Hans pappa jobbade på tullmyndigheten och var känd för sin stil. Alltid rena, nystrukna skjortor. Aldrig en fläck på kavajen. Alltid kostym.

” *Det är viktigt att unga får höra andra framgångsberättelser än de glamorösa historierna som de äldre kriminella berättar.*

När Jacques tar emot i sitt ljusa och luftiga arbetsrum på Kumlaanstalten verkar detta vara något som gått i arv. Stilig kostym av tunt, blårutigt ylleyg. Matchande slips och näsduk i fickan. Skinande väl-

putsade skor. I bokhyllan ligger en kam och det doftar gott av eau de toilette.

– Jag får be om ursäkt för att jag inte har min ämbetsdräkt på mig, säger Jacques och samlar ihop en trave papper på det låga soffbordet.

Det är 32 år sedan han tvingades fly från Kongo Kinshasa via ett flyktingläger i Zambia. I dag är han anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse med ansvar för 500 anställda och 517 intagna.

Det är tufft. För här, innanför de gula tjocka murarna och de många höga stängslen, lever Sveriges farligaste män. Och Jacques och hans medarbetare jobbar i motvind.

I EN TID där gängkriminaliteten nästan dagligen slår nya, mörka rekord börjar det bli trångt på Kumlaanstalten. Lägg därtill att det gäller att hålla isär så väl de olika rivaliserande gängen som de intagna som ingår i samma gäng.

– Men i dag är det svårt. De som är organiserade i gäng finns överallt och vi har nu en 25-procentig

»



Jacques Mwepu är anstaltschef på Sveriges hårdast bevakade fängelse. Bakom de gula tjocka murarna lever Sveriges farligaste män.

» ökning av intagna här på Kumla, konstaterar Jacques. I vissa delar av anstalten behöver de intagna delarum och det är svårt att attrahera personal.

Trots det är Jacques hoppfull. Han tror att det går att ändra på varenda en av de 517 männen innanför murarna. Bara de blir tillräckligt motiverade.

– Men det har blivit svårare. I takt med att kriminaliteten kryper allt längre ner i åldrarna blir det allt svårare att övertyga dem om nyttan att leva laglydigt.

Jacques tystnar en stund. Berättar om utmaningen det innebär att arbeta med unga killar som växt upp i utanförskap. Som sett de som är några år äldre komma glidande i sina fina bilar och som får dem att drömma om en framtid där det finns gott om pengar och där man vinner respekt. En framtid där man visserligen behöver vara grovt kriminell för att passa in, men ändå en framtid som lockar.

– Det är en utmaning. När de kommer hit till Kumla har det egentligen redan gått för långt. Då blir

” *Men vet du, 70 procent av de intagna återgår inte i brott. Det är det vi måste påminna oss om.*

det än viktigare för oss att vara ute på avdelningarna och försöka motivera de intagna. Särskilt bland dem i åldrarna 18–24 år där det krävs robusta insatser.

Är det för sent sedan?

– Nja. Nej, det är det inte. Men det blir betydligt svårare. Fram tills det att en intagen fyller 24 kan vi jobba mer riktat då de ses som unga med särskilda behov.

JACQUES MENAR, PRECIS som så många andra insatta i ämnet, att insatserna måste göras mycket tidigare. Berättar att han nyligen besökt Fryshusets grundskola i Husby där han pratat om konsekvenserna som ett kriminellt leverne medför.

– Det är viktigt att unga får ta del av andra berättelser, att de får veta hur samhället faktiskt funkar och att de får höra andra framgångsberättelser än de ensidigt glamorösa historierna som de kriminella lite äldre personerna berättar.

KORT OM...

Jacques Mwepu

Ålder: 57 år.

Familj: Fru och två barn.

Bor: Västerås.

Gör: Kriminalvårdare. Anstaltschef på Kumlaanstalten.

Att de intagna får en så optimal omvårdnad och behandling som möjligt ser Jacques som sina och medarbetarnas viktigaste uppgift. Han tror på det goda i människan och har som mål att alla intagna, när de frigges, ska komma ut som bättre människor än vad de var när de påbörjade sitt straff.

– Jag tror faktiskt att alla kan bli bättre människor. Det tar bara olika lång tid. Vissa vill inte förändras alls, då får vi jobba hårdare med motivation och med kravställande baserat på konsekvenser inom lagens ram.

I DAGARNA HAR det precis arrangerats en försoningsvecka på Kumlaanstalten och på bordet framför Jacques ligger en vältummad bok om ämnet, *Försoningens väg*.

– Vi jobbar med samma program som i Sydafrika, och när jag var anstaltschef på Hinseberg hade vi det programmet även där.

Jacques är en välkänd person för de intagna och vistas så mycket han hinner ute på avdelningarna. Men han medverkar inte själv under försoningsveckan. Det får han inte, berättar han. Därför är han bara med sista dagen, då de intagna och prästerna bjuder in honom på fika.

– Jag pratade med en intagen som sa att det här ger så mycket mer än något annat. Och det tror jag också. Att ångra och ta ansvar för det man har gjort är en bra förutsättning för att gå vidare ut i samhället och livet. Försoningsveckan är ett viktigt komplement som stöder våra ackrediterade behandlingsprogram.

Han tror på människans lika värde, har sedan tonåren drivits av en vilja att göra rätt och göra gott. Och det är också på grund av den drivkraften som han hamnat här, i Sverige, och inte blev kvar i Kongo Kinshasa där han föddes 1965. Han växte upp i en stor familj bestående av sin pappa, pappans två fruar och flera syskon och halvsyskon, men när hans föräldrar skilde sig tvingades mamman lämna hemmet och Jacques och hans syskon blev kvar hos pappan och hans andra fru.

Jacques gick i katolsk pojkskola och efter en tragisk händelse där hans lillebror dog i en olycka vände han

Kontoret på Kumlaanstalten är rymligt, men Jacques Mwepu vistas så mycket han hinner ute på avdelningarna. Han är en välkänd person för de intagna.





sig allt mer till religionen. I tonåren upplevde han ett kall att bli präst och började studera.

MEN DET BLEV ingen präst av Jacques. Efter fyra års präststudier insåg Jacques att han nog inte var ett prästämne. I stället började han läsa till jurist och flyttade till Kinshasas universitetsområde. Han trivdes. Både med studierna och med studentlivet. Började engagera sig politiskt och deltog i flera demonstrationer mot den dåvarande president Mobutu.

Det var också det politiska engagemanget som gjorde att han tvingades fly under dramatiska former och under nästan ett års tid bosätta sig i ett flyktingläger i Zambia, innan han landade i Sverige.

Han började läsa svenska. Läste kriminologi och beteendevetenskap parallellt med extrajobb på krogen i Västerås och Köping. Han och hans kongolesiska hustru Gisele bildade familj och han började arbeta på Hällbyanstalten som vårdare.

Den första tiden var tuff. Jacques var den första svarta personen som någonsin arbetat på anstalten, och han möttes dagligen av rasism.

Trots det trivdes Jacques och kände att han gjorde nytta. Hans arbete uppmärksammades och snart

Jacques Mwepu hade en tuff första tid som kriminalvårdare på Hällbyanstalten. Han var den första svarta personen som någonsin jobbat där, och möttes dagligen av rasism.

erbjöds han en chefsutbildning. Började jobba på Mariefredsanstalten och sedan på Hinseberg som anstaltschef.

I fönsterbrädan står ett diplom från Elfenbenskusten. Det är ett minne från 2005, då Jacques fick i uppdrag av FN att förbättra fängelseförhållandena i landet.

Du blev inte präst?

– Nej. Men jag gör nog ännu mer nytta här än vad jag hade gjort som präst. Som präst hade jag jobbat med människor som har resurser. Nu jobbar jag med dem som inte har samma förutsättningar.

HAN TROR PÅ alla 517 intagna. Blir ledsen när han ibland ute på avdelningarna träffar sönerna till dem som tidigare varit intagna och ser att kriminaliteten gått vidare från far till son. Det får honom att fundera på det som berör honom mest: Barnen som har föräldrar som sitter inne.

Sedan ler han stort.

– Men vet du, 70 procent av de intagna återgår inte i brott. Det är det vi måste påminna oss om. Hela tiden. De allra flesta går det faktiskt bra för, och det är väl ett kvitto så gott som något på att vi lyckas med vårt arbete. ●

VAD?

Sommar och ledighet är förknippat med härliga känslor. Eller?

Så slipper du orosmolnen i sommar

Text: *Sophie Ekman*

KORT OM

Camilla von Below

Ålder: 47 år.
Bor: i Uppsala.
Gör: Psykolog, psykoterapeut och handlerade vid S:t Lukas samt lektor i psykologi vid Stockholms Universitet.

Motto: "Var den du vill se i världen".

Foto:
APPENDIX
FOTOGRAFI



»Nu ska plötsligt allas humör och förväntningar synkas. Kanske en ensamhet uppenbarar sig, utan kollegor och rutiner. Kanske känner vi en press att allt ska vara så himla bra på sommaren. Dessutom tar själen inte semester – tvärtom kan stora frågor komma upp till ytan när vi slappnar av.

På S:t Lukas mottagning i Uppsala möter Camilla von Below olika människor i sitt jobb som psykolog, och även om hon tror många ser fram emot en skön ledighet, finns det en viss oro hos en del.

– Man har kanske inte hunnit tänka på semestern, och så kommer förväntningarna, nu ska allt hända. Kommer jag hinna återhämta mig, hur ska det gå att umgås med släktingarna? Kanske också

en oro när man är mitt i det, hur ska allas önsknings tillfredställas? Eller, hur ska vi ha råd?

Det kan också vara så att man inte har barn eller av olika anledningar inte är med sina barn under sommaren.

– Då kan man känna sig osäker på vad man ska göra, som att sommaren mer är för dem med barn, säger Camilla.

DET BEHÖVS NÅGRA lugna dagar för att ställa om och lagom med krav på vad som ska hinnas med, om Camilla får råda.

– Inte minst barn behöver det, kanske tillåta några sovmorgnar.

I bonusfamiljer kan det bli svårt om det är stora ålderskillnader mellan barnen.

– De vill äta olika tider, vaknar olika tider. Då får man göra upp

Är man ensam kan man känna sig osäker på vad man ska göra, som att sommaren mer är för dem med barn.

Foto: MAGNUS ARONSON



med sin idealbild. Vad är möjligt för just oss? Sedan måste man inte göra allt med familjen, tipsar Camilla.

Hon påminner om att det kan vara rätt arbetsamt att upprätthålla strukturer under sommaren.

– Man kan försöka ha lägre krav på till exempel matlagningen. Och fråga sig, vad tycker jag verkligen är viktigt av allt det här? Är det att umgås, att laga jättegod mat eller hinna med så mycket som möjligt? Alla saker går kanske inte ihop.

Hur undviker vi konflikter?

– Prata igenom innan vad som är viktigt för var och en. Kan det viktigaste rymmas? Tydliggör vad som är jobbigt, vilket kan vara ganska små saker, till exempel vem som förväntas göra vad om man samlas i ett hus på sommaren. Vem lagar maten? Hur ofta ska vi städa?

Hur hanterar vi alla förväntningar?

”Vi är mycket för att jämföra med andra. Men vad man vill göra är kanske rätt olika. Man bör ha sin egen måttstock, fråga sig ”vad tycker vi om i just vår familj?”

Camilla von Below



Ett konkret tips är att avstå från sociala medier – om man mår bättre av det.

– Då är man inte med i tävlingen om vem som har bästa semestern. Vi är mycket för att jämföra med andra. Men vad man vill göra är kanske rätt olika. Man bör ha sin egen måttstock, fråga sig ”vad tycker vi om i just vår familj?”. Vad tycker vi är semester? Gillar vi att umgås? Ja, men det måste vi ju inte göra i Grekland om vi inte har råd i sommar, det kan vi göra någon annanstans.

ATT VETA VAD man gillar är lättare sagt än gjort. Camilla tror att det är vanligt att inte veta.

– Man är inte i kontakt med sig själv. Och då kommer den där jämförelsen.

Enligt forskning behöver vi inte ha en lång semester för att känna

oss utvilade, flera korta gåar också bra.

– Studier visar att vi återhämtar oss bäst när vi gör något annat än vi gör i vanliga fall. Så sitter du stilla i ditt jobb kan det vara semester att springa, cykla eller vandra.

Forskning visar också att när vi har semester kan stora tankar, oro och sorg ta mer plats än vanligt.

– Det är bra att dela sina tankar, ofta blir de mindre ledsamma eller skrämmande då. Om det är sorg, tillåt dig att tänka på och prata om dem som är borta och dela minnen med varandra. Om det är mycket oro, fundera på hur mycket plats det får ta? Försiktigt och vänligt styra sin uppmärksamhet till något annat, säger Camilla.

Medan oro kan vara bra att begränsa är det annorlunda med existentiella frågor.

– Här måste man få tillåta sig att

tänka, säger Camilla och påminner om att tiden utanför vardagen också är en möjlighet att få fatt i det som känns viktigt, som vad man vill i livet.

När ska man söka hjälp?

– Handlar det om en depression behöver du hjälp. Eller om du bär på en oro som aldrig går över, stor oro för ditt barn, mycket relationsproblem som känns outhärdliga.

Det kan vara särskilt tufft och behövas stöd i familjer där det finns barn med svårigheter.

– Att känna ”hur ska jag orka det här, det blir ju ingen semester för mig!” är vanligt då, liksom att tycka det är skönt när skola och rutiner börjar, säger Camilla och menar att det sista egentligen gäller för nästan alla.

– Det är okej att tycka det räcker med semester efter ett tag.

CAMILLAS BÄSTA TIPS

... inför sommar- ledigheten:

» Tänk på vad du tycker är viktigt med semestern och försök skapa det.

» Prata med varandra om förväntningar innan om ni är flera.

» Vårda relationer året om.

» Ha lagom höga förväntningar.

» Ge plats för att allt inte blir som du tänkt, och det är okej.

» Bråka inte inför barnen.

» Ta hjälp utifrån om det behövs.



Uppblåsta förväntningar på semestern? Ett tips är att ta paus från sociala medier.

Foto: ANTONIO SOLANO/GETTY

» VÄND

» Diakonen Jakob Ahlin: Vi stöttar och finns här när människan kommer.

VEM?

Jacob Ahlin, en av alla diakoner som finns där för den som behöver:

Får jag bara räcka ut en hand är det en win

KORT OM

Jacob Ahlin

Ålder: 45 år.

Bor: I Haninge.

Familj: Fyra barn.

Gör: Aktiv i Svenska kyrkan sedan 2010, diakon sedan 2019.



Ibland går luften ur en, även på semestern. Då kan det vara bra att veta att man kan vända sig till en diakon.

När motgångarna känns svårare än vi mäktar med, då finns församlingens diakon vid din sida.

»Diakon Jacob Ahlin möter upp med ett leende.

– Här i vårt kafé har vi öppen mötesplats året runt. På sommaren flyttar vi även ut till innergården, säger han på gotländska och pekar mot de stora glaspartierna.

Och det är precis här, mitt bland människorna i en församling, som diakoner utför sitt viktiga uppdrag.

– Vi hjälper till på många olika sätt, stöttar och finns här när människan kommer. Det kan ibland vara tillräckligt för att någon ska orka ta nästa steg i sitt liv, berättar Jacob, som varit diakon i Botkyrka församling i fyra år.

– Men egentligen har jag varit det hela mitt liv, säger han.

JACOB HAR EN varierad livsresa bakom sig. Det börjar med luppen, sedan som undersköterska med jobb inom psykiatrin, snickare, småbarnspappa och bagare



Jacob Ahlin påminner om att kyrkan har öppet året om – även på sommaren.

Foto: SOPHIE EKMAN

i Visby, student i utredningskriminalologi och extraknäckande taxichaufför.

Så deltog han på en av Svenska kyrkans grundkurser och kände ett kall att utbilda sig till diakon.

Han berättar om olika sommarverksamheter, som öppna mötesplatser, vilket alla kyrkor i Sverige erbjuder, och sommar-kafé, där ungdomar får lära sig ta ansvar genom att sköta kassan och iordningställa fika. De ordnar också sommarläger för lite äldre barn med diagnoser eller annan svårighetsbild i vardagen samt har en familjevecka med aktiviteter för utsatta familjer.

– Den är väldigt populär, vi önskar vi hade resurser och budget för att göra den med fler.

DIAKONENS ARBETE innefattar att praktiskt och konkret hjälpa människor i nöd.

– Jag möter alla förfrågningar av behov och gör det jag kan för att hjälpa handgripligen eller guida människor. Är det familjer som inte har råd att göra något på sommaren kan vi bistå dem. De

kanske får ett presentkort för att kunna göra en dagaktivitet och så vidare, säger Jacob, och tillägger att det alltid handlar om hjälp till självhjälp. Att Svenska kyrkan aldrig kan försörja någon, men gör punktsatser. Diakonen samarbetar med socialvården, hälso- och sjukvården och andra organisationer.

– Sedan finns det många olika kompetenser i en församling, som terapeuter och specialpedagoger, om problemet är djupare.

MEN HUR GÖR man om man vill träffa en diakon?

– Ring hit eller kom till vår öppna diakonimottagning, vi kan alltid ta ett samtal. Det kan börja med att vi pratar om vädret, sedan växter det till något mer, säger Jacob och det är tydligt att han älskar sitt jobb.

– Får jag bara räcka ut en hand till en person, då är det en win. Jag är här för att vara en medvandrare. Möta i ögonhöjd, ge trygghet och hjälpa människor känna tillhörighet någonstans, säger Jacob.

Sophie Ekman



Så får du hållbara

RELATIONER

Under sommaren umgås vi ofta intensivt och många oroar sig för konflikter. Pastor Sofia Camnerin ger åtta vänliga påminnelser som hjälper dig stärka relationerna.

1 Tänk på att livet är "både och"

Sällan känns livet enbart lyckligt. Ofta kan det växla snabbt. Någon ramlar och slår sig, vädret slår om eller något allvarligt inträffar. Det kan kännas som misslyckanden, "vi skulle ju ha det så bra". Försök försonas med att livet nästan alltid är "både och". Det är samtidigt både fint och svårt, lyckligt och sorgligt. Om vi ser att livet är sårbart och ofullkomligt, blir vi mer tillåtande mot varandra.

2 Lev nu

Vi skulle uppleva mindre spänning om vi levde mer här och nu, inte jämförde med det som kunde varit eller skulle blivit. I detta nu kommer troligen inte alla vara helt nöjda, men det är ändå oftast tillräckligt bra.

3 Se kraften i att vara sårbar

Mycket i vår tid bygger på framgång, tävling, styrka. Men det finns en kraft också i det sårbara, ofullkomliga, enkla. När vi ser varandra i ögonen lite mer ärligt, kan vi erfara en djupare samhörighet. Kärleken och ömheden kan lättare sippra fram då. När vi tillåter oss att se det vackra som sker samtidigt med det som oroar; kriget som rasar i Ukraina, klimatkrisen som pågår och så vidare, kan vi se att fortfarande flyger fjärilar, djurungar föds och barn hoppar från bryggan.

4 Fatta beslut med tålamod och acceptans

Att fatta beslut är inte alltid lätt när många ska tycka till. Det är viktigt att alla blir lyssnade till, även barnen. Ta alltid hänsyn till den svagaste länken, den som inte riktigt orkar på samma sätt. Kanske vi lyckas hitta på något som alla vill, eller tycker är okej. Eller så får vi dela på oss, göra olika saker olika dagar. Tänk på att få vara nära varandra ofta räcker.

5 Hitta utrymmet i mitten

I gemenskaper behöver det finnas ett utrymme i mitten, som hålls öppet om vi inte försöker kontrollera varandra. Besvikelse kan uppstå när andra inte vill göra eller tycker som vi. Försök acceptera att även de som står oss nära är den andre, en främling. En person kan aldrig vara allt för oss. Integritet



Sofia Camnerin är pastor och doktor i teologi, verksam som generalsekreterare i Sveriges kristna råd. Aktuell med boken *Stå ut med de andra*. En bok om kärlek och enhet.



Stå ut med de andra. En bok om kärlek och enhet
Sofia Camnerin
Verbum

och gränser behövs. För att orka med andra behöver vi också söka kraften inom oss själva. Var med dig själv, gör sådant som fyller på din energi.

6 Gör saker ihop

När vi gör något tillsammans uppstår en känsla av samhörighet och gemenskap. Att prata är självklart är viktigt, men mer verkningsfullt är det vi gör tillsammans. Det är dessa händelser vi minns. Bygg en drake, tittat på soluppgången, besök en tpark, gå på snäckjakt.

7 Lev med kärlek som grund

Kärlek är en kraft. Den drabbar. Ibland oväntat, ibland kraftfullt, ofta lågmält spirande. Kärlek blir mer synlig när vi tillåter den. Kärlek infinner sig lättare om vi agerar kärleksfullt, oavsett eventuella känslor. Vi kan komma till en punkt när kärleken inte finns där längre, kanske till en partner. Men i de flesta relationer uppstår kärlek när vi vågar gå kärlekens väg. Den som försöker se på andra med medkännande, vågar vara vänlig och hjälpa, även om det är en okänd.

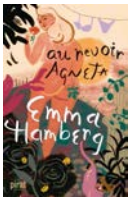
8 Sök försoning, men sätt alltid gränser för våld och destruktion

Att leva i relation kan vara svårt och påfrestande. Det är lätt att såra och bli sårad. Därför är gränser och integritet viktigt. Om gränser överskrids måste band klippas, våld hör aldrig hemma i friska relationer. Men konflikter i sig är vanliga och inte farliga. Försök att se försonande på att så är livet. Det går att bli sams igen. Och att försonas behöver inte vara himlastormande. Det kan räcka med att andas lugnt, se varandra i ögonen, äta lite chips.

5 BOKTIPS FÖR VARMA DAGAR

Förflyttas till en västkuststrand, en öländsk badort på 30-talet eller södra Provence, medan du mumsar på snabblagad lunch och god fika.

Text: **Sophie Ekman**



Au revoir Agneta
Emma Hamberg
Piratförlaget

» Uppföljaren till Emma Hambergs populära bok *Je m'appelle Agneta* är äntligen här, en varmt livsbejakande och underhållande roman om att vara sann mot sig själv, men också att leva livet som det äventyr det faktiskt kan vara. Nu vet Agneta precis hur hon vill leva i byn Saint Carelle i Provence: i klostret med vännerna, kindpussande, katter, vin och baguetter. Men, så knackar det på klosterporten en vacker dag, och den magiska världen går sönder. Ska Agneta lyckas rädda klostret? Emma Hamberg träffar hjärtat med sitt charmiga, humoristiska tilltal som ger allvaret större djup och gör glädjen dubbel.



Sommarfika med Fredrik
Fredrik Nylén
Bonnier fakta

» Får det lov att vara en lavendelglass, en päronpaj eller en pelargonkaka? Vackra blommor och solvarma bär och frukter kan göra vilket bakverk som helst oemotståndligt. Och det behöver inte vara särskilt komplicerat att baka. Fredrik Nyléns bakbok bjuder på massor av härliga sommarrecept för alla fika-tillfällen. En paus från sommarvärmen med en fika i skuggan med hembakat är alltid en höjdare – och trevligt att bjuda nära och kära på.



Foto:
UNPICT/
GETTY IMAGES

VISSTE DU ATT...

» ... på Världsutställningen i Saint Louis 1904 var det premiär för väffelstrutar fyllda med sylt och grädde. När sylten tog slut fylldes strutarna med glass i stället och så hade glasstruten fått sitt genombrott.

Glasstrut är för övrigt en av benens positioner vid grodsim.

Källa: Wikipedia



Groda, glasstrut, pinne
la Isaksson, Hanna Klinthage
Rabén & Sjögren

» En sommarvarm och färgsprakande berättelse om My som inte vill lära sig simma. Trots att pappa tjarar. På simskolan säger barnen "groda, glasstrut, pinne", för det är så man ser ut när man tränar simtag. My tycker det verkar så lätt för de andra barnen, för själv tycker hon det känns lite läskigt. Men så träffar hon Bill som verkar känna likadant, och tillsammans tar de det i sin takt. En fin liten berättelse om att våga göra saker man är rädd för och att få en kompis.



Badort
Tove Folkesson, Hanna Folkesson
Nordstedts

» Vi förflyttar oss till midsommarafton 1938 och badorten Borgholm. Under en virvlande festnatt möts Ingrid och Måna till toner av jazz och regnvåt kaprifol. Det blir ett starkt möte som öppnar rum som sedan inte kan stängas. Här skildras den svenska badortsepoken ur ett nytt perspektiv, två unga kvinnors kärlek på en plats där gamla traditioner mäts mot de nya. Tove Folkesson har skrivit flera böcker och vunnit bland annat Svenska Dagbladets litteraturpris. Hon bor på Öland ihop med Hanna Folkesson och detta är deras första gemensamma roman. I butik från mitten av juli.



Laga lunch på typ 4 minuter
Sara Begner
Nordstedts

» Sommaren är som bekant kort, och då vill vi passa på att njuta så mycket som möjligt. Inte lägga för mycket tid på matlagning – men ändå äta gott. Sara Begners kokbok innehåller flera goda och plånboksvänliga maträtter som kanske inte tar fyra minuter att laga, men inte långt ifrån. Och alltigenom ett klimatvänligt tänk och många smarta knep charmigt antecknade i kanten. Vad sägs om hummusbowl, en gazpacho med grillad paprika på burk eller gnocchi med snabbpesto?



Begravningspastoralen är klar – hämta ditt exemplar

» Sedan januari 2021 har det pågått ett arbete i församlingen att utarbeta en begravningspastoral.

Begravningspastoralen är en lokal överenskommelse om hur anställda och förtroendevalda i församlingen avser att arbeta med begravningsfrågor och ett sätt att kvalitetssäkra begravningsverksamheten.

I arbetet med pastoralen har anställda och kyrkoråd, under de drygt två år som gått, varit inbegripna i arbetet på olika sätt. I pastoralen finns mycket information samlad. Det handlar om helheten, tillgängligheten, begravningsgudstjänsten, om barn, kyrkogården och olika samverkansfrågor.

Nu är pastoralen klar och den finns tillgänglig på olika sätt. Vill du ha ett exemplar så går det bra att ta kontakt med Brösarp-Tranås församlingsexpedition. Det går det bra att komma in och hämta ett exemplar. Pastoralen finns även i våra kyrkor och på vår hemsida.

Församlingsexpeditionen

Öppettider: Måndag–torsdag
09.30–10.30.

Telefon: 0414–181 00

KONTAKTA OSS

Vill du teckna skötselavtal eller tilläggs-tjänster?

» Välkommen att höra av dig till församlingens expedition:

Telefon:
0414–181 00

E-post:
brosarp-
tranas.
forsamling@
svenska
kyrkan.se



Grundskötsel omfattar bland annat vår- och höststädning, ogrärensning och gräsklippning.

Foto: KRISTIN LIDELL/IKON

Vi kan hjälpa dig att sköta om graven

Nu går vi in i trefaldighetstiden och det ger tillfälle till att mötas och samtala. Ute på våra kyrkogårdar och i kyrkor kommer du kanske möta någon eller några av våra kyrkvaktmästare och kyrkogårdsarbetare.

» Vi har tre kyrkvaktmästare; Jesper Karlsson, Anna Mårtensson och Elin Lundbeck. Du kan möta dem i bakgrunden i alla livets skeden i form av dop, vigsel och begravningar. De sköter om våra vackra kyrkor och kyrkogårdar tillsammans med våra kyrkogårdsarbetare Agnieszka Binek, Bengt Lindström, Mikael Svensson och Per Nyberg.

ATT VARA gravrättsinnehavare innebär bland annat att man ansvarar för skötseln av gravplatsen. Om man vill kan man ingå ett avtal med församlingen om att hålla gravplatsen i ordnat skick under

skötselsäsongen 1 april–3 oktober. Ett sådant avtal kan tecknas på ett år eller tre år. Grundskötseln, som man kan teckna, omfattar bland annat vår- och höststädning, ogrärensning, gräsklippning, beskärning av växter borttagning av vissna blommor och klippning av buskar inom gravplatsen.

FÖRUTOM GRUNDSKÖTSELN kan man teckna till andra tjänster som till exempel smyckning med påsklilja, mosskrans och granris beroende på årstid, utsättning av gravljus, tvättning av gravstenar och montering av planteringslåda med eller utan blommor.

Vi har satsat på att erbjuda en bredd av tjänster för att underlätta för dig som gravrättsinnehavare och för att vi tillsammans kan hjälpas åt att få välskötta kyrkogårdar.

PRISER SKÖTSEL

Grundskötsel av gravplats

	1 år	3 år
0–3,1 m ²	900 kr	2 500 kr
3,2–9,3 m ²	1 200 kr	3 400 kr
9,4-> m ²	1 400 kr	4 000 kr

Smyckning av gravplats

	1 år	3 år
Påsklilja, mosskrans & granris	400 kr	1 000 kr

Övriga tjänster

Timkostnad	450 kr
Tvätt av gravvård normal	750 kr/gång

Tvätt av gravvård stor	900 kr/gång
Blomlåda inkl monterering, jord, etc (ej växter)	1500 kr
Plantering av växter	900 kr
blomlåda (inkl växter)	
Vattning av blomlåda	500 kr/år
maj–augusti 1 år	
1 st gravljus till	120 kr/ljus
Alla helgons dag, utsättning och tändning	

» Övrigt material såsom singel, grus och liknande faktureras utifrån aktuellt pris hos leverantören.





Eva Nilsson skriver om sina föräldrar, som var kyrkovaktmästare i Fågeltofta på 1960-talet:

Man kan nog påstå att kyrkogården var en hemvändarplats

Text: *Eva Nilsson* Foto: *Privat*

»Min far Nils Persson fick anställning som kyrkovaktmästare i Fågeltofta i mitten av 1960-talet. Han efterträdde Viktor Persson. Var man kyrkovaktmästare och hade en arbetsfru blev hon också engagerad att hjälpa till på jobbet, så min mor, Astrid Persson, och far var ett vaktmästarpar.

Det var mycket som skulle skötas i kyrkan och på kyrkogården.

Städning lades automatiskt på mor som hon inför alla förrättningar fixade. Altaret skulle pyntas med blommor. På vintern var det "köpeblommor", som skulle hålla sig så länge så möjligt, och på sommarn var det trädgårdsblommor som mina föräldrar odlade i sin egen trädgård, eller fick plocka hos grannen.

Varje vecka från påsk till allhelgonahelgen krattades gravarna – inte alla, men de som sköttes av kyrkorådet, som det stod på den lilla skylten vid gravstenen.

Det fanns på den tiden mycket rosor på gravarna, de klipptes på våren. På Fågeltofta kyrkogård fanns buxbomshäckar runt alla gravställen och de klipptes varje sommar. Det tog en månad, och när det var klart var det hagtornshäckens tur.

Gräs klipptes, gångar skyfflades och varje helg drogs en singelkratta på de stora gångarna.

Alla löv som skulle krattas upp på hösten var ett elände. De fick med hjälp av en skottkärra köras ut på Kronovalls åker så de blev nedplöjda i jorden.

NÄR ALLAHELGONAHELGEN närmade sig körde mor och far till Kronovalls skog och klippte granris till alla gravar. Det var en hel vagn som tippades på gräset utanför kyrkan, och det skulle räcka till att täcka alla gravarna innan mosskransarna lades ut. De som själva skötte sina gravar var välkomna att plocka lite ris i högen till sina gravar.

Till jul var det storstädning. Det fejades från golv till tak, mattor piskades, ljuskronor och silver

putsades, allt skulle vara fint till högtiden.

På den tiden ringdes helgen in vid solens nedgång. I tio minuter ringde "storklockan", efter det skulle kläppen klämta nio gånger. Det betydde I Jesu namn, en gång per bokstav.

DET BLEV GANSKA sena lördagskvällar på sommaren eftersom det inte fanns någon elektrisk ringning utan allt sköttes med handkraft.

Varje söndag och helgdag firades gudstjänst.

På sommaren var det klockan nio eller elva och på vintern klockan tio eller fjorton.

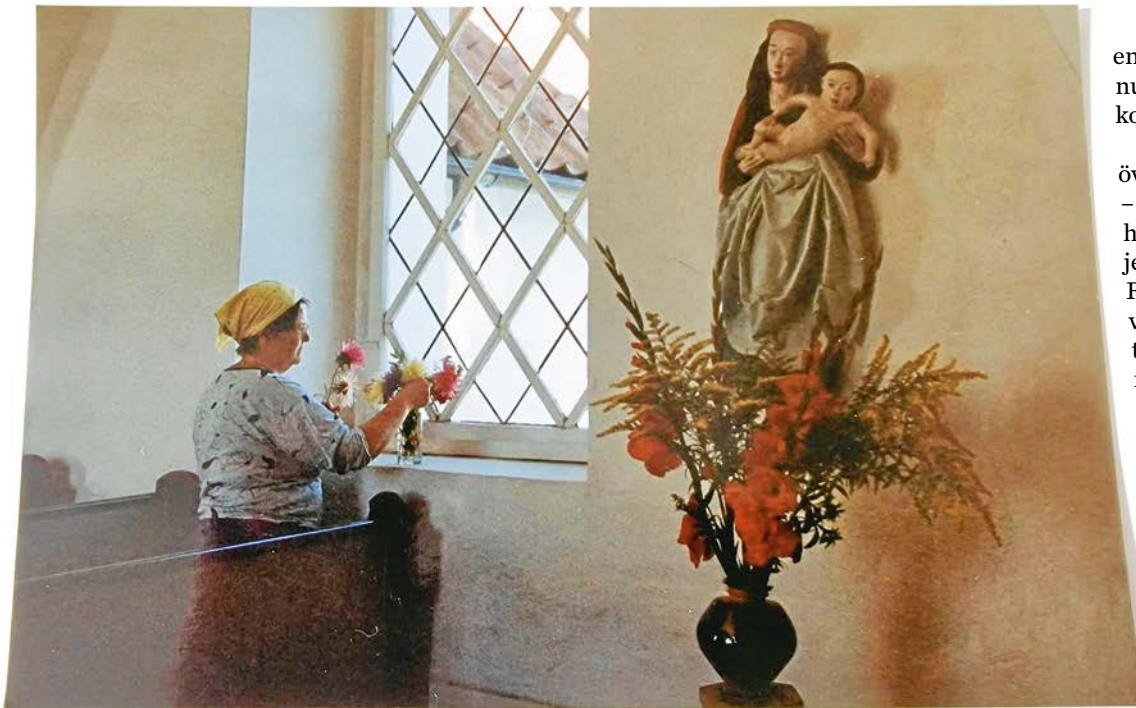
En timme innan utlyst tid ringde storklockan i två minuter, en halvtimme innan ringde lillklockan i två minuter och på utsatt tid ringde båda klockorna.

En gammal tradition att berätta för församlingen att det var tid att fira gudstjänst.

NÄR EN FÖRSAMLINGSBO avlidit ringdes själaringning, en halvtimme med stora klockan om det var



Nils Persson i församlingens fikarum 1987.

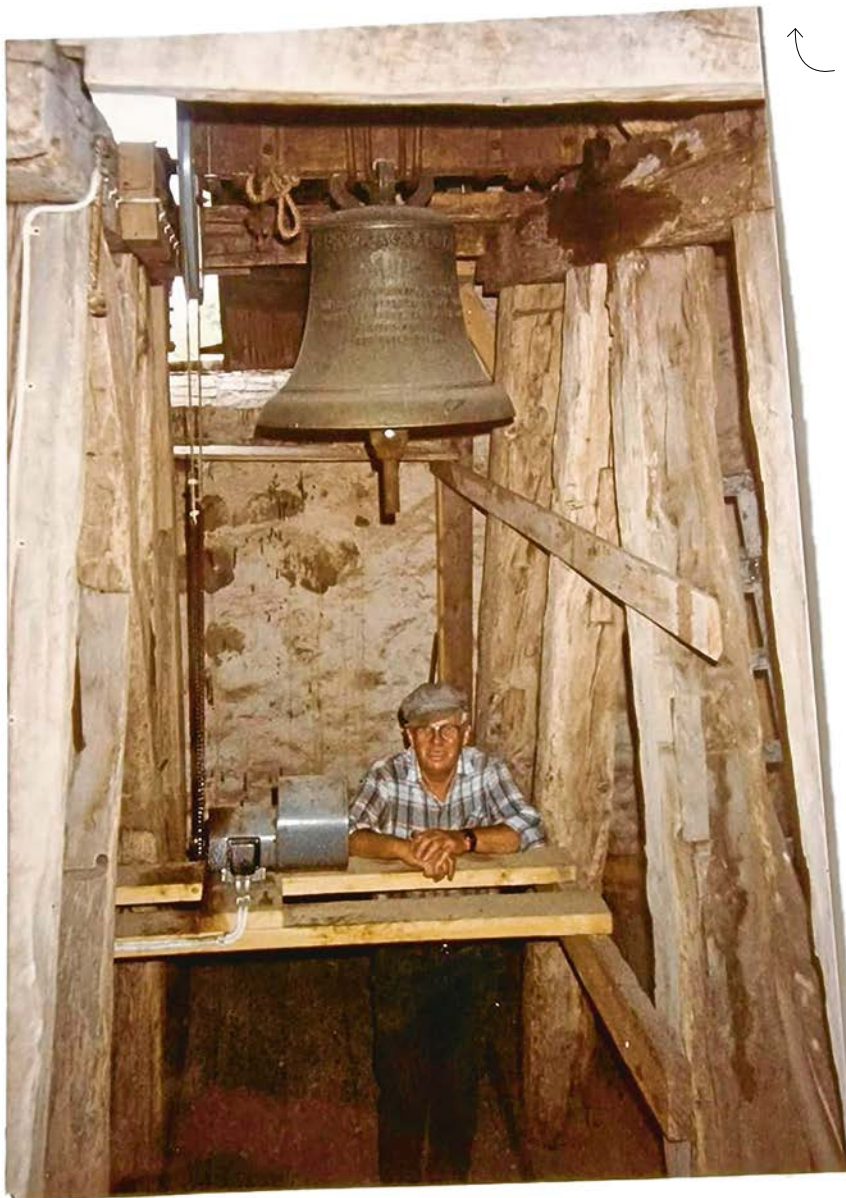


en vuxen person, i tjuugo minuter om personen var under konfirmationsåldern.

Vid begravning – det var övervägande kistbegravningar – sköttes gravöppningen för hand. Far och hans bror Börje, som var kyrkvaktmästare i Ravlunda, hjälptes då åt. Det var ganska besvärligt att sätta upp jordlådan och ibland fick en gravsten plockas ner för att komma till.

När graven var klar kläddes jordhögen och hela graven med äkta grankvishtar och uppe vid gravens kortsida placerades två små granar.

BRÖLLOP HÖLLS alltid på lördagseftermiddagen, ofta klockan 16.00.



Mor Astrid Persson pyn-tar kyrkan.

Far Nils Persson i klock-tornet.

Mor och far var behjälpliga till de som önskade hjälp att klä blomsterbåge och smycka i fönstren. Ibland ville man ha blombuketter satta på bänksidorna och en del ville ha små björkar utanför kyrkporten. Far brukade få lite björk hos någon snäll lantbrukare.

Det var roligt och högtidligt med bröllop, en glädjedag. Klockorna ringde aldrig till bröllop.

Barndop firades alltid tillsammans med gudstjänsten. Dopfunten smyckade med blommor, mor var alltid noga med färgerna om det var en pojke eller flicka som skulle döpas.

FÖRSAMLINGSHEMMETS SKÖTSEL ingick också i tjänsten, mor städade och far brukade kalka huset och måla fönster.

Man kan nog påstå att kyrkogården var en hemvänderplats, de allra flesta som kom dit som besökare hade ju naturligtvis någon anknytning till Fågeltofta. Far som bott i församlingen i hela sitt liv kände till de flesta släktförhållanden.

Det kunde perioder vara ett ganska slitsamt jobb, allt sköttes ju utan hjälp av maskiner, men mor och far trivdes med sitt arbete, det var fritt men med ansvar.

De kände en glädje med att vara kyrkans tjänare.

Ta vägen förbi våra sju kyrkor i

SOMMAR

» Under årens lopp har det vuxit fram en tradition att med frivilligas hjälp hålla våra sju kyrkor öppna, en vecka i taget, under sommaren.

Vi är glada att återigen kunna erbjuda våra kyrkor som träffpunkt. Vi erbjuder under dessa veckor vägkyrka, utställningar av olika slag, föredrag, rundvisning i kyrkan, kyrkogårdsvisning och samtal om kulturgravar. Dessutom erbjuder vi fina konserter i kyrkorna under rubriken *Musik i sommarkväll*.

I presentationen nedan kan du upptäcka sommarens varierade musikprogram. Under vägkyrka finns det frivilliga på plats för en stunds samtal och om man så vill en kopp kaffe eller te med tilltugg.

Varmt välkommen till våra kyrkor i sommar! *Åsa Modin*

Foto: PHOTOHAMPSTER/
GETTY IMAGES

MISSA INTE!

Familjedagen i Onslunda

Datum: Söndag 13 augusti

Tid: 13.00–16.00

Plats: Järnvägsparken

Hoppas vi ses
där!

Brösarps kyrka

Utställning av kläder

» Är du nyfiken på gamla kläder? I så fall kan du komma till Brösarps kyrka under vägkyrkodagarna. Då ställer vi ut baby- och barnkläder och skor och även lite vuxenkläder. Kläder från en svunnen tid.

Musik i sommarkväll

Evert & Olle

19.00 Tisdag 4 juli

» Det blir välbekanta sånger klädda i klassisk skrud och med spelglädje av Trio Enchanté, som består av Karolina Strand, sång, Mikael Ekholm, flöjt, och Eva Lundgren, piano. Denna kväll samarbetar de med cellisten Lisa Ekmark.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 6 juli
13.00–16.00 Fredag 7 juli
13.00–16.00 Lördag 8 juli

Mässa i Brösarps kyrka

11.00 Söndag 9 juli
Kyrkkaffe.

Eljaröds kyrka

Utställning och rundvisning

» Under vägkyrkan i Eljaröd kommer gamla föremål ställas ut såsom träspadar som användes vid begravning, gamla böcker, foton av gamla föremål och av gravkoret under kyrkan. Dessutom finns det möjlighet till rundvisning i kyrkan.

Musik i sommarkväll

Trio Österlen – från Purcell till Povel

19.00 Tisdag 18 juli

» Denna kväll utlovas en fantasifull, finurlig och förtrollande föreställning av Trio Österlen som är tillbaka med det gamla gänget: Pia Ewaldz, Mats Nilsson och Alissa Tomac. Trion bjuder på musik som de själva älskar. Det blir sång, fiol och piano, en skön blandning av allt från Purcell till Povel.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 20 juli
13.00–16.00 Fredag 21 juli
13.00–16.00 Lördag 22 juli

Mässa i Eljaröds kyrka

11.00 Söndag 23 juli
Kyrkkaffe.

Friluftsgudstjänst

14.00 Söndag 23 juli
På Glimmebodagården. Det bjuds på kaffe och hembakat.

Andrarum kyrka

Musik i sommarkväll

Åkervinda

19.00 Tisdag 25 juli

» Vokalgruppen Åkervinda, som består av Iris Bergcrantz, Agnes Åhlund, Linda Bergström och Lise Kroner, presenterar gamla folkmelodier och traditionella visor blandat med improvisation och jazzharmonik.

350-årsminnet av

Christina Pipers födelse

18.00 Torsdag 27 juli

» Mia Gröndahl, ordförande för kulturföreningen Christinas Wänner, berättar om Johan Jerlings utsmyckningar i kyrkan under rubriken *Christina Piper, 1673–1752, skickade sin hovbildhuggare till Andrarums kyrka*. Föredraget är ett samarrangemang med Christinas Wänner med anledning av 350-årsminnet av Christina Pipers födelse.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 27 juli
13.00–16.00 Fredag 28 juli
13.00–16.00 Lördag 29 juli

Mässa i Andrarums kyrka

11.00 Söndag 30 juli
Kyrkkaffe

Fågeltofta

Musik i sommarkväll

Trumpet, signaler & sommarmusik

19.00 Tisdag 1 augusti

» Vi gästas av Albin Löfgren och får höra ljuva trumpettoner i form av klassiska visor, sommarlåtar och militärspel. Vid pianot sitter Maria Johansson, som vikarierar som kantor i sommar.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 3 augusti
13.00–16.00 Fredag 4 augusti
13.00–16.00 Lördag 5 augusti

Kyrkogårdsvandring

16.00 Torsdag 3 augusti
Ledd av Eva Nilsson.

Friluftsgudstjänst

11.00 Söndag 6 augusti
Utanför Fågeltofta kyrka.
Kyrkkaffe.

Gudstjänst i Andrarum

14.00 Söndag 6 augusti
» Gudstjänst tillsammans med Albo härads hembygdsförening. Överlämnande av fana och sköld. Grillad korv på kyrkbacken efteråt.

Skåne-Tranås kyrka

Kulturgravar

» Är du nyfiken på Skåne-Tranås kyrkogårds kulturgravar? Vill du veta vilka gravar som är klassade som kulturgravar och anledningen till att de har blivit det? Kom då gärna till vägkyrkan någon eftermiddagarna när där är öppet. Lena Berndin finns då på plats och kan ge mer information och kan visa bildmaterial med exempel.

Musik i sommarkväll

Musik från himmelen och jorden

19.00 Tisdag 8 augusti

» Gruppen Manna gästar oss. Manna består av Nadja Eriksson, piano och sång, och Anna Heddar, saxofon. Nadja är kyrkomusiker i Simrishamns församling. Hon har ett brokigt musikaliskt liv som visartist, pianist och sångerska bakom sig. Hon skriver också mycket musik. Anna Heddar har varit verksam revy- och teatermusiker och pedagog. Sedan några år frilansar hon och arbetar som pedagog. Jazz och improvisationer ligger henne varmt om hjärtat.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 10 augusti
13.00–16.00 Fredag 11 augusti
13.00–16.00 Lördag 12 augusti

Mässa i Skåne-Tranås kyrka

11.00 Söndag 13 augusti

Onslunda kyrka

Utställning av skolplanscher

» Under vägkyrkan i Onslunda kommer Bo Herou att ställa ut skolplanscher med religiösa motiv, ur sin egna samling.

Musik i sommarkväll

Sånger från scenen

19.00 Tisdag 27 juni

» Denna kväll får vi lyssna på och sjunga välkända melodier ur operans, operettens och musikalens värld tillsammans med Johan Palmqvist och församlingens vuxenkörer.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 29 juni
13.00–16.00 Fredag 30 juni
13.00–16.00 Lördag 1 juli

Mässa i Onslunda kyrka

11.00 Söndag 2 juli
Kyrkkaffe

Foto kyrkor:
ASA MODIN



ANDRARUM

Åkervinda

Tisdag 25 juli



ELJARÖD

Trio Österlen – från Purcell till Povel

Tisdag 18 juli



BRÖSARP

Evert & Olle

Tisdag 4 juli



Foto: IMO/
GETTY



Spjutstorp kyrka

Gunilla och Anders Vardam ställer ut

» Under vägkyrkan i Spjutstorp kommer ett konstnär- och designpar som heter Gunilla och Anders Vardam att ställa ut sina alster. Gunilla arbetar med återvunna petflaskor och har satt upp sitt ljuddämpande material på Nationalmuseet i Köpenhamn och i många skolor och kommunmiljöer. Anders tittskåp med spännande berättelser är tillverkade av återvunnet material. Dessutom ställer han ut konst med egna berättelser. Han har bland annat haft utställningar här på Österlen och på Liljevaljs i Stockholm.

Musik i sommarkväll

Bluegrass, The Original Five

19.00 Tisdag 11 juli

» Vi får åka på musikaliska utflykter till jassen, folkmusiken och gospeln. Här blandas eget material med traditionell bluegrass och genuin spelglädje och experimentlusta, som tar oss ut på en musikalisk resa över Atlanten och tillbaka.

Vägkyrka

13.00–16.00 Torsdag 13 juli
13.00–16.00 Fredag 14 juli
13.00–16.00 Lördag 15 juli

Mässa i Spjutstorps kyrka

11.00 Söndag 16 juli
Kyrkkaffe.



FÅGELTOFTA

Albin Löfgren – trumpet, signaler & sommarmusik

Tisdag 1 augusti



ONSLUNDA

Sånger från scenen

Tisdag 27 juni



SKÅNE-TRANÅS

Manna – musik från himmelen och jorden

Tisdag 8 augusti



SPJUTSTORP

Bluegrass, The Original Five

Tisdag 11 juli



MER INFO

... på vår hemsida

» Information om barnverksamheten och konfirmandundervisning till höstterminen kommer att uppdateras på vår hemsida: svenskakyrkan.se/brosarp



Barnverksamhetens grupper har tillverkat egna Frälsarkransar.

Foto: ANNA MÄRTENSSON



FRÄLSARKRANSEN

Frälsarkransen är ett modernt radband med 18 pärlor i olika färger och av olika betydelser.

» När biskop emeritus Martin Lönnebo båtluffade i Grekland, för över 25 år sedan, väcktes idén till Frälsarkransen. En storm tvingade båten till en ö med bara 47 invånare inklusive byns präst. Martin fick tag på ett litet rum, och i det rummet började han skissa fram Frälsarkransen. Idag finns radbandet på tiotusentals handleder, i fickor och i väskor. Den har hjälpt otaliga människor till fördjupad bön och innerligare Gudskontakt.



Biskop Martin Lönnebo gick bort den 26 april efter en tids sjukdom. Martin Lönnebo var biskop i Linköpings stift 1980–1995. Han blev 93 år.

Foto: JOHANNES FRANDBEN

1 Gudspärlan

Den gyllene pärlan påminner om att det finns någon som alltid är med och som vakar Över oss. Den är Frälsarkransens början och slut, ursprung och mål.

2 Tystnadspärlorna

Jäkt och stress utmärker det moderna samhället. De sex tystnadspärlorna finns i kransen

för att påminna om den viktiga tystnaden och att stänga av malande tankar och prestationskrav och bara vara.

3 Jagpärlan

Den pärlemorskimrande lilla pärlan riktar tanken inåt, till den vi är när yttre roller skalas bort. Den påminner om att vi är skapade till Guds avbild.

4 Doppärlan

Den vita pärlan manar oss att våga börja om på nytt. Den rymmer dopets löfte om obegränsad nåd och förlåtelse. Det är aldrig för sent.

5 Ökenpärlan

Den sandbruna pärlan symboliserar motgångar, stunder då livet ter sig som en öken. Men att acceptera svårigheter är ett steg mot att besegra dem.

6 Bekymmerslöshetspärlan

Den himmelsblå pärlan är livets rastplats. Där i lugnet närs

livslust och livsmod. Här får vi vara utan att göra, utan krav. Njut.

7 Kärlekspärlorna

Alla liv rymmer kärlek, de människor vi älskar och de som älskar oss. Kärlekspärlorna är två. Att älska är livets stora, flödande gåva.

8 Hemlighetspärlorna

Tre små pärlorna rymmer hjärtats innersta hemligheter. De som vi inte pratar med någon om. Hemlighetspärlan med en nyans av grönt talar om medmännisklighet.

9 Nattens pärla

Den svarta pärlan står för livets tyngsta och mörkaste stunder. Men, för att uppleva dagen måste man utstå natten. Gud är inte borta.

10 Uppståndelsepärlan

Den vita pärlan står för godhetens seger Över ondskan. För hoppet som Övervinna oro och rädsla. Den vill frid och ljus. Natten är Över. Morgonen är kommen. Här flödar ljus och liv.



Måste man tro på Gud för att konfirmera sig? Nej, men konfirmationstiden är ett bra tillfälle för att ta reda på var du själv står i frågor som handlar om livet och din kristna tro.

! **MISSA INTE** ett roligt år som konfirmand

» Under konfirmandtiden får du möjlighet att tänka nya tankar och möta nya människor. Tillsammans funderar vi kring allt mellan himmel och jord.

Finns Gud? Om Gud finns hur kan det då finnas så mycket ont som händer i världen?

Vad innebär det att älska någon?

Vad händer när vi dör?

Träffarna ser väldigt olika ut. Vi samtalar, diskuterar, tar ställning,

leker, firar gudstjänst, tittar på film och åker på läger.

MÅSTE MAN TRO på Gud? Nej, men konfirmationstiden är ett bra tillfälle för att ta reda på var du själv står i frågor som handlar om livet och din kristna tro. Konfirmationen är en bekräftelse av dopet. Om du inte är döpt blir du det under konfirmationstiden.

Vi kommer att skicka ut en

inbjudan med mer information innan sommarlovet till dig som fyller 14 år i år där du anmäler dig. I augusti kommer du att få ett välkomstbrev med ytterligare information och därefter startar vi.

Så missa inte detta och välkommen till ett spännande år som konfirmand!

*Vänliga hälsningar,
Cerny Eriksson Ståhl*
Kyrkoherde



Årets konfirmander var på läger på Stiftsgården Åkersberg i Höör under vårterminen.

Foto: ANNA MÅRTENSSON

