

KP

K Y R K P R E S S E N

TORSDAG 26 MARS. NR 7/2020

**Merete Mazzarella
tror på möten
över åsiktsgränserna**

Sidan 20

**Ekonomien som
ogillade Bibeln
men blev kyrklig**

Sidan 2

**Virus gör
kyrkan virtuell**

Sidorna 4–7

VAD GÖR OSS TILL ÖVERLEVARE?

Sidan 8

**LEDAREN: När världen inte
längre är vanlig** Sidan 5

**AMANDA AUDAS-KASS: Just nu
är ingenting perfekt** Sidan 3

**Medmänniskor som gärna
lyssnar på dig** Sista sidan

Är ekonom och kyrkligt engagerad. **Familj:** Lyckligt gift sedan 32 år. Tre barn och ett barnbarn. **Älskar** samvaron kring familjens påskbrasa på landet, då fyra generationer släpar ruskor och grillar kött på pinne.

.....

Philip Aminoff är delägare i flera familjebolag och styrelseproffs. Bibeln är full av trollkonster, ansåg han, men han blev mer och mer en vän av kyrkan.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

FOTO: **SOFIA TORVALDS**



DET VIKTIGAS

Philip Aminoff har nyss fått hem sin dotter som studerar i Toronto.

- Det känns skönt att ha henne hemma nu med tanke på läget i världen.

Själv avstod han från ett styrelsemöte som skulle ha hållits i New York.

Aminoff är ekonom, familjeföretagare i fjärde led och styrelseproffs. I familjens ägo finns bolagen Veho, Helvar och Fastems. I Kauppalehti beskrivs Aminoff som en mästare på teambuilding.

Just nu orsakar coronaviruset stort kaos, inte minst ekonomiskt.

- Det har triggat en jättestor förtroendekris i världsekonomin som inte kommer att gå över. Vi får utgå ifrån att världen inte kommer att se ut som den gjorde före det här händet.

Han förklarar att skuldsättningen i världen aldrig varit större än nu, samtidigt som räntan på skuld varit rekordlåg.

- Om banker och kreditgivare blir oroliga över om de alls kommer att få tillbaka sina pengar kommer de att vilja få mera betalt för utlånade pengar. Då kommer räntorna att stiga och många gå i konkurs.

Kyrkligt aktiv trots allt

Philip Aminoff var ingen religionsivrare som ung.

- I skolan var jag starkt av den åsikten att det var irrelevant att lära sig bibelkunskap, att det mest var fråga om sagor och trollkonster.

Men saker hände senare i livet. I motsats till många som säger sig gilla Gud men inte kyrkan upptäckte Aminoff gemenskapen.

- Jag upptäckte att kyrkans värdegrund också var min egen. Här fanns något viktigt.

Tyska rötter

Philip Aminoff är född och uppvuxen i Helsingfors. År 1892 kom hans farmors farfar från Tyskland till Tammerfors för att verka som produktionschef i en tändsticksfabrik, och rötterna till Tyskland har gjort sig påmind genom åren.

- Min farmor, som jag umgicks mycket med, hade alltid tyska församlingens senaste församlingsblad framme. Även om hon inte gick i kyrkan var det viktigt för henne.

Tyska församlingen har blivit Aminoffs hemvist.

- Tyska församlingen är väldigt välkomnande. Det är fullt av verksamhet, och den kristendom som

»Jag upptäckte att kyrkans värdegrund också var min egen.«

finns där är väldigt positiv. Budskapet är inte att vi är syndiga och snart hamnar i helvetet.

Kyrkan är inte ett företag

Som förtroendevald i tyska församlingen har Philip Aminoff bland annat suttit i kyrkorådets finansutskott. Han har alltid sett det som viktigt att fråga varför en organisation finns till och hur man ska åstadkomma det som den finns till för.

- En församling är inte ett företag och kyrkans uppgift är inte att åstadkomma ekonomiskt resultat. Om det viktigaste man har är att sprida ett glädjebudskap till människor, att du och jag är okej med våra brister, då finns det något evigt vi kan samlas kring. Och då måste vi se till att all förvaltning löper smidigt så att den här centrala uppgiften är i centrum.

Philip Aminoff
tror kyrkan
kan lära sig
något från fö-
retagsvärlden
och tvärtom.

INKAST



AMANDA
AUDAS-KASS

Gåvan jag inte fick

JAG ÄR DÄLIG på att ha sjuka barn. Det finns ju föräldrar som lägger i en växel till när en liten panna är för varm eller när tvättmaskinen kör varv efter varv med nerspydda lakan. Jag är inte en av de föräldrarna. Jag tappar snarare alla mina växlar när någon här hemma blir sjuk. Det enda jag vill är att allt ska vara som vanligt.

NU ÄRINGENTING som vanligt. Coronaviruset har vänt upp och ner på hela världen. I skrivande stund är det dag ett med stängda skolor i Finland och vår nya hemmatillvaro ser väl ut ungefär som alla andras. Alltså inte så bra. Ett av mina barn jobbar tappert med sina skoluppgifter, turligt nog klarar hon det mesta själv eftersom jag tvingats inse att jag inte kan hjälpa till med procenträkning ens om jag vill. Ett annat barn har blivit klar med sina skoluppgifter redan för flera timmar sedan och har tyvärr inte genomgått någon personlighetsförändring som skulle innebära att han plötsligt blivit bra på att sysselsätta sig själv. Så medan jag försöker göra mitt eget jobb och räkna procent får jag också komma med konstruktiva sysselsättningsförslag som om jag hade betalt per idé. Det har jag inte. Det tredje barnet – tyvärr treåringen – härjar ensam i köket. Hon ropade just att hon lagar mat och diskar, och jag har inte råd att gå och kolla vad det egentligen innebär. Jag inser ju att det knappast är så att middagen är klar och lunchen undanstädad, men det får liksom vara vad det vill just nu, jag behöver desperat några tysta minuter för att jobba.

JA, JAG tycker det är lite jobbigt. Men jag vet samtidigt att jag är bättre rustad för det här läget än de flesta andra. För det första finns det inte en enda hypokondrisk gen i hela min kropp och för det andra stod jag väldigt långt bak i kön när Gud delade ut perfektionens gåva. Jag fick bara smulorna som blev över när andra roffat åt sig. Om ens det. Och nu kommer det till pass, för nu blir ingenting perfekt. För någon av oss. Nu måste vi sänka kraven, nu måste vi bejaka nya omständigheter. Vara nådiga med oss själva och minst lika nådiga med varandra. Vi måste leva med att hela samhället plötsligt är lite ”heimliga” och vi får alla göra vad vi kan för att smälarna ska bli så små som möjligt och såren läka så snabbt som möjligt.

Det som rustar mig allra mest och bäst är ändå att jag varje dag får lita på att Gud har hela världen i sin hand. Den bästa handen någonsin. Också i märkligt mörka tider får jag trotsigt tro att ljuset, kärleken och livet har sista ordet. Just nu är det värt inget mindre än allt.

Amanda Audas-Kass är modersmålslärare och för tillfället finlandssvensk läsambassadör.

TE VI HAR

Inom kyrkan i dag är vi för vana vid att tänka i termer av skatteinkomster och fasta kostnader. Han skulle gärna se kyrkan fungera mer som en frivilligorganisation än en institution.

– Utgångspunkten kan också vara att kyrkan är människor som vill göra något viktigt tillsammans, och att vi gör det vi gör så gott vi bara kan. Det är häpnadsväckande hur mycket man kan åstadkomma med små medel om man upplever att man själv har ansvaret.

Det finns saker som förskräckt honom i uppdraget som kyrkligt förtroendevald.

– Låt oss säga att en församling får sina ungdomar att engagera sig och att verksamheten växer. Om man då allokeringar församlingens fasta kostnader enligt aktivitet kan man få för sig att ungdomsverksamheten är för dyr och borde dras ner.

I stället borde den ekonomiska förvaltningen se till att man håller koll på helhetskostnaderna.

– Uppgiften är ju att engagera medlemmar.

Vad kan vi lära oss?

Kyrkan kunde lära sig en del från företagsvärlden.

– Kyrkan kunde bli bättre på att få alla att en-

as om varför den finns till och vad den vill åstadkomma.

– Men det som kyrkan förstår ännu bättre än företagsvärlden är att om alla ska komma i mål måste alla jobba tillsammans. I en församling är alla lika mycket värda inför Gud. Det är en styrka.

I arbetslivet har hans tro och engagemang i kyrkan varit till glädje. I kyrkan jobbar man för ett evigt uppdrag, där kommer man inte i mål genom att vifta med sedlar och bonusar.

– Då blir det uppenbart att man måste satsa på vissa saker och göra avkall på andra för något mycket långfristigt. Att kunna diskutera vad som är en genuint hållbar lösning. Det har jag haft konkret nytta av i affärsvärlden.

Inom företag inbillar man sig lätt att ens viktigaste syssla är att piska fram ännu lite bättre resultat. Aminoff ser det mer som att man är en trädgårdsmästare som måste se till att äppelträdet ger frukt för lång tid framåt, även om vissa år är sämre.

– För mig är ett företags viktigaste syssla att ständigt fundera på kundens nytta och personals motivation. Det viktigaste vi har är vårt förtroendekapital.



Kyrkan har inte försvunnit någonstans – tvärt om, påminner biskop Bo-Göran Åstrand. ARKIVFOTO: NICKLAS STORBJÖRK

”Nu om någonsin ska vi tänka på varandra”

Coronaepidemin har försatt också kyrkan i undantagstillstånd. Dop, bröllop och jordfästningar drabbas av deltagargränsen – men på jordfästning får nära anhöriga vara med även om de är fler än tio.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**

Biskop **Bo-Göran Åstrand** tycker det är särskilt tråkigt att deltagarantalet vid förrättningar nu begränsas till tio personer. Förra veckans onsdag kom biskoparna med nya direktiv gällande jordfästningar: nära anhöriga får delta även om de är fler än tio.

– Jag är mycket medveten om att människor kommer i en svår situation när de måste välja vem som kan närvara vid förrättningar. Men det fanns inga andra möjligheter, vi följer myndigheternas anvisningar. Vi måste värna om människornas säkerhet och trygghet, säger biskopen.

Dop och bröllop går att skjuta fram – de förrättningar som berörs mest är jordfästningar.

– En möjlighet är att hålla minnesstunden senare. Men jag vet också att man inte kan skjuta upp en minnesstund hur länge som helst, särskilt när ingen med säkerhet vet när epidemin är över, säger biskopen.

– Församlingarna ska också undersöka om man kunde strömma exempelvis en jordfästning på ett givet klockslag. Det måste i så fall

göras på de anhörigas initiativ. Nu är det dags att hitta tekniska lösningar.

Församlingen med i vardagen också nu

Åstrand vill tydligt poängtera att kyrkan fortsätter med sina gudstjänster och med att förkunna budskapet om Guds omsorg och närhet.

– Det gör vi, även om vi gör det på avstånd, även om bara de som förrättar gudstjänsten är på plats i kyrkan.

Många församlingar har redan anpassat sig till situationen och gått över till verksamhet på nätet. Diakonin hjälper utsatta också nu – många församlingar hjälper exempelvis till med matinköp för personer som är satta i karantän.

– Det ska också gå att komma enskilt till kyrkan, och där ska man hitta en präst eller

en medarbetare att samtala och be med. Efter gudstjänstens slut rekommenderar vi att kyrkan hålls öppen och tillgänglig för besökare.

Han vill framhålla att kyrkans anställda inte försvunnit någonstans.

– Ingen händelse har församlingarna stängt ner, det vill vi understryka. Vi har inte släckt lamporna.

Nu om någonsin, tänker biskopen, är det viktigt att vi visar omsorg och tar kontakt med våra medmänniskor.

– Särskilt med äldre. Tänk på släktingar och bekanta och grannar som inte får besök som förr. Nu är det dags att ringa, nu ska vi visa omsorg rent konkret.

– Med Guds hjälp ska vi igenom det här. Vi har ett stabilt samhälle, och vi kan göra mycket tillsammans.

»Med Guds hjälp ska vi igenom det här.«

Så här handlar kyrkan under coronaepidemin:

- **Gudstjänster** som offentliga tillställningar avbryts tills vidare.
- **Gudstjänster** hålls som predikogudstjänster så att bara de som förrättar gudstjänsten är närvarande.
- **Gudstjänsterna** strömmas och sänds på webben med de medel som församlingen har till sitt förfogande.
- **Varje** församlings huvudkyrka är öppen efter gudstjänsten, för stillhet och bön – men inte för fler än tio personer på en gång.
- **En** präst eller någon annan anställd ska då vara närvarande i kyrkan för samtal och själavård.

- **Kyrkliga** förrättningar sköts med undantagsarrangemang, med högst tio närvarande, präst och kantor medräknade. Vid jordfästningar får de närmaste anhöriga närvara, även om de är fler än tio.
- **Jordfästning** vid graven är att föredra. Kyrkan rekommenderar att minnesstunden ordnas senare, då coronaepidemin lugnat sig.
- **Den** övriga veckoverksamheten i församlingarna avbryts tills vidare.

Pedersöre varslar om permitteringar

Coronaviruset har föranlett Pedersörenejdens kyrkliga samfällighet att varsla om permitteringar av hela personalen. Samarbetsförhandlingarna inleds idag.

TEXT: JOHAN SANDBERG

Det akuta läget har föranlett av att staden Jakobstad tagit över eftisverksamheten under det rådande undantagstillståndet. Normalt köper staden den tjänsten av Jakobstads svenska och finska församlingar.

– Det betyder att många barnledares arbetsuppgifter tillfälligt förändras och att det kan finnas behov av permitteringar. Genom samarbetsförhandlingarna vill vi nu reda ut om det finns annat jobb att erbjuda dem, säger förvaltningsdirektör **Diana Söderbacka**.

Kyrkans samarbetsförfarande förhindrar att eventuella permitteringar verkställs före den 13 april då det nationella undantagstillståndet upphör.

– Vi varslar för säkerhets skull ifall undantagstillståndet skulle förlängas.

Samfälligheten har 120 året runt-anställda och ytterligare 40 säsongsanställda. Cirka 50 av dem är barnledare som jobbar i eftis och i dagklubbarna.

– Vi förhandlar med hela personalen då arbetet omorganiseras och arbetsuppgifterna förändras. Alla grupper ska nu bli hörda och alla förtroendemän ska vara med i processen. Innan vi formellt inlett förhandlingarna kan vi inte peka ut någon personalgrupp. Vi vet heller inte hur länge det här läget fortsätter och nu ska vi utreda de ekonomiska verkningarna av det.

Söderbacka ser permitteringarna som en sista utväg.

– Ordet samarbetsförhand-

lingar klingar väldigt negativt, men de är ju till för att hitta alternativa lösningar till permitteringarna. Jag hoppas ju att vi hittar sådana.

När samhället återgår till det normala återgår eftisverksamheten till den svenska församlingen och då kommer också de eventuellt permitterade tillbaka till sina jobb. Att den finska församlingens eftisverksamhet helt upphör i vår har man redan tidigare förhandlat om med staden.

Är det här ett svepskäl att minska antalet anställda efter församlingssammanslagningen i Pedersöre?

– Nej, det gäller bara den uppkomna situationen. I så fall måste vi inleda separata förhandlingar. Några sådana är inte planerade.

»Vi varslar för säkerhets skull ifall undantagstillståndet skulle förlängas.«

Historisk paus för missionsfesten

Finska Missionssällskapet och kyrkan i Lahtis har ställt in missionsfesten, som skulle gå av stapeln i Lahtis den 22–24 maj.

Missionsfesten är en av de äldsta samlingarna som årligen ordnas i Finland. Festen har ordnats varje år sedan år 1859, och den har aldrig tidigare ställts in, rapporterar Kotimaa.

SOFIA TORVALDS

Samlas för virtuell bön

Att människor inte kan träffas på samma plats betyder inte att de inte kan samlas alls. Så tänkte till exempel Helsingfors Studentmission som flyttade sin Torsdagssamling till nätet för en stund med andakt, bön och chans att utbyta tankar.

Även Petrus församling i Helsingfors bjuder in till bön och gemenskap online under hela fastan. Varje dag ordnas korta bönestunder på Facebook och som interaktiva videomöten.

EMELIE WIKBLAD

Helsingfors och kyrkan hjälper äldre

Församlingarna i Helsingfors startade tillsammans med Helsingfors stad projektet Helsingforshjälpen.

Tillsammans kommer de att kontakta alla 80 år fyllda personer som bor hemma för att erbjuda dem praktisk hjälp. Det kan till exempel handla om att lämna matkassar eller apoteksvaror utanför deras ytterdörr. Personer i åldern 70–79 år som är i behov av hjälp kan själv ta kontakt med Helsingforshjälpen.

ERIKA RÖNNGÅRD

Hamstring stänger matbank

Hamstringen av matvaror drabbar matbankerna i Ekenäs och Tenala. De tvingas nu hålla stängt tills vidare eftersom tillgången på varor minskat radikalt. I stället har ersättande stöd till barnfamiljer och behövande satts in och vid behov kan man kontakta diakonipersonalen per telefon.

Ekenäs matbank är ett samarbete mellan lokala församlingar och livsmedelsfärer.

EMELIE WIKBLAD

LEDARE

NICKLAS STORBJÖRK



En ny verklighet

”NÄR VÄRLDEN INTE längre är vanlig.” Titeln på Pamela Granskogs bok om sorg har känts väldigt aktuell väldigt många gånger de senaste veckorna. Coronaviruset och dess verkningar kändes länge ganska avlägsna, men plötsligt, på bara några dagar, gick det från att ha varit något vi betraktade på avstånd till något vi alla stod mitt i. När regeringen med statsminister Sanna Marin i spetsen förra veckans måndag läste upp den nitton punkter långa lista som skulle definiera vår vardag inom en överskådlig framtid var det som att något gick sönder i samhället. Världen var plötsligt inte längre vanlig.

En överväldigande majoritet av oss människor som bor i det här landet har under hela vår livstid haft privilegiet att bo i ett samhälle som varit stabilt, och som decennium för decennium från 1950-talet och framåt – åtminstone materiellt sett – blivit rikare och rikare. Men den där måndagen rubbades för många något av den grundtillit man haft i att välfärden och välfärdssamhället är en oföränderlig och självklar konstant.

»Det kunde ha varit avsevärt värre.«

DET SKA GENAST SÄGAS: det finns knappast någon som önskat det osäkra läge vi nu hamnat i, där det för i stort sett alla av oss är omöjligt att ana konturerna av vilka följder coronakrisen kommer att få i ökad arbetslöshet, permitteringar och allmän osäkerhet om framtiden. Men nu är vi i det här läget, och då kan man i alla fall försöka hitta positiva insikter som den uppkomna situationen kollektivt kunde ge oss.

Den första är kanske att förstå och uppskatta hur privilegierade vi som fått bo i det här landet de senaste decennierna har varit. De som ännu lever och som var med på 1940-talet vet vad det är att leva med krigets skugga över sig. Vi behöver inte backa bandet mer än ett par generationer till så landar vi i årtionden när dåliga skördeår gjorde att svält och död drog över stad och land. Faktum är att vi inte ens behöver backa bandet utan bara blicka en bit utanför vårt eget lands gränser för att hitta människor för vilka det här är en realitet i dag. Krig och krigsoffer finns i Europas omedelbara närhet. Enligt FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation FAO lider nästan 800 miljoner människor i världen brist på mat idag. FAO uppskattar att 25 000 människor svälter ihjäl varje år.

CORONAVIRUSET KOMMER HELT säkert att få negativa följder för de flesta av oss. Men samtidigt kan det också vara bra att komma ihåg att det kunde vara avsevärt värre. Vi kunde ha drabbats av ett virus som varit betydligt mera dödligt och betydligt mer smittsamt. När digerdöden drog fram på 1300-talet dog uppskattningsvis var tredje europé. Dödligheten bland dem som drabbades var nästan total.

Och man kan hoppas att en effekt av coronaviruset skulle bli det man ofta sett när människor kollektivt drabbats av kriser: att man får en förnyad förmåga att lyfta blicken från den egna naveln och se behoven hos andra, hos sin nästa. Det finns tecken som tyder på att det kan bli så också denna gång.

Nicklas Storbjörk är ansvarig redaktör på Kyrkpressen.

De tänker om med festen

Bianca Holmberg och Juan Ortiz tvingades ställa in sin bröllopsfest på grund av viruset. – Det här är inte världens undergång.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**

Det är redan andra gången **Bianca Holmberg** och **Juan Ortiz** får ställa in sin bröllopsfest. Först skulle de gifta sig i augusti, men sköt upp festen av andra skäl. Nu var Söderkulla kyrka bokad för vigsel den 11 april.

– Men när regeringen meddelade att det blir undantagstillstånd förstod vi att vi måste avboka, säger Bianca.

De hade bjudit in cirka 70 personer, bland dem Juans släktingar från Spanien och en kompis från Berlin. Nu blev alla resor inställda.

– Vi var tacksamma över att regeringens beslut inte kom två veckor senare. Nu hann vi fortfarande avboka festlokal och fotograf. Ändå känns det jättetråkigt – vi har ju planerat det så länge!

Fick extra tid

Själva vigseln vill de inte längre lägga på is – i april ska de gifta sig borgerligt, på magistraten, med Biancas



Juan Ortiz och Bianca Holmberg skulle gifta sig i april, inför släkt och vänner. Nu blir det en liten ceremoni i stället och festen får vänta tills coronapandemin lagt sig. FOTO: PRIVAT

föräldrar som vittnen.

– Sedan ska vi ha en välsignelseceremoni och fest i sommar, men när och var det blir vet vi inget om. Vi måste se vad som händer.

Det positiva med det hela är att de plötsligt fick en massa extra tid.

– Vi får gifta oss i lugn och ro och vänja oss vid att vara gifta. Det är inte världens undergång, även om jag nog fällt tårar över det här.

Snabba i vändningarna

De är beredda att vara ganska snabba i vändningarna om läget börjar se bättre ut.

– Epidemin kan ju ha en andra våg,

»Kanske blir det en trädgårdsfest!«

så vi är beredda att vara snabba med att sammankalla folk. Men vi ska bjuda in alla som var inbjudna till festen i april.

– Och den här gången tror jag det blir något helt annorlunda. Kanske det blir en trädgårdsfest! Välsignelseceremonin och festen ska i alla fall vara på samma ställe, så vi slipper all onödig koordinering. Huvudsaken är att vi är tillsammans, att maten är god och att alla trivs!

”Enda rätta att ställa in”

Johan Myrskog och hans fru skulle låta döpa sin dotter, men ställde in dopet dagen före. Kanske blir dopet av senare i vår, kanske först i höst.

TEXT: **ERIKA RÖNNGÅRD**

Johan Myrskog och hans fru **Charlotte Steffansson-Myrskog** skulle ha ordnat dop för sin dotter i samband med en Puls-gudstjänst i Petrus församling. Läget vid den tidpunkten var att gudstjänster fortfarande ordnades för församlingsmedlemmarna och att människor fick samlas så länge det inte var 500 personer eller fler på plats. Myrskog berättar att de trots allt ställde in dopet med en dags varsel.

– Det var det enda rätta att ställa in. Vi ville inte ge rädsan utrymme men ändå följa regeringens direktiv.

Även om de övervägde olika alternativ en tid säger Myrskog att beslutet var lätt.

– Vi vill ha en fest där alla kan slappna av och ha roligt utan att behöva oroa sig. Just nu



Johan Myrskog och hans familj ville vara solidariska. FOTO: ARKIV/EMELIE WIKBLAD

är det väldigt många som jobbar hårt för att få viruset under kontroll, och vi ville vara solidariska med samhället.

Att dopet blev inställt ledde till att en del mera långväga gäster från Österbotten och Sverige fick ställa in sina resor.

»Vi vill ha en fest där alla kan slappna av och ha roligt utan att behöva oroa sig.«

– Vi har också 200 muffinsar i frysen och vet inte riktigt vad vi ska göra med dem.

Nu har familjen lagt dopet på is tills vidare och följer med läget för att se om det blir aktuellt att ordna dop senare i vår eller först i höst.

– Vi har inte bråttom, säger Myrskog.

”Vi vill inge hopp”

Replots församling gör ett ”rebelliskt” drag och bannar gudstjänsten i andaktsform i stället för att strömma den direkt från en sluten söndagsgudstjänst.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**

När undantagstillståndet trädde i kraft satte **Camilla Svevar**, kyrkoherde i Replots församling, hela dagen på att försöka tänka ut kreativa lösningar som skulle passa hennes församling.

– Direktiven duggar tätt. Speciellt svårt är det att acceptera att högst tio personer får delta i en jordfästning, kantor och präst medräknad, och med en vaktmästare och begravningsentreprenör gömda i sakristian. Bra att biskoparna tänkte om, säger hon.

Just nu får man inte boka minnesstunder i församlingens utrymmen.

– Men man kan ordna minnesstund hemma eller vänta med den tills vi återgått till normalt liv igen, säger hon.

– Det går också bra att hålla jordfästningen utomhus, vid gravsten, tipsar hon.

Gudstjänst bakom lås?

Biskoparnas och Kyrkostyrelsens direktiv har varit att söndags-



Camilla Svevar i Replot vill erbjuda skäriborna det hon tror går hem hos dem. FOTO: NICKLAS STORBJÖRK

gudstjänsten ska strömmas och att kyrkan då ska vara stängd.

– Hur tråkigt kan det bli? Ska kantorn sjunga ensam vers efter vers? Och sedan ska vaktmästaren öppna dörren och högst tio får komma in.

I Replot tänker de vara ”rebellier” och göra lite annorlunda.

– Vi filmar en andakt på lördag, och lägger på söndag ut den på församlingens Facebook-sida och hemsida. Sedan har Replots kyrka öppet mellan tio och tolv och kyrkan i Björkö öppet mellan halv ett och halv tre.

Då får man komma in och tända ljus, be, få välsignelse och prata med en själavårdare om man så önskar.

– Men jag vill inte hålla en gudstjänst med stängda dörrar och sedan öppna för samma

människor. Är det så viktigt att gudstjänsten måste ut i direkt-sändning? Eller kan vi hellre göra en bra andakt, som vi lägger ut vid gudstjänsttid? Jag vill tänka på vår församling och vad som går hem hos skäriborna.

Unik chans att nå ut

Replots församling hade ingen kamera när direktiven kom.

– Det första vi fick göra var att skaffa en videokamera. Nu blir det gudstjänst i andaktsform, och det tror jag blir bra. Problemet är hur vi gör med muskrättigheterna. Det blir tröstens ord, förbön och några av söndagens bibeltexter. Det handlar om att inge hopp och att finnas till. Nu har vi en unik chans att få kontakt med våra församlingsbor, säger Camilla Svevar.

”I tystnaden finns ingen oro”

I lilla Brändö-Kumlinge församling på Åland var kyrkoherden Kent Danielsson snabb med att börja strömma sitt budskap.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**

Förra veckans onsdag strömmade **Kent Danielsson**, kyrkoherde i Brändö-Kumlinge församling, sin första informationssnutt till församlingen.

Vardet något dugjort tidigare?

– Nejnejnej! Imorse måste jag leta reda på hur man gör! På en kort stund fick jag 300 visningar. För en stund sedan var de redan 500, det är ju fler än vi är i församlingen, säger Danielsson på onsdag eftermiddag.

Han har många kreativa planer för den närmaste månaden. Han tänker göra en genomgång av Frälsarkransen och dela an-



dakterna på sin egen och församlingens Facebook-sida.

– Vi matas av så mycket information som bara späder på vår oro, och nu har kyrkan en annan väg att gå. Nu tar vi ledigt från alla tankar och föreställningar och all oro. Vi går ner i tystnaden – och i tystnaden finns ingen oro.

Han vet att många har orsak att vara oroliga just nu: för sin egen och andras hälsa och inkomst.

– Men man kan inte vara orolig hela tiden. Just nu är tystnad

och meditation guld värda.

Hur lång blir din Frälsarkrans-serie?

– Ja, det finns ju 18 pärlor, så den blir lång, skrattar han.

– Det blir kanske tio inlägg, tippar han sedan.

Söndagens gudstjänst från Kumlinge kyrka kommer att strömmas medan den sker, klockan 11.

– Jag, kantorn och kyrkvaktmästaren kommer också att fira nattvard. I Kumlinge kyrka gör vi det tillsammans med änglarna i taket och med alla helgon.

Han oroar sig för alla dessa äldre som hört till det mest trogna kyrkfolket. De har utgjort församlingens inre kärna, och de flesta är inte uppkopplade. Plötsligt står de utanför.

– Hur jag ska nå dem har jag ännu inte listat ut. Många av dem blir utanför hur mycket man än strömmar.

NOTISER

Två vill blir chef för Kustens centralregister

Två personer har sökt tjänsten som chef för Kustens centralregister. De sökande är **Christian Oikonen** och **Tom Levlin**. Bägge uppfyller de ställda kompetenskraven och bägge har intervjuats.

Enligt de ursprungliga planerna skulle gemensamma kyrkorådet i Pedersöre kyrkliga samfällighet välja chef vid ett möte den 31 mars. Under rådande omständigheter är det dock oklart om mötet hålls.

Erland Sundqvist som varit tf chef för centralregistret återgår till sitt jobb som chef för Kustens IT-central den 1 maj. Ursprungstanken var att den nya chefen skulle tillträda då.

JOHAN SANDBERG



Matti Tikka och Päivi Kjellman jobbar på Kustens centralregister. De borde få en ny chef i maj. FOTO: JOHAN SANDBERG/ARKIV

SERIE: KLIPP UR ARKIVET.

I varje nummer under år 2020 kommer vi att ha med ett klipp ur det nummer av Kyrkpressen som utkom samma vecka för femtio år sedan.

Ur arkivet

I Kyrkpressen i slutet av mars år 1970 minns biskop **Karl-Erik Forssell** något som fått honom att inse att påsken är glädjens tid.

”Under kriget förrättades gudstjänster i Åbo domkyrka i kyrkans sakristia, som ju var tämlingen rymlig”, berättar biskopen. ”I hörnet av kyrkan fanns en krucifix där korset var i svart trä och Kristusgestalten i silver. I rädsla för bombardemang hade man avlägsnat Kristusgestalten från korset och fört den till ett säkrare ställe i väntan på tryggare tider.”

Först tyckte han det tomma korset kändes ödsligt och fattigt.

”Men det slog mig omsider att det egentligen är så vi skall se korset, tomt. Jesus får inte ses som oskiljaktligt fäst vid korset, korsfästelsen är ett imperfektum. Därigenom kom det tomma korset att tala till mig på ett helt nytt sätt”, minns biskopen i intervjun för femtio år sedan.

SOFIA TORVALDS



Vad gjorde oss till dem vi är och vad gör oss livrädda att gå ut i livet? Det är frågor Ann-Luise Bertell grubblat mycket på, inte minst i sin senaste roman *Heiman*. En berättelse som fångar in österbottnisk mentalitet, krigets antihjältar, elände och livsmod. Förlagan till huvudpersonen Elof är hennes egen farfar. – Hans själ log mot min, säger hon.

TEXT OCH FOTO: **ULRIKA HANSSON**

Ann-Luise Bertell, regissör, dramaturg och författare, var sin farfars första barnbarn.

– Vi hade en väldigt fin kontakt. Hans själ log mot min, han såg mig. Hans början i livet var väldigt tragisk, och slutet blev också tragiskt, och samtidigt var han en positiv och väldigt skojfrisk person. Den striden i den här personen ville jag skriva om.

Bertell är född i Kimo i Oravais, och det är också i de trakterna hennes senaste roman *Heiman* tar avstamp i Elofs barndom. Hans mamma dör i sviterna av diabetes och fadern i tuberkulos. Fattigdomen, smutsen och utsattheten är total i Elof och hans lillebrors liv. De får sedan flytta in hos sina morföräldrar. Berättelsen följer Elof genom ungdomen, kriget, familjebildning, hårt arbete och återerövringen av hans förlorade hemman. Hans ständiga följeslagare är rädsla, skam och en oförmåga att tala om det allra innersta, något han döljer med ett glatt humör, hembränt och ett frodigt historieberättande.

Bokens teman hade Ann-Luise Bertell levt med länge innan hon började skriva, och berättelserna kom ganska mödolöst till henne. Mycket i romanen är familjemyter, annat har hon själv skrivit fram.

– Jag har funderat mycket på föräldralöshet, hur den syns i generationer. Och sedan funderade jag också jättemycket på kärleken. Den finns i vår religion, men hur visar vi den? Hur visar vi våra barn kärlek? Hur har äldre generationer visat kärlek? En sommar gick jag runt och frågade gamla tanter: Hur visade dina föräldrar att de tyckte om dig?

Hon ser tankfull ut.

– Nog är det en karg värld vi kommer ifrån.

Älskar åkrarna

Ann-Luise Bertell jobbar just nu som dramaturg på Svenska Teatern i Hel-

singfors.

– Men jag bor i Vörå. Jag trivs väldigt bra med jobbet här, men pendlandet tar för mycket på mina krafter, säger hon.

Det är väldigt vanligt att utflyttade österbottningar skriver om Österbotten.

– Jag är fullständigt bosatt i Österbotten. Det är där min konstnärliga värld och mina historier finns. Det är väldigt viktigt att det finns författare som bor där och skriver om Österbotten. Jag tror man då har en annan förståelse än om man varit emigrerad hela sitt liv. Det blir någon sorts nostalgi över det många gånger.

– Jag vet inte vad det är med Österbotten. Det finns väldigt mycket berättelser där. Och så finns det en tradition av att vi klarar oss själva, och att alla motarbetar oss på något sätt men att vi fixar det. Det är på gott och ont, säger hon och skrattar.

– Men vi bor ju där för att vi älskar det! Jag älskar mina soluppgångar och solnedgångar, mitt hav och mina åkrar. Det ger mig så otroligt mycket kraft att vara i närheten av den här naturen.

Religion med nyanser

Ann-Luise Bertells farfar brukade läsa katekesen. Religionen var en slags bildning och grund.

– Men han var inte särskilt religiös på något annat sätt, utan använde religionen i diskussioner och debatter. Jag är väldigt intresserad av religion. Den är grunden till våra värden och vår värld.

Elof i Bertells roman läser Bibeln som barn och lär sig långa stycken ur bland annat Predikaren utantill, och han citerar Bibeln högt och ljudligt i olika livsskeden, både till andras munterhet och förtret. Religionen i roma-

Det är en karg värld vi kommer från

nen är nyanserad, den orsakar rädsla ibland, andra gånger är den stärkande och närande.

– Tron har burit människor genom umbäranden under hela mänsklighetens historia, och det gör den väl fortfarande. Men inom kristendomen har man också stridit ända från början. Det finns ett spår av en ganska mörk kristendom, som Lisa-Greta i romanen står för. Barnen ska agas. Och du ska inte tro att du är något, du är en fattig och syndig människa, alltså hela jantelagen.

Hon har själv haft en relation till Gud genom hela livet, men har ”befunnit sig i utkanten” som hon uttrycker det. Hon uppskattar omsorgen i religionen, målet att människor ska må bra.

– Det var ju det som Luther också ville eller hur, när han spikade upp sina teser?

En författare hon återkommer till är Martin Lönnebo.

– Kärleksfullheten och omsorgen kommer igenom väldigt starkt hos vissa människor. Tomas Sjödin är en annan. Men min största inspiration är Rachel Naomi Remen, judisk cancerläkare och historieberättare.

När hon går till jobbet lyssnar hon ofta till appen ”Pray as you go”.

– Det känns helt absurt ibland där jag går från Busholmen in till centrum. Appen öppnar upp många bibelställen, också i Gamla Testamentet, för vår tid. Den har gett mig ro.

Hon säger att en gäst i Melitta Tulkouras intervjuprogramen gång konstaterade att när den fysiska kroppen börjar krympa måste den andliga kroppen börja växa.

– Hur ska man kunna lämna det här livet lugn? Det är mitt livs projekt.

»Hur ska man kunna lämna det här livet lugn? Det är mitt livs projekt.«



Ann-Luise Bertell har funderat på hur föräldralöshet påverkar oss, och hur vi visar varandra kärlek.

Krigets värsta effekter

– Tigandet. Det är den allra värsta följden av kriget, säger Ann-Luise Bertell.

– Att man inte förstod att det måste bearbetas, att det inte fanns någon sorts själavård.

I hennes bok dövas fruktansvärda krigsminnen i första hand med alkohol. Visst pratas det om kriget, men mest i form av att karaktärerna målar upp hjältescener, som säger föga om hur de som var med mår inombords.

Hon påpekar att ingen i hennes bok är en renodlad hjälte. De har alla räds- la, feghet och misslyckanden i baga- get, som vilken människa som helst.

– Men Elof har människor runt sig, sin tro och sin kunskap som gör att han ändå klarar sig. Vad är det som gör att man överlever och kan föra nå- got vidare till en annan generation? Vi berättar så mycket om våra fram- gångar, men vad var det som gjorde oss till de människor vi är? Det är det

vi borde berätta för varandra och för våra barn framför allt. I den linjen har jag skrivit den här boken.

Våga vara sig själv

– De säger att trauman går i arv tills någon är färdig att börja prata om dem, konstaterar Ann-Luise Bertell.

Hennes generation är kanske inte konkret traumatiserad av kriget, men man påverkas på sätt man inte vet om, tror hon.

– Jag har en dålig självkänsla, och lider delvis av det ännu. Och när vi ta- lar om vad som går i arv så är det kan- ske det här som är mitt, att man går ut i livet och är livrädd.

– Via mitt konstnärliga arbete, all litteratur och konst, tack vare mina barn och vad de lärt mig, och genom att gå i terapi, har jag kommit närma- re mig själv. Det gäller att våga tro, och att lita på vad mitt undermedvet- na och min magkänsla säger.

Hon konstaterar att livet rymmer

»Vad är det som gör att man överlever och kan föra något vidare till en annan generation?«

många missade chanser på grund av omständigheterna.

– I Elofs fall hade han säkert varit en historieprofessor i en annan värld, men man har ju ingen aning om hur det livet skulle ha sett ut. Livet blir som det blir.

Vi konstaterar att många på våra he- morter i Österbotten inte haft möjlig- het att studera, de med vaket intellekt och stor beundran för bildning.

– Det är nog så sorgligt det här li- vet. Men fint också.

– Även om det finns mycket elände i min bok så var det en läsare som sa att det finns mycket positivt också, som ett starkt stråk genom hela be- rättelsen. Det kändes roligt att höra.

När Ann-Luise Bertell är på väg tillbaka in i Svenska Teaterns bygg- nad, efter att ha blivit fotograferad, säger hon ”hejdå”. Men sedan änd- rar hon sig:

– Hejtå, säger hon, skrattar lite och går in.

Två gånger har Sanna Karlsson blivit utmattad, två gånger har hon återvänt till arbetslivet. – Jag har lärt mig att allt inte behöver vara perfekt. Det räcker om det är tillräckligt bra.

TEXT OCH FOTO:
SOFIA TORVALDS



Om att lära sig bromsa

När journalisten och kommunikatören Sanna Karlsson blev utmattad första gången hade hon genomlevt en period av stora omställningar på sitt jobb. De hade haft samarbetsförhandlingar och uppsägningar, och ramarna för hennes jobb förändrades. Hon fick aldrig riktigt klart för sig vad som krävdes av henne.

– Det började med att jag var väldigt infektionsskänslig. Jag var sjuk, fick det ena efter det andra. Det var en larmsignal, men jag förstod den inte.

Att jobba kändes tyngre och tyngre. Hon kände sig cynisk och negativ.

– Jag kände att allt var dåligt och att jag själv var dålig. Sådant som jag tidigare hade gjort jättelätt, rutinsaker, blev enorma berg. Jag blev långsammare och ineffektivare, men främst av allt började jag tvivla på mig själv. Jag var trött och sov dåligt och blev aldrig utvilad, hur mycket jag än sov.

Hon började skala bort allt det hon brukat tycka om: att sjunga i kör, att gå på yoga. Hon orkade inte. Hon gick hem och kollapsade på soffan i stället.

– Det är en farosignal som jag faktiskt skulle vilja att människor känner till: det är inte bra när man börjar lämna bort sådant som är viktigt och roligt i livet. Då ska man reagera.

Sedan kom en kväll på jobbet då hon fick ett mejl av en kollega, ett lite burdust mejl som hon normalt inte skulle ha reagerat på. Men nu började hon gråta. Och hon kunde inte sluta.

– Nästa morgon träffade jag företagsläkaren, och sedan blev jag sjukskriven.

När den som gjorde allt inte orkar

Idag har det gått några år sedan den där dagen, och Sanna Karlsson har hunnit byta jobb två gånger och bli utmattad en andra gång. Idag jobbar hon deltid som informatör och har grundat webbportalen Overload. Målet med den är att ge information om utmattning till dem som drabbats, men också till deras kolleger och anhöriga.

– Det är viktigt att inse att utmattning inte bara drabbar en människa utan alla omkring henne. Många utmattade är sådana att de tar ansvar för väldigt mycket – och så plötsligt klarar den människan inte av att göra någonting. Det är en stor sak för den personens partner. Det är en stor sak för barnen om mamma eller pappa plötsligt bara ligger på soffan och inte orkar spela fotboll, inte orkar skjutsa till hobbyer – och dessutom är jätteledsen och ång-

estfylld. Det är svårt för barnen, men också för vänner, släktingar och kollegor.

När Sanna Karlsson var sjukledig efter sin första utmattning började hon storgråta varje gång hon skulle säga ordet "utmattning".

– Jag kände en sådan skam. Jag kände att jag är dålig, jag kraschade medan alla andra fixar det. Jag kände mig som en parasit på samhället: här går jag bara och gråter. Jag borde ju vara ute och jobba som alla andra. Men jag kunde ju inte, min hjärna var inte i sådant skick att jag kunde det.

Nu efteråt har hon insett att det att hon jobbad med utrikesnyheter påverkade hur hon mädde. Hon skrev om flyktingar på Medelhavet redan år 2010.

– Tröstlösheten i det. Och alla bilder som tidningsläsarna aldrig ser, alla de bilder som är mycket värre än de som hamnar i tidningen. Hundratals bilder varje dag, katastrofer från a till ö. Det finns sådana som jag fortfarande ser framför mig.

Inte ett individproblem

I Sverige, där det finns en diagnos för utmattningssyndrom, har man undersökt vilken typ av personer som drabbas. De är ofta samvetsgranna, noggranna, perfektionistiska och driftiga.

– Det är de som tar i. Det är ofta folk som brinner för de de gör som blir utmattade, just för att de brinner för det. De vill så mycket. Cynismen och det negativa kommer senare.

Det handlar inte alltid om att ha för mycket jobb, utan om att förväntningar och resultat inte står i samklang. Fpa:s siffror visar att sjukskrivningarna för psykisk ohälsa har sti-

»Det är ofta folk som brinner för det de gör som blir utmattade.«

git med 43 procent från år 2016 till år 2019. Vi vet inte hur många av dem som är utmattade eftersom den diagnosen inte finns i Finland. Själv sjukskrevs Sanna Karlsson för depression.

– Men vi vet att det är unga och kvinnor som drabbas hårdast. Om vi har sådana här siffror, ett sådant här problem, då är det inte längre ett individproblem. Det hjälper inte att individen lär sig mindfulness eller Pomodoro-metoden. Då måste man ta i det på en högre nivå.

"Du är bara arg hela tiden"

Sanna Karlssons andra utmattning var svårare än den första. Hon kunde bli yr och darrig bara av att tömma diskmaskinen.

– Det var tungt för min man. Han fick ta ett enormt ansvar för att snurra vår vardag. Längre klarade jag inte av att gå till matbutiken: det var för mycket människor och för många impulser och för många val. Det har tårt på vårt förhållande.

Sonen tyckte å ena sidan att det var trevligt att mamma var hemma när han kom från skolan, men å andra sidan var hon på dåligt humör.

– När jag blev sjukskriven första gången sa han: Du är bara arg hela tiden. Jag har fortfarande dåligt samvete över hurudan jag var innan jag blev sjukskriven. När jag skulle börja jobba efter min andra sjukskrivning sa vår son: Kommer du att bli så där rage igen?

Vad ska du göra om du känner att du är i riskzonen för att bli utmattad?

– Du måste bromsa. Det finns inget magiskt piller du kan ta. Insikten: det här är inte sunt. Om du märker att du börjar skala bort de roliga sakerna, återhämtningen, allt som gör livet värt att leva: då ska du bli orolig. Du måste ta dig tid för återhämtning. Och det är svårt om du är en människa som gör mycket och gärna.

Hon kämpar fortfarande med att lägga ribban lite lägre.

– Det behöver inte vara perfekt. Det räcker om det är tillräckligt bra.

Vad har du lärt dig av det du gått igenom?

– Jag känner mig som en helare person nu, jag ser mina gränser bättre. Jag ser vad som är viktigt i livet, vad jag behöver. Jag har alltid trott att jag inte är perfektionist för att jag har det stökigt hemma, men jag har insett att när det gäller allt annat än rådd i hemmet är jag perfektionist. Men när jag insett det kan jag ju ta tag i det.

Riskfaktorer för utmattning

Arbetstagaren har höga personliga mål, är starkt engagerad och har en stark plikt känsla.

Belastande förhållanden där det är svårt eller omöjligt att nå målen för jobbet.

Otillräckliga individuella eller organisatoriska metoder för att lösa problem i konfliktsituationer.

Utmattning – symtom

Stark generaliserad trötthet. Man blir inte piggare av att vila.

Cynism. Attityden till jobbet förändras.

Synen på den egna kapaciteten förändras. Man känner sig som en sämre arbetstagare än man varit eller vad andra är.

Läs mer om utmattning på: Overload.fi

Det vanliga är att vi brister

Ångesten drabbar oss alla någon gång. Om den blir ett återkommande inslag i livet börjar vi kanske fundera över varifrån den kommer och vad den gör med oss. Det gjorde Sofia Torvalds, som skrev en bok om sin ångest.

TEXT: **ERIKA RÖNNGÅRD** FOTO: **MALIN AHO**

Kyrkpressens redaktör Sofia Torvalds genomlevde ett år med svårare ångest än vanligt. De anteckningar hon gjorde under året har nu resulterat i en bok: *Ångestgudinnan*. En av orsakerna till att hon skrev den var att hon tycker att vi borde tala mera öppet om ångest.

– Ångest är någonting som nästan alla människor upplever under något livsskede. Det finns också många människor som lever med kronisk ångest eller periodvis med svår ångest.

Hon upplever att ångest i grunden har ett existentiellt motiv. Den är vårt sätt att reagera på att vi alla en dag ska dö, att alla vi älskar kommer att dö.

– Vi kommer att förlora människor, vår identitet och vår status. Det händer oss alla förr eller senare och det måste vi acceptera. Jag känner att jag har kämpat väldigt mycket med att acceptera det.

I boken resonerar hon kring ångesten som finns vid sidan om det liv hon försöker leva.

– Det var framför allt det jag försökte skriva om, eftersom det är det jag har erfarenhet av. Hur klarar man av sin vardag om man nästan hela tiden har ångest?

Om man själv har ångest är det lätt att tänka att andra glider genom livet som lugna filbunkar, men Torvalds menar att vi inte ska låta oss bedras av ett lugnt yttre.

– Det är väldigt sällsynt att människor är ångestfria och balanserade också i svåra livssituationer. Det vanliga är i själva verket att vi alla brister, blöder och kraschar.

Livsbygget skapar mening

I *Ångestgudinnan* går Torvalds i dialog med andra personer som skrivit om sin ångest. Hon

märker att ett drag hon delar med dem är viljan att lyfta fram de positiva sidorna av ångesten.

– Vi försöker se ångesten i ett lite mer smickrande ljus, till exempel så att den skulle höra ihop med en viss sorts kreativitet eller tankeförmåga. Men inget av det här går att säga säkert.

När man börjar tänka på sin ångest börjar man också berätta en personlig berättelse om den för sig själv. Det gör det lättare att leva med den.

– Vårt livsbygge handlar ju väldigt mycket om att skapa en mening. Det kan hända att det inte finns någon mening, men för oss själva måste vi skapa en, också av det dåliga, för att vi på något vis ska kunna leva med det.

»Vi behöver se på oss själva med ömhet.«

Kreativiteten och den empatiska förmågan kan ändå inte alltid kompensera för lidandet, och lidandet består också av att man inte är en speciellt trevlig medmänniska när ångesten rasar som värst.

– Jag är aldrig en så hemsk människa som när jag har ångest. En ångestfylld människa blir irriterad och omöjlig och jobbig.

När det känns som värst är det också svårt att lyfta blicken från den egna oron och se bortom sig själv.

– Som kristen medmänniska tycker jag att den oerhörda självcentrering som ångesten kan leda till är väldigt obehaglig.

Ta kontroll över tankarna

Ångesten har varit en välbekant följeslagare under stora delar av hennes liv. Det gör också att hon lärt sig en del om vad som fungerar – och vad som inte fungerar – när det gäller att hantera den. En sak hon upptäckt är att man i viss mån kan ta kontroll över sina tankar.

I olika skeden av livet har hon ägnat mycket tid åt att föreställa sig hur hon ska hantera viktiga samtal: vad den andra ska säga och vad hon själv ska svara på det.

– Min erfarenhet är att det aldrig fungerar. Inga av de där övningarna har gjort någon som helst nytta, tvärtom har svåra samtal ofta kommit helt oväntat och jag har inte kunnat öva på dem.

Det har fått henne att i stället satsa på att försöka leva i nuet.

– Jag har försökt lägga märke till att jag är inne i en ångestspiral, och inse att det dags att gå ut ur den. Det betyder ju att jag hela tiden får avbryta den om och om igen, men förr eller senare har det en viss effekt.

Hon vet också att hon mår bra av att träffa andra människor.

– När jag haft svåra perioder har jag medvetet bokat in mer träffar med människor och sett till att jag har vänner som jag träffar regelbundet.

Tron har inte varit någon mirakelkur mot hennes ångest.

– Min erfarenhet är att när jag haft mycket ångest har jag inte kunnat be.

Det som däremot har hjälpt mot ångesten har varit andras förbön.

– Det har varit underbart att ha min bönegrupp, att ha vänner som ber för mig varje vecka. Jag kanske inte själv har någon särskilt stor tro på att det kommer att bli bättre, men det hjälper mig att de andra tror på det.





Vad har ångesten lärt dig?

– Jag tycker att jag fått större förståelse för andra människors svaghet och skörhet. Jag har blivit mindre snabb att vifta bort grejer och bättre på att faktiskt lyssna på människor som berättar att de mår dåligt.

En annan sak hon lärt sig är att tala vän-

ligare till sig själv. Genom sin terapi har hon upptäckt hur mycket stränga tankar hon har om sig själv.

– Ofta tänker vi inte ens på att vi har dem, de blir som en sorts bakgrundsmusik i huvudet. Jag säger mycket värre saker åt mig själv än jag skulle säga åt en annan människa.

Sofia
Torvalds
övar på att
leva i nuet.

Det är inte lätt att bli av med de stränga tankarna. Först måste man bli medveten om att man har dem, sedan lära sig att trösta sig själv.

– Vi behöver se på oss själva med ömhet. Säg saker som: ”du är okej”, ”du klarar av jättemycket”, ”jag förstår att du är ledsen över det här”. Jag är inte alls framme än men jag har blivit bättre på det.

»Hur klarar man av sin vardag om man nästan hela tiden har ångest?«

Hur har din ångest påverkats av coronaepidemin?

– Coronaepidemin har definitivt ökat min ångest. Ångestfyllda människor triggas av osäkerhet, och coronaepidemin leder ju till enorm osäkerhet i alla vardagssituationer.

De flesta känner oro över coronaepidemin, men Torvalds säger att det som skiljer ångest från vanlig oro är just graden av obehag som tankarna väcker.

– Jag har försökt stävja min växande ångest genom att göra avslappningsövningar och hålla mig strängt sysselsatt.

Här delar hon med sig av ett bra tips i stunder av panik.

– Lyssna koncentrerat och försök bland alla ljud omringa dig urskilja det mest avlägsna. Vad som helst som får dig att rota dig i nuet i stället för i dina kaotiska tankar är bra.



MONICA HEIKEL-NYBERG

Att vara en utsträckt hand

FÖR NÅGRA VECKOR SEDAN vikarierade jag en kollega som köpcenterpräst i Redi i Fiskehamnen. Församlingarna har ett utrymme vars ena vägg går att vika ihop så att ingenting finns kvar som skiljer den jourhavande prästen från de förbipasserande.

Där satt jag och försökte skapa ögonkontakt med varje person som kom längs affärsstråket. Inte en enda människa ville fästa sin blick i min, tvärtom skyndade de flesta på stegen och såg bestämt åt ett annat håll. Till slut hade jag nästan lust att hoppa upp och ned och ropa: "Se på mig, här är jag!" Men som väluppfostrad finlandssvensk suckade jag bara och tänkte att nästa förbipasserande, hen ska jag lyckas bättre med. Men icke!

»Inte en enda människa ville fästa sin blick i min, tvärtom skyndade de flesta på stegen och såg bestämt åt ett annat håll.«

TROTS ATT MIN KOLLEGA hade förberett mig på att jag sannolikt inte skulle få någon att tala med, kändes det ändå illa. Jag kände mig som luft, dålig luft dessutom. Efter två timmar var mitt skift antligen slut och jag fick ge över ansvaret till yngre krafter. Lättad skyndade jag mot metron och andra arbetsuppgifter.

Nästa gång det blir min tur att vara kyrkans utsträckt hand mot dem som vänder bort ansiktet får jag bära med mig bilden av Gud så som den är tecknad i den första läsningen här intill. Gud som väntar och ropar på sitt folk, som konsekvent struntar i honom. Tack och lov gav han inte upp lika lätt som jag. Eftersom han är den han är, trofast och envis, får jag lita på att jag är både sedd och älskad, också om det inte alltid känns så.

Monica Heikel-Nyberg är kaplan i Johannes församling. **Idag** balanserar hon mellan allt det som borde göras och det hennes krafter räcker till. **Hennes tips** är varje dag låta sig överraskas positivt av människorna hon möter.

SÖNDAG 29.3.2020, Femte söndagen i fastan

Söndagen ger kyrkoåret puls. Varje söndag har ett namn och ett tema som återkommer i bibeltexterna. Den här sidan berättar vad de närmsta två söndagarna handlar om i våra kyrkor.

Den här söndagen

inleds den djupa fastan, som sträcker sig till slutet av stilla veckan. De som levde samtidigt som Jesus förstod inte vem han var och vilken uppgift han hade. Han dog för att Guds barn skulle samlas och bli ett. Temat är **Lidandets söndag**.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

Jes. 65:1–3

ANDRA LÄSNINGEN

Ef. 2:12–16

EVANGELIUM

Luk. 13:31–35

”Här är jag, här är jag!” sade jag till ett folk som inte åkallade mitt namn. Ständigt har jag räckt ut händerna mot ett tredskande folk.”

Läs mera i Jes. 65:1–3.

Psalmförslag

844: 1–3, 9, 845, 846, 943

Psalmerna är valda av Dag-Ulrik Almqvist.



Hjälp mig, Gud, att idag ha lika mycket tålamod med mig själv och med andra som du har. Amen

Bönen är skriven av Monica Heikel-Nyberg.

SÖNDAG 5.4.2019, Palmsöndagen

Nästa söndag

berättar om samma händelse som första advent. Söndagens namn syftar på när Jesus red in i Jerusalem och människorna strödde palmkvistar på hans väg. Vi följer med när Jesus inleder sin vandring mot lidande och död. Temat är **Årans konung på förnedringens väg**.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

Jes. 50:4–10
eller Sak. 9:9–10

ANDRA LÄSNINGEN

Fil. 2:5–11
eller 2 Kor. 2:14–17

EVANGELIUM

Joh. 12:1–8

”När han till det yttre hade blivit människa gjorde han sig ödmjuk och var lydig ända till döden, döden på ett kors.”

Läs mera i Fil. 2:5–11.

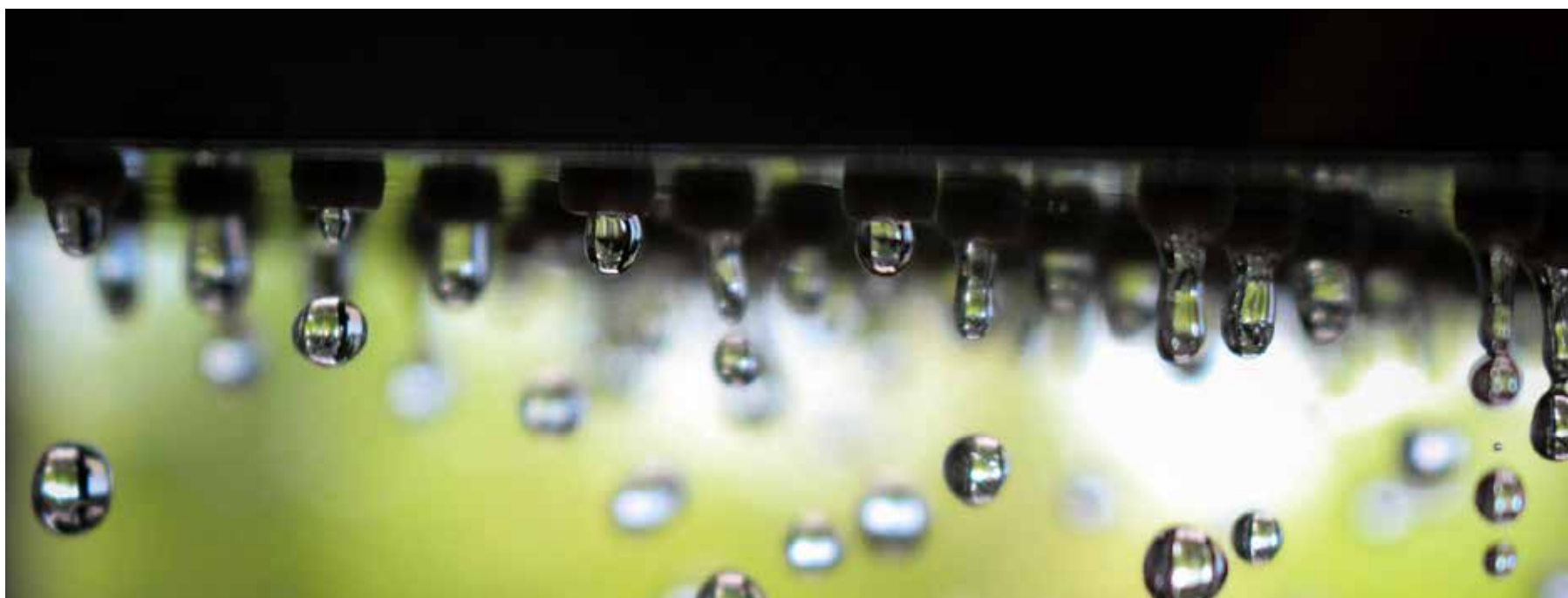
Psalmförslag

847, 87, 70, 225

Psalmerna är valda av Dag-Ulrik Almqvist.

Skicka era kyrkliga annonser till: annons@kyrkpressen.fi

Saknar du någon församling? Du hittar de övriga på kyrkpressen.fi



Din församling finns till för dig – också på avstånd!

Medan vi håller fysiskt avstånd till varandra hittar vi andra sätt att skapa gemenskap. Församlingarna fortsätter hjälpa dem som behöver det.

Andakter och gudstjänster sänds via radio och tv. **Via nätet** kan du vara med i gudstjänstgemenskapen i din egen församling – eller besöka en församling på annat håll. **Kyrkor öppnas** för en stund av stillhet, bön och möjlighet till samtal. **Grupper och samlingar** är inställda, men församlingarnas anställda nås med ett telefonsamtal eller e-postmeddelande.

I ESBO SVENSKA FÖRSAMLING är de anställda anträffbara för samtal per telefon, e-post och sociala medier. Ingen ska lämnas ensam med sina frågor. Du hittar våra kontaktuppgifter på esboforsamling-ar.fi/kontakt.

I KYRKSLÄTTS SVENSKA FÖRSAMLING är medarbetarna tillgängliga för själavårds-samtal per telefon, kontaktuppgifter hittar du på hemsidan. **Diakoniarbetet** är omorganiserat på grund av undantagstillståndet. Församlingarnas gemensamma diakoni-jourtelefon betjänar hjälpbehövande under virusepidemin, du når oss på numret 050 383 9371.

I GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING är diakonimottagningen öppen tisdagar klockan 9.30–11.00 i kyrkans aula. **De församlingsanställda** är anträffbara för samtal och kontaktuppgifterna finns på församlingens hemsida.

INGÅ FÖRSAMLINGS kyrkor håller öppet för bön och enskilt samtal: Ingå kyrka varje söndag klockan 11–13 och Degerby kyrka måndagen 13.4. kl. 11–13. Ta kontakt med församlingens kansli per telefon (09-2219030) eller skicka e-post: kansli@evl.fi. **Ta kontakt med diakoniarbetarna** per telefon, tel 050-339 2200/ Mira Pauna (e-post: mira.pauna@evl.fi) eller tel 040-555 2090/Birgitta Lindell (e-post: birgitta.lindell@evl.fi).

DOMPROSTERIET

AGRICOLA

sö 29.3 kl. 10: Strömmad gudstjänst som kan följas från www.agricola-forsamling.fi. Lappträsk kyrka öppen kl. 12–13 då man kan sitta i stillhet en stund, tända ljus, be eller samtala med en präst.

sö 5.4 kl. 10: Strömmad gudstjänst som kan följas från www.agricola-forsamling.fi. Liljendal kyrka öppen kl. 12–13 då man kan sitta i stillhet en stund, tända ljus, be eller samtala med en präst.

Gudstjänster sänds i radio varje söndag kl. 13.03, samt i tv vid större helger, nästa på påsken

Mera info: på våra hemsidor www.agricola-forsamling.fi, i Facebook och Instagram

BORGÅ

Reducerad verksamhet i Domkyrko-församlingen

SÖ 29.3 KL. 12.00 (OBS! tiden):

Strömmad gudstjänst i Domkyrkan,

Apostolidou, Smeds, Tiitu

Palmsöndag 5.4 kl. 12 (OBS tiden):

Strömmad gudstjänst i Domkyrkan bakom stängda dörrar. Endast medverkande deltar i Domkyrkan. Liturg är Tuija Wilman, predikant Hanna Eissentraut-Söderström, organist Reidar Tollander, Gisela Gren-Nordström med sång och Patrik Latvala med trombon. Gudstjänsten strömmas, både bild och ljud, och kan också tittas på senare. Länken via webben och församlingens Facebooksida.

Söndag kl. 13–15: Öppet i Mariagården, Slingervägen 1, där det är lättare att ordna med arrangemang för högst 10 personer. Domkyrkan är inte öppen efter gudstjänsten.

Dop, vigslar och jordfästningar sköts, men endast sammanlagt 10 personer, medverkande inkluderade, får närvara. **Biskoparna förordar** att jordfästningar hålls vid graven, men detta är inte ett absolut direktiv.

I diakoniärenden ombeds församlingens medlemmar ta kontakt huvudsakligen per telefon till ledande tjänsteinnehavare Åsa Eriksson 040

589 0354 diakoniarbetare Ulrika Lindholm-Nenonen 040 747 2232 diakoniarbetare Irina Lemberg 040 512 5082. Må-fre kl. 9–16 Diakonins dejournummer 019-6611 241

Frivilliga medarbetare kanaliseras via Röda Korset.

Församlingens övriga anställda är anträffbara för förfrågningar, samtal och själavård.

Kontakta vid behov:

Kyrkoherde Mats Lindgård tfn 040 594 6038

Informationssekreterare Gunvor Haddas tfn 040 142 6868

Ledande ungdomsarbetsledare Gun Geisor tfn 050 411 1210

Ledande kantor Reidar Tollander tfn 040 563 2091

Församlingssekreterare Vivan Antman tfn 040 526 7481

Ta hand om varandra och tappa inte modet!

SIBBO

Mer information: på Sibbo svenska församlings hemsida www.sibbo-svenskaforsamling.fi.

På grund av coronavirusepidemin är alla evenemang inställda.

Gudstjänsterna sänds på nätet. Gudstjänsterna strömmas på församlingens webbplats och i sociala medier. Följ med informationen på församlingens hemsida. Efter gudstjänsterna hålls kyrkan öppen i två timmar för bön och själavård.

Diakonin ordnar mathjälp. Vill du donera mat? Behöver du få mathjälp? Kontakta diakonin, telefonjour må-ons kl. 12–14 050 566 3690 eller 050 566 3691.

Sö 29.3 kl. 12: Gudstjänst i Sibbo kyrka. Sänds endast på nätet. Camilla Ekholm, Sinikka Stöckell.

Sö 5.4 kl. 12: Palmsöndagens Gudstjänst i Söderkulla kyrka. Sänds endast på nätet. Helena Rönnberg, Lauri Palin.

To 9.4 kl. 18: Skärtorsdagens gudstjänst i Sibbo kyrka. Sänds endast på nätet. Camilla Ekholm, Sinikka Stöckell.

Fr 10.4 kl. 11: Långfredagens gudstjänst i Sibbo kyrka. Sänds på Yle Teema Fem. Katja Korpi, Lauri Palin.



HELSINGFORS PROSTERI

JOHANNES

Johanneskyrkan, Högbergsgatan 12
www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes

GUÐSTJÄNSTER

Varje söndag firas högmässa i Johanneskyrkan. Högmässan filmas och publiceras på hemsidan och på Johannes församlings Facebook-sida. För mer information om verksamheten, besök www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes.

BARNFAMILJER

Musiklek, babyrytmik, kantelekursen och den öppna dagklubben är stängda för tillfället. Eftersökningsverksamheten har koncentrerats till skolorna. Vid frågor om barnverksamheten kontakta Helena Hollméus, helena.hollmerus@evl.fi eller 050 401 0390.

GEMENSKAP

Alla samlingar, träffar, körövningar och liknande är inbjudade för tillfället. Följ med på hemsidan för att få senaste nytt eller kontakta oss per telefon eller e-post.

EVENEMANG

Rekreativdag för ande, kropp och själ: måndag 18.5 till Räsö, Kyrkslätt. Start kl. 9 från Kiasma. Pris: 20€. Anmälan till Gunvor Frände (050 380 1872, gunvor.frande@evl.fi) senast 30.4.

Dagsläger: 1-18.6, vardagar kl. 9-16.30 i Hörnan och i S:t Jacob. För barn i lågstadiet. Vi kommer vara mycket utomhus med möjlighet till rörelse och lek. Anmälningstiden går ut 15.5. Deltagarantalet är begränsat och vi tar emot barnen i anmälningsordning. Länk till anmälan hittas på hemsidan. Frågor riktar till Helena Hollméus (helena.hollmerus@evl.fi), tf ledare för barnverksamheten.

BÖN OCH MEDITATION

Johanneskyrkan är öppen: på vardagar kl. 12-18 och på helgerna kl. 12-16 för bön och meditation. Under öppettiderna finns en präst eller annan andlig arbetare på plats för samtal.

UNGDOMAR

Följ @johannesungdom på Instagram eller kontakta ungdomsarbetsledarna Nicolina Grönroos och Christer Romberg för att få veta vad som är på gång just nu.

PASTORSKANSLIET

Kansliet är tills vidare stängt, men vi betjänar er som vanligt under öppettiderna per telefon (09 2340 7700) och e-post (johannes.fors@evl.fi).

MATTEUS

Matteuskyrkan, Åbohusvägen 3
www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus
GUÐSTJÄNSTER

Vi live-sänder gudstjänsterna: online från Matteuskyrkan söndagar kl. 10. Efter mässa finns även församlingens anställda på plats i kyrkan fram till kl. 13. **Påskgudstjänsterna:** på skärtorsdagen 9.4 kl. 18, långfredagen 10.4 kl. 10, påskdagen 12.4 kl. 10 och annandag påsk 13.4 kl. 10 sänds alla live på nätet. Uppdaterad information om alla specialarrangemangen relaterade till gudstjänsterna hittar du på www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus.

BARNFAMILJER

Matteus barnkörs låtskrivningstävling: Skriv en låt för Matteus barnkör! Bidraget behöver inte vara inbandat med komposition så länge man hör en tydlig melodi, och inbandningen kan göras direkt på telefonen. Låten ska gärna innehålla en eller två verser och en refräng. Skicka ditt bidrag till emmagustafsson@evl.fi eller på WhatsApp 0504917360 senast den 1.4.2020.

Matteus församling erbjuder barnvakter: i östra Helsingfors. Anställ Matteus pålitliga barnvakter som gått hjälpsutbildningen i församlingen som läsläsningshjälp, då du behöver gå till butiken eller bara behöver någon som underhåller barnen en stund. Du hittar barnvaktbroschyren med kontaktuppgifter på Matteus hemsida.

UNGDOMAR

Ungdomssamlingar online: Onsdagens ungdomskvällar kl. 18-20 live på Instagram och/eller Youtube. Böneandakt och diskussion. Mer information hittar du via hemsidan eller kan du få direkt av ungdomsarbetarna.

PÅSK

Påskvandring på some: Under stilla veckan kan följa med på en spännande påskvandring via Matteus församlings Facebook eller Instagram.

Hjälp och stöd finns att få: Du kan alltid kontakta församlingen anställda och diakoniarbetarna om du behöver hjälp eller stöd i vardagen under dessa osäkra tider. Kontakta diakoniarbetarna Carita Riitakorpi 050-380 3986 eller Mari Johnson 050-380 3976.

ÖPPET

Matteuskyrkan är öppen vardagar kl. 17-19 samt efter söndagsgudstjänsten kl. 11-13.

Det fysiska pastorskansliet på Åbohusvägen 3 är stängt fram till den 13.4.2020. Du når kansliet per telefon, ((09) 2340 7300) eller e-post (matteus.fors@evl.fi) normalt må, ti, to och fr kl. 9-14.

PETRUS

Petruskyrkan Skogsbäcksvägen 15
www.petrusforsamling.net
GUÐSTJÄNSTER

Guds församling är inte beroende av byggnader. Du och jag är församlingen tillsammans och vi verkar under alla omständigheter. De kommande veckorna kan du enkelt delta i gudstjänsten var du än befinner dig, på din dator, en surfplatta eller på din telefon.

Gudstjänsten visas som direktsändning på Petrus facebook-sida, kl 10 och kl 15.30. Du kan se gudstjänsterna via länken även om du inte har ett eget facebook-konto. www.facebook.com/petrusforsamling

10.00: Traditionell gudstjänst

15.30: Puls-gudstjänst

31.3 kl. 19: Förbön och Tack

BÖN FÖREAR OCH FÖRÄNDRAR

Gud inbjuder oss som församling att komma särskilt nära Honom under tider av utmaningar. Bönen förener, var vi än befinner oss.

Be tillsammans: Varje dag kommer vi att be tillsammans tre gånger i dagen. Kl 9 på facebook live och via Zoom kl.15 och kl. 21. Länken hittar du på facebook. Någon av de anställda är alltid där och leder bönen, du kan delta i bönen där du finns och även skriva bilder, tankar och böner i kommentarsfältet. Varje tisdag kl. 9 är det Petrus lärjungaskola Transform som håller andakten.

Du kan som alltid skicka in dina böneämnen: per e-post pray.petrus@evl.fi, per post: Petrus församling, Förbön och Tack, Skogsbäcksvägen 15, 00630 Helsingfors, eller via förbönstelefonen: må kl. 14.30-16.30 och ti 31.3 kl 18-19, tel 09-23407171.

STILLA VECKAN

Aktläsning: Under stilla veckan följer vi Jesus på hans vandring mot korset. Varje kväll under stilla veckan kan du följa aktläsningen i Äggelby kyrka live via facebook, må-to kl 19. På långfredagen kl 10.

Fira påsken hemifrån 12.4: Påskdagens gudstjänst från Munksnäs kyrka kl.10, Påskdagens Puls-gudstjänst från Petruskyrkan kl.15.30.

Annandag påsk gudstjänst från Petruskyrkan: må 13.4 kl. 10

BARNFAMILJER

Trots att vi inte träffas fysiskt under de kommande veckorna så fortsätter gemenskapen via Facebook. I Petrus Kidz-gruppen på Facebook finns det andakter och tankar för dig och din familj – varje vecka!

GEMENSKAP

Stillhet och samtal: Varje söndag efter gudstjänsten kommer Munksnäs kyrka att vara öppen för stillhet och samtal. En präst är närvarande och tillgänglig för

samtal om du önskar. Du kan även sitta själv i stillhet. Kyrkan är öppen 10.45-11.30.

Ses i hemmen: Vi vill uppmuntra alla att ha extra mycket kontakt med varandra per telefon, per videolänk och i små grupper i hemmen. Vi finns till för varandra. Du får också gärna kontakta församlingens anställda för att tala med någon av oss. Kontaktuppgifter på hemsidan.

DEUTSCHE GEMEINDE

Gottesdienste aus der Deutschen Kirche werden auf unserer Webseite www.deutschegemeinde.fi sonntags um ca 11 Uhr übertragen.

Die Kirche ist werktags von 16 bis 18 und sonntags von 11 bis 13 Uhr für Gebet und Stille geöffnet.

OLAUS PETRI

Fram till 13.4 är våra barngrupper, Livs- glädje med musik, och våra helgsmålsböner pausade

Kansliet är också stängt fram till 13.4 men nås per telefon må-fre kl 10-12 på numret 050 417 9234 och på e-post olauspetri@evl.fi

Mässorna kommer att ordnas som stängda gudstjänster på söndagar kl 11 och streamas ut på vår facebook sida: Rikssvenska Olaus Petri församlingen – den sjungande kyrkan

Kyrkoherde Timo Viinikka finns tillgänglig för samtal per telefon på numret 045 856 1727

På vår hemsida www.olauspetri.fi och på facebook uppdaterar vi om möjliga förändringar i verksamheten

MELLERSTA NYLANDS PROSTERI

ESBO

Guðstjærnster

Guðstjærnsterna sö. 29.3 och 5.4 kl. 12.15 hålls som predikogudstjærnster, så att endast de som förrättar gudstjærnsten är närvarande, och direktsänds på webben. Mer information: esboforsamlingar.fi och Facebook: facebook.com/www.esboforsamlingar.fi

Vi finns här för dig

Trots att verksamheten håller paus är de anställda anträffbara för samtal per telefon, e-post och sociala medier. Ingen ska lämnas ensam med sina frågor. Du när de anställda per telefon, e-post och sociala medier. Du hittar våra kontaktuppgifter på esboforsamlingar.fi kontakt

Kundbetjærningen sker endast per telefon och elektroniskt: Esbo svenska församlingens kansli: 09 8050 3000, esbosvenskaforsamling@evl.fi

Esbo församlingars servicecentral, bokning av kyrkliga förrättningar: 09 8050 2601, varauspalvelut.espo@evl.fi

Uppgifter om förändringar i verksamheten meddelas så fort som möjligt på esboforsamlingar.fi och sociala medier.

GRANKULLA

Trots att nästan all verksamhet är nedlagd har vi ändå diakonimottagningen öppen tisdagar kl.09.30-11.00 i kyrkans aula. De församlingsanställda är anträffbara för samtal och kontaktuppgifterna finns på församlingens hemsida.

Söndag 29.3

Kl. 12: Högmässa Ulrik Sandell, Heli Peitsalo. Pga. smittorisken får församlingsbor inte delta i gudstjærnsten utan deltar i gemenskapen genom att gudstjærnsten streamas via dator. Närmare information på församlingens hemsida.

Tisdag 31.3

Kl. 9.30–11: Diakonimottagning och bröddutdelning i kyrkans aula.

Söndag 5.4

Kl. 12: Palmsöndagens gudstjänst, Ulrik Sandell, Barbro Smeds. Församlingsbor deltar genom att gudstjänsten streamas via dator. Närmare information på församlingens hemsida.

Tisdag 7.4

Kl. 9.30–11: Diakonimottagning och bröddutdelning i kyrkans aula. **I psaltaren** läser vi orden ”Du omger mig på alla sidor, jag är helt i din hand.” Ps.139:5. Under de konstiga veckor vi lever i just nu är det både viktigt och tryggt att veta att vi finns i Guds hand. Vi får be om beskydd och särskilt för de svagaste bland oss och samtidigt lita på att Gud håller allt i sin hand.

KYRKSLÄTT

Sö 29.3 kl. 12: Gudstjänst från Kyrkslätt kyrka, strömmas direkt på webben, kyrkan är stängd under den tiden. Kyrkan är öppen efter gudstjänsten för enskild bön och själavårdssamtal mellan kl. 13–15

Sö 5.4 kl. 12: Gudstjänst från Kyrkslätt kyrka, strömmas direkt på webben, kyrkan är stängd under den tiden. Kyrkan är öppen efter gudstjänsten för enskild bön och själavårdssamtal mellan kl. 13–15

Medarbetarna i vår församling är öppna för själavårdssamtal i telefon, kontaktuppgifter hittar du på hemsidan.

Kyrkslätt församlingarnas diakoniarbete

är omorganiserat på grund av undantagstillståndet. Församlingarnas gemensamma diakoni-jourtelefon betjänar hjälpbehövande under virusepidemin, du når oss på numret 050 383 9371. Vi har ingen öppen mottagning, allt fungerar via tidsbeställning.

Kyrkoherdeämbetet öppet må–to kl. 9–15. Fredagar stängt. Tel. 040 350 8213. Epost: kyrkslatts.svenska.forsamling@evl.fi.

www.kyrkslattsforsamlingar.fi

TAMMERFORS

Vi firar inga gudstjänster för tillfället, men håller på att göra **ett andaktsprogram som kommer att finnas på församlingens hemsida:** tampereenseurakunnat.fi/svenska

VANDA

SÖ 29.3 kl. 10: Gudstjänst – streaming, Helsing kyrka S:t Lars, Kyrkov. 45, J. Juntumaa, Isa Tuhkalainen.

SÖ 5.4 kl. 10: Gudstjänst – streaming, Helsing kyrka S:t Lars, M. Fagerudd, A. Ekberg.

Du som skall börja i ettan eller går i lågstadiet, välkommen med på barnläger på Helsinggård, Konungsv. 2! Dagläger 1–5.6, 8–12.6 och 15–18.6 kl. 8.30–16.30. Pris: 75€/vecka, inkl. mat och program. Du kan delta en, två eller tre veckor. Info: barnledare hanna-mari.hoglund@evl.fi, 050–341 4964. Anmälan via hemsidorna.

Församlingens dag- och pysselklubb: kontaktperson barnledare hanna-mari.hoglund@evl.fi, 050–341 4964.

Sjung sorgen-konsert to 2.4 kl. 18–20. Live-evenemanget på Prostgården, Kyrkov. 45 inhyerat. Följ hemsidan och fb. Info: anu.paavola@evl.fi.

The English message club at Virtakirkko postponed until September. For more information and enrollment please contact deacon Heidi Salminen.

PÅSKHÄLSNINGEN som postas till medlemmarna i Vanda svenska församling: vänligen kontrollera församlingens program på webben. En del evenemang har inhiberats.

RASEBORGS PROSTERI

EKENÄSNEJDENS SVENSKA

I enlighet med statsrådets och biskoparnas anvisningar begränsas församlingens verksamhet på följande sätt t.o.m. 13.4:

Vi strömmar en predikogudstjänst från Ekenäs kyrka varje söndag kl. 10. Gudstjänsten är inte öppen för besökare. En länk till gudstjänsten sätts ut på församlingens webbplats www.ekenasnejdensforsamling.fi. Kyrkan är därefter öppen för bön och enskilt samtal/enskild nattvard kl. 11–12. Kyrkorna i Tenala, Bromarv och Snappertuna är öppna för bön och enskilt samtal/enskild nattvard under publicerade gudstjänsttider (se MIL1/2020 & webbplatsen).

Förrättningar sköts med högst 10 personer närvarande.

Personalens besök på institutioner är inställda, undantaget akuta besök för patienter i livets slutskede.

Klubb- och caféverksamhet för barn, familjer och unga, samt krets-, grupp- och körverksamhet för vuxna är inställd.

Fynda secondhand är stängt.

Alla kyrkokonserter är inställda.

Matbankerna i Ekenäs och Tenala är stängda p.g.a. brist på varor från butikerna, ersättande diakonihjälp till barnfamiljer och behövande fungerar kontinuerligt. Den öppna diakonimottagningen är stängd men kontakt med personalen fås per e-post eller tfn: 040–5729510 (Carita Englund) och 040–8396733 (Carola Lupander), for-namn.efternamn@evl.fi.

Ytterligare info: www.ekenasnejdens-forsamling.fi

INGÅ

Offentliga gudstjänster firas inte för tillfället på grund av coronaviruset. **Radiogudstjänster** sänds varje söndag på svenska kl. 13.03 i Yle Vega och på finska kl. 9.55 i Yle Radio 1. Yle har också lovat sända TV-gudstjänster varje söndag.

Ingå kyrka är öppen för bön och enskilt samtal varje söndag kl. 11–13

Degerby kyrka är öppen för bön och enskilt samtal måndagen 13.4. kl. 11–13 **På grund av coronaepidemin har vi inte gruppverksamhet för tillfället.**

Ingå församlings kansli hålls stängt tills vidare. Ta i första hand kontakt per telefon (09–2219030) eller skicka e-post: inga.kansli@evl.fi.

Ingå församlings diakonimottagning hålls stängd. Ta kontakt med oss per telefon, tel 050–339 2200/Mira Pauna (e-post: mira.pauna@evl.fi) eller tel 040–555 2090/Birgitta Lindell (e-post: birgitta.lindell@evl.fi).

Mera information: www.ingaforsamling.fi

KARIS-POJO

LIVET I VÅR FÖRSAMLING UNDER CORONA-VÅGEN

Karis-Pojo svenska församling går so-lidariskt in för att minska corona-smitrisken i regionen. Detta betyder, att vi enligt statsrådets anvisningar drar in all annan verksamhet utom förrättningarna (dop, vigsel, jordfästning) åtminstone t.o.m. 14.4.

Gudstjänster firas i huvudkyrkan i Karis med stänga dörrar utan en närvarande församling. Efter avslutad gudstjänst hålls kyrkan öppen två timmar för enskild andakt. Kyrkan i Pojo håller dörrarna öppna för enskild andakt under de tider vi annars skulle fira mässa. Kyrkan

är ett bödens hus, speciellt under utmanande tider.

Närmare information om våra gudstjänster som kommer att streamas hittar du på församlingens hemsida.

Krafter, tålmod och kärlek!

Pentti Raunio, kyrkoherde

Mera info: www.karis-pojoforsamling.fi

SJUNDEÅ

Samlingar utgår t.o.m 14.4.2020.

Predikogudstjänster strömmas på Fb.

Kansliet är stängt. Kontakt per tel/

epost.

www.sjundeaforsamling.fi

ESBO STIFT

LOJO

Gudstjänsten 5.4 och svenska kretsen 7.4 är inställda.

Kontakta oss gärna för mer information gällande verksamheten.

Tanja 0443284211, Tom 0443284273

ÅBOLANDS PROSTERI

VÄSTÅBOLAND

Väståbolands svenska församling:

Sö 29.3 kl. 10: Gudstjänst från Pargas kyrka, direktsänds över internet på församlingens sida på Facebook www.facebook.com/vasfor eller via församlingens webbsida www.vastabolands-forsamling.fi. Predikant och liturg, Harry S. Backström. Kantor, Hanna Lehtonen.

Sö 5.4 kl. 12: Palmsöndagens gudstjänst från Pargas kyrka, direktsänds över internet på församlingens sida på Facebook www.facebook.com/vasfor eller via församlingens webbsida www.vastabolandsforsamling.fi. Predikant och liturg, Pär Lidén. Kantor, Hanna Lehtonen.

Andakter: Måndag till lördag kl. 18 sänds en andakt i församlingens kanaler på internet. Andakter och gudstjänster finns kvar att titta på när man vill.

Barnprogram: Två gånger i veckan laddar församlingen upp barnprogram på församlingens webbsida www.vastabolandsforsamling.fi/kom-med/barn-och-familj.

ÅBO

sö 29.3 kl 12: Predikogudstjänst. Eetu Kejonen (pred), Audas (lit), Danielsson. Kan ses på www.virtuaalikirkko.fi

sö 5.4 kl 12: Predikogudstjänst. Lilje-ström (pred), Wikstedt (lit), Danielsson, Juslin. Kan ses på www.virtuaalikirkko.fi

På söndagar kl 13–15 finns en präst på plats för samtal i Domkyrkan **Predikogudstjänsterna i Åbo svenska församling kan ses på www.virtuaalikirkko.fi**. Nya sändningar ser man högst uppe på sidan. Då sändningen ska börja, klicka på Turun tuomiokirkko (Åbo domkyrka) då du vill se Åbo svenska församlings gudstjänst. Evenemang som blivit sända tidigare hittar du längre ner på sidan.

Psalmboken på nätet: hittar du via notes.evl.fi/Psalmbok.nsf/framsidan?OpenPage

Om du inte använder internet kan du ta del av andaktslivet på radio Vega. Gudstjänst söndagar kl 13.03, morgonandakt måndagar–fredagar kl 6.54 och kl 9.10 samt aftonandakt söndagar–fredagar kl 19.15

Vi strävar att efter bästa förmåga bära vårt ansvar under dessa ovanliga förhållanden och förhindra spridningen av viruset. Därför har vi lagt ner den regelbundna veckoverksamheten

tills vidare, vilket innebär att de flesta tillfällen inhiberas. Förrättningar (dop, vigslar och jordfästningar) sköts enligt överenskommelse, men max 10 personer får närvara. Gudstjänster kan vi inte fira med en församling närvarande, utan gudstjänsterna firas endast med präst och kantor. Gudstjänsterna streamas och sänds så att man kan se och höra dem hemifrån via www.virtuaalikirkko.fi

Församlingens anställda sköter sitt arbete hemifrån i den mån det är möjligt. Dem kan man frimodigt kontakta både i glädje och sorg precis som förut, men vi försöker minimera fysisk kontakt. En pratstund kan alltid ordnas. Om du vill ta emot nattvard under den här tiden kan du när som helst kontakta någon av församlingens präster. Prästen kan om möjligt t.ex. besöka dig i ditt hem. De anställda kan nås per telefon eller e-post.

Diakonimottagningen: 040–3417460

Kyrkoherden: 040–3417466

Övriga kontaktuppgifterna finns här: www.abosvenskaforsamling.fi/kontakt





Gösta Steffansson och Ann-Britt Gustafsson kände ett samförstånd direkt, och gillar samma fritidssysselsättning. FOTO: MIKAEL GRÖNROOS

Känslor blir inte äldre

SIBBO. Varken han eller hon hade planer på att hitta någon ny. Men den dök upp ändå, kärleken.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

– Att i den här åldern hitta en glad och varm medmänniska som man tycker om känns fantastiskt. Jag känner en stor trygghet och äkta kärlek, säger Gösta Steffansson.

– Känslorna är de samma vilken ålder man än är i. Det känns precis som i ungdomen, även om det tar sig uttryck på lite annat sätt, säger Ann-Britt Gustafsson.

De har båda mist sina äkta hälfter för ett antal år sedan.

Ann-Britt berättar att hon hade tänkt att hon ska vara ensam resten av livet när hon blev änka. Ingen av dem sökte efter en ny livskamrat.

– Men efter att vi började umgås har flera av våra vänner sagt: Vi tänk-

te för länge sen att ni skulle passa så bra ihop. Men de var mycket fin-känsliga och sa inte ett ord till oss, berättar hon.

Fjärde gången gillt

De har känt varandra sedan ungdomen och rört sig i samma kretsar, bland annat sjungit i samma kör i många år. I somras blev de ett par.

– Jag frågade henne: Kommer du på kaffe? Nej, jag kan inte, svarade hon. Tre gånger frågade jag och varje gång sa hon nej. Sedan plötsligt ringde hon mig och frågade om jag kommer på kaffe. Jo, jag kommer svara jag, berättar Gösta och skrattar.

Numera är de förlovade. De hade inte förstått hur mycket de har gemensamt innan de blev ett par.

– Vi behövde inte hitta en frekvens, den fanns genast där, säger Ann-Britt.

De tar långa promenader, tycker om att jobba på vedbacken, sjunger i kyrkokören och har många andra aktiviteter. Men mycket ligger på is nu på grund av coronaviruset.

– Vi kommer att sakna församlingen. Vi har så fina och varma anställda i Sibbo, säger Gösta.

De har fått ställa in ett besök hos Ann-Britts dotter i Österbotten på grund av virussituationen. Och de håller sig mest kring hemknutarna nu; han bor i Nickby och hon i Norra Paipis.

»Vi går till gravarna tillsammans och tänder ljus.«

– Samtidigt blir närheten och värmen mellan människor mer påtaglig när man är hänvisad till varandra, konstaterar Ann-Britt.

– Vi försöker också uppmuntra människor i vår närhet som är ensamma. Det är viktigt att inte lämna någon ensam, säger Gösta.

Att komma vidare

Att våga vara lycklig, utan att tänka om det är tillåtet, har inte varit problematiskt.

– Vi har pratat mycket och kan prata öppet om våra tidigare äkta hälfter. Jag fick ett så fint avsked av min fru, och fick en fin sorgetid. Jag fick lämna henne i Guds händer. När döden skiljer oss åt måste vi leva vidare, säger Gösta.

– Jag har likadana upplevelser. Jag fick ta avsked. Och när tiden är mogen kan man gå vidare. I början hade det inte gått, men efter några år är det lättare.

– Och så går vi till gravarna tillsammans och tänder ljus, säger de båda samtidigt.

De har en sammanlagd skara på åtta barn, 17 barnbarn och ett barnbarnsbarn.

– Våra familjer har varit positiva och visat glädje över att vi hittat varandra, säger Gösta.

Andrum kl. 6.54

(med repris 9.10)

Fredag 27.3 Fredrik Martin, Ekenäs (repris från 8.11.2018)

Måndag 30.3 Janette Lagerroos, Nagu

Tisdag 31.3 Monika Winberg-Nikkola, Nådendal

Onsdag 1.4 Wille Valve, Jomala

Torsdag 2.4 Anna Maria Böckerman, Helsingfors

Fredag 3.4 Heikki Huttunen, Esbo

Måndag 6.4 Boris Salo, Jakobstad

Tisdag 7.4 Boris Salo, Jakobstad

Onsdag 8.4 Boris Salo, Jakobstad

Torsdag 9.4 Boris Salo, Jakobstad

Gudstjänst kl. 13.03

Söndag 29.3 Gudstjänst med Adventkyrkan i Jakobstad. Predikant: Sebastian Matula. Mötesledare och textläsare: Ann-Louise Granbacka. Pianist och körledare: Boris Källman. Sång: Damkören och kvartett (Ann-Louise Granbacka, Astrid Ericsson, Frejvid Granbacka och Ralf Sundvik). Flöjtist: Boglärka Matula.

Söndag 5.4 Familjegudstjänst med Korsholms svenska församling. Predikant och liturg: Tor-Erik Store. Organist: Ann-Christine Källström. Kantor och körledare: Susanne Westerlund. Kör: Körskolan. Solosång: Alma Westerlund. Textläsare: Margareta Antus.

Aftonandakt kl. 19.15

Fredag 27.3 Marina Motaleff berättar om Julian av Norwich (repris från 23.7.2019)

Lördag 28.3 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 29.3 Lidandets söndag. Textläsare: Carolina Lindström och Benny Andersson.

Måndag 30.3 Leif-Göte Björklund, Borgå

Tisdag 31.3 Björn Öhman, Pargas

Onsdag 1.4 Kjell Frisk, Hammarland (repris från 21.2.2019)

Torsdag 2.4 Lillemor Björkman, Pedersöre

Fredag 3.4 Marina Motaleff berättar om Julian av Norwich (repris från 30.7.2019)

Lördag 4.4 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 5.4 Årans konung på förmedlingens väg. Textläsare: Anette Nyman och Catharina Englund.

Måndag 6.4 Aktläsning i Stilla veckan. Uppläsare: Johan Klingenberg (repris från 17.3.2008)

Tisdag 7.4 Aktläsning i Stilla veckan. Uppläsare: Johan Klingenberg (repris från 18.3.2008)

Onsdag 8.4 Aktläsning i Stilla veckan. Uppläsare: Johan Klingenberg (repris från 19.3.2008)

Torsdag 9.4 Aktläsning i Stilla veckan. Uppläsare: Johan Klingenberg (repris från 20.3.2008)

De traditionella andakterna och gudstjänsterna på svenska under påsken i Åkäslopola och Levi uteblir i år pga koronavirussituationen.

Ta hand om varandra och välsignad påsktid önskar Fjällkyrkan!

HAR DU ETT FOTO ELLER ETT MINNE?



Församlingsförbundet fyller 100 år och vi jobbar på en jubileumsårsbok. Vi tar gärna emot bilder och minnen från kyrkligt liv i Borgå stift under de senaste 100 åren.

Skicka gärna in om du har fina bilder eller ett trevligt minne! E-post joanna.nylund@fontanamedia.fi eller Fontana Media, Tölötorggatan 2 B, vån. 8, 00260 Helsingfors. Vi förbehåller oss rätten att redigera bidrag och att inte publicera insänt material. Pappersbilder returnerar vi vid behov.



NYTT FRÅN DOMKAPITLET

Förordnanden

Domkapitlet har utfärdat tjänsteförordnande för **Jan-Gustav Björk** till kaplanstjänsten i **Jakobstads svenska församling** från 1.4.2020.

Studentprästen vid Helsingfors kyrkliga samfundlighet **Andreas Lundgren** förordnas att fortsättningsvis sköta samma tjänst 1.3-31.5.2020.

Prosten **Anders Laxell** förordnas till tf. kyrkoherde i **Kimitoöns församling** 3.3-30.4.2020. Prosten Anders Laxell förordnas även till tf. kontraktsprost i **Åbolands prosteri** 3.3-30.4.2020.

Församlingspastorn i **Kimitoöns församling** **Jesse Heinonen** förordnas att fortsättningsvis sköta församlingspastorstjänsten från 1.6.2020 tills vidare.

Kyrkoherden i **Eckerö församling** **Mårten Andersson** avgår 31.7.2020 på egen begäran.

Kyrkoherden i **Kronoby församling** **Anders Store** avgår 31.10.2020 på egen begäran.

Kaplanen i **Kronoby församling** **Timo Saitajoki** avgår 31.10.2020 på egen begäran.

Kaplanen i **Munsala kapellförsamling** i Nykarleby församling **Ulf Sundstén** avgår den 31.8.2020 på egen begäran.

Vikariatet som dekan vid Borgå domkapitel

Vikariatet har inom utsatt tid sökt av:

Tomas Ray, stiftssekreterare vid domkapitlet i Borgå stift

Emma Audas, församlingspastor i Åbo svenska församling

Robert Lemberg, kaplan i Agricola svenska församling

Stina Lindgård, kyrkoherde i Agricola svenska församling

En intervjugrupp kommer att intervjua de sökande och domkapitlet kommer att välja vikarie vid sitt sammanträde 21.4.2020.

Kaplanstjänsten i Kyrklättssvenska församling

Kaplanstjänsten i Kyrklättssvenska församling



Tomas Ray, Emma Audas, Robert Lemberg och Stina Lindgård vill bli vikarie för stiftsdekanen. FOTO: KP-ARKIV

förklaras åter ledig att sökas senast 10.4.2020 kl. 15. Tidigare ansökningar beaktas. Se kungörelse för närmare information.

Kaplanstjänsten i Houtskär kapellförsamling

Tjänsten har inom utsatt tid sökt av pastor **Peter Blumenthal**. Domkapitlet har vid sitt sammanträde granskat den sökandes behörighet och konstaterat honom vara behörig för tjänsten i fråga.

Kaplanstjänsten i Åbo svenska församling

Tjänsten har inom utsatt tid sökt av tf. kaplanerna i samma församling **Maria Wikstedt** och **Malena Björkgren**. Domkapitlet har vid sitt sammanträde granskat de sökandes behörighet och konstaterat dem vara behöriga för tjänsten i fråga.

Kyrkoherdetjänsten i Korsholms svenska församling

Tjänsten har inom utsatt tid sökt av kaplanen i

Kemi församling **Jani Koivusalo**. Domkapitlet har vid sitt sammanträde granskat den sökandes behörighet och konstaterat honom vara formellt behörig för tjänsten i fråga.

Åland

Domkapitlet har beslutat inleda en utredning med syfte att klarlägga de kyrkliga strukturerna på Åland. **Bengt Klemets** utses till utredningsman. Under den tid som utredningen pågår ledigförklaras inga kyrkoherdetjänster på Åland.

Följande sammanträde

Domkapitlets följande sammanträden: 21.4.2020, 14.5.2020, 11.6.2020
Stiftsfullmäktiges följande sammanträde: 26.5.2020 i Borgå
Vänligen notera att domkapitlet är stängt enligt följande: 2-4.6.2020 och 6.7-2.8.2020



MÖTAS ÖVER ÅSIKTSG

I sin färsk bok *Skulle vi alla kunna samsas?* skriver **Merete Mazzarella** om den åsiktpolarisering som lett till att vi verkar glida allt längre från varandras världar och värderingar.

– Det började kanske med Soinis skrällseger. Då kom en ganska aningslös demonisering av Sannfinländarna. Man kunde göra sig lustig över hur de var klädda, vad de åt och var de bodde. Det var helt tydligt ett klassperspektiv, och det kom – paradoxalt nog – från människor som skulle ha betraktat sig som vänster.

Hon har märkt att så kallade progressiva värderingar kommer som ett åsiktspaket. Är du miljöengagerad är du också för fri abort, feminist och för samkönade äktenskap.

– Egentligen är det ju inte självklart att de här sakerna hör ihop, men det verkar vara så att du köper hela paketet. Och när det

här paketet dominerar till exempel tidningarnas kultursidor är det klart att det retar gallfeber på somliga.

Religion hör kanske inte heller till det paketet.

– Det är också intressant. Den borgerliga finlandssvenskhetens inställning till religion är fascinerande. Utgångspunkten är att du är ateist. Inte militant ateist, men likgiltig ateist.

Hon får ofta frågan: Hör du till kyrkan?

– Då säger jag jo, och det är folk ännu inte så förvånade över. Men om följande fråga är ”Betyder det något för dig?”, och om jag sedan svarar ”jo” på den frågan – då börjar det vara konstigt. Du kan höra till kyrkan och bli döpt och kyrkligt vigd, men om du säger att det är viktigt för dig är du lite avvikande i salongerna.

»Jag tycker man kan vara lite kärleksfull också – i synnerhet när det gäller religion.«

Ge inte upp nationalismen!

Den brittiska journalisten David Goodhart analyserade inför brexit-omröstningen hur polariseringen i Storbritannien såg ut. Han prövade tanken att man kan skilja mellan två slags medborgare, de rörliga och de rotade, ”Anywheres” och ”Somewheres”. ”Anywheres” är den högutbildade, språkkunniga och progressiva elit som dragit nytta av globaliseringen.

– Det där ska vi inte ta väldigt bokstavligt. I praktiken är det väldigt få människor som kan bo var som helst i världen, men det är många som lever i den glada föreställningen att de är globala medborgare. Om du till exempel läser New York Times och följer med de amerikanska primärvalen är du i någon mening en ”Anywhere”.

”Somewheres” är mer fästa vid sin miljö, mer benägna att föredra kontinuitet och tradition framför förändring. Dessa två grupper

Vi glider allt längre från varandras världar, och när vi ser på dem i det andra lägret gör vi det ofta med förakt. Men det måste finnas sätt att bygga gemenskap ändå, säger Merete Mazzarella.

TEXT OCH FOTO: **SOFIA TORVALDS**

Hur kan vi bygga gemenskap trots att vi tycker olika i många frågor? Kanske genom vardaglig omtanke. Merete Mazzarella fick syn på en värmande lapp i trapphuset: grannar erbjöd sig att hjälpa till med matuppköp med anledning av coronaepidemin.

debatt. Snarare skulle det handla om att man gjorde någonting tillsammans, helt konkreta projekt som man skulle kunna enas om. De kunde exempelvis handla om stadsplanering, hur olika miljöer helt konkret ska se ut. Sådant måste vi ju kunna bli ganska eniga om?

Hon tror också på att leva sig in i den andras berättelse, att försöka förstå den. Hur ska vi få någon förståelse för varandra om vi gör kräkljud när vi hör om människor som röstat på Donald Trump?

– Det är en helt meningslös och polariserande handling.

I boken berättar hon om John Allen Chau, mannen som blev världsnyhet för en dag eller två för att han hösten 2018 dog i sitt försök att omvända urfolket på den norra Sentinelön i bengaliska bukten. Hon är fascinerad av hans historia.

– När jag såg raden av alla föraktfulla kommentarer om honom på nätet så tyckte jag att det ändå var någonting folk hade missat. Man kan säga att det var hur galet som helst och hitta många psykologiska förklaringar som avfärdar honom, man kan tala om fanatism – men dit kom han ändå med god vilja, fast han visste att det var livsfarligt. Det var meningslöst, men på något sätt ändå heroiskt. Han var egentligen inte mer galen än många helgon.

Hur ska vi kunna mötas över åsiktsgrensarna till exempel i frågan om samkönade äktenskap?

– Det skulle gälla att sammanföra människor. De som är mycket emot borde få möjlighet att träffa de homosexuella par som berörs. Precis som jag tänker att människor på olika sidor i den politiska polarisering borde träffas kring gemensamma projekt. Jag tror mycket på mänskliga möten.

– I äktenskapsfrågan är det klart var jag står, vad jag tycker. Samtidigt förstår jag dem som är emot samkönade äktenskap. Jag tycker man kan vara lite kärleksfull också – i synnerhet när det gäller religion.

Att odla lite vardaglig omtanke om varandra är något vi kan göra över åsiktsgrensar.

– Första dagen vi skulle föreställa oss vara ”isolerade” på grund av coronaepidemin fick jag syn på en så värmande lapp i trappan: det var grannar som skrev att de kunde handla åt alla som behöver. Då behövde vi inte hjälp, för vi skulle ju ”rymma” till Ekenäs, men själva omtanken lyste upp dagen.

KOLUMN



Bara några munkars ryggar

NÄR VÅRT SAMHÄLLE började trappa ner på grund av coronaepidemin råkade jag repa mig från en mild förkylning. Den söndagen gick jag i strömmad gudstjänst i Petrus församling, trots att jag låg hemma i sängen.

Men nu har ett hav av gudstjänstliv öppnat sig för mig. Jag kan ju välja att gå i vilken kyrka som helst i Svenskfinland – alla de virtuella kyrkdörrarna står plötsligt öppna för mig. Kent Danielsson på Åland ska strömma en kurs om Frälsarkransen – jag är med!

Men jag kan också höra Tomas Sjödin predika om nåd i Smyrnakyrkan i Göteborg (det var en jättebra predikan, kolla in den på Smyrnakyrkans podd). Jag kan fira mässa med påven i Rom!

Smörgåsbordet är så stort att det aldrig tar slut. Det är underbart men det är också överväldigande.

»Hälsningarna strömmar in i flödet: Jag är med från Italien! Från USA!«

SAMTIDIGT ska jag jobba, hemma. Vi har ett skolbarn och min man sköter det mesta men jag får ändå flera skrikutbrott per dag. ”Förstår ni inte att det finns folk som försöker JOBBA här! Och TVÄTTA HÄNDERNA när ni kommer in!”

Vid det laget läser jag en Facebook-uppdatering av min vän Jannika Lassus. Hon skriver: ”Alla perfektionister där ute, hör hit. Nu är läget sådant, att du inte ska kräva en 100-procentig insats av dig själv eller av andra på alla fronter. Det blir smuligt och dammigt och kladdigt, du köper halv- och helfabrikat, du hinner inte med allt du borde, ditt eget arbete blir halvgjort och som lärare håller du dåligt planerade lektioner, du tar ett fritt tillgängligt material och en annan persons föreläsning i stället för att göra allt själv. Och allt det här är okej just nu!”

VID DET LAGET trycker jag på pausknappen och går in på de franska Taizébrödernas Facebooksida och tittar på deras kvällsmässa. Tillsammans med långt över hundra tusen människor ser jag i en halv timme på några munkar som sitter med ryggen till kameran och sjunger och ber.

Hälsningarna strömmar in i flödet: Jag är med från Italien! Från USA! Vi ber med er i Sverige, Finland, Myanmar, Sydafrika, Holland, Irland ... ”Jag ber för alla läkare och sjuksköterskor.” ”Tack för att ni ber, jag visste inte hur mycket jag behövde det här!”

Och medan jag ser på munkarnas ryggar och hör dem be för alla som är rädda och sjuka börjar jag gråta för att världen är så underbar att den trots allt är full av omtanke och kärlek.

Sofia Torvalds är redaktör på Kyrkpressen.

RÄNSEN

polariseras lätt, demoniserar varandra, blir varandra främmande.

– Det är just för att jag tror på att hitta något gemensamt som jag tror på någon sorts nationalism. Det är en viktig tanke för mig att om vi gör upp med allt vad nationalism heter, då är vi bara fritt flytande atomer som råkar ha strandat på dessa kuster, och det är väldigt synd.

Därför tycker hon att vi gott kan fira Vinterkriget slut och Tove Janssons födelsedag.

– Kriget har vi gemensamt. Det är ändå tre generationer som hunnit växa upp utan krig, så det är bra att vi blir påmind om det.

Att göra något tillsammans

Problemet med polarisering är att forskning visar att information och diskussion inte hjälper.

– Frågan är ju hur polariseringen då ska motarbetas. Jag tror egentligen inte på dialog och

När människan minns att hon är dödlig får hon visdomen att leva. Men vi ska tänka rätt på döden, inte som något vi förlo-
rar, utan som att få komma till en öppen himmel där livet börjar.

TEXT OCH FOTO: JOHAN SANDBERG

Det fann Jouko Heikkinen, pensionerad kyrkoherde i Halso, när han sökte tröst för sorgen efter sin datters död i *ars moriendi*-teologin.

När hans dotter, fyra timmar gammal, dog i hans famn år 1994 svängde hans teologiska fokus. Det var en brytningspunkt i hans liv.

– Hennes död var speciellt svår för mig. Jag brukar dela upp mitt liv i två delar, livet före och efter Saaras död, säger han.

Ämnet han doktorerat i, Gunnar Rosendals nattvardsteologi, gav honom inte den tröst han behövde i sorgen.

– Jag upplevde att jag måste klara mig genom sorgen genom att läsa böcker där jag fann tröst.

Då fann han *ars moriendi*, latin för konsten att dö. Den uppstod på 1300-talet när pesten härjade i Europa och 25 miljoner människor dog. I den gamla teologin fann han hjälp i sin egen sorgbearbetning.

– Pesten tvingade präster och teologer att tala om döden grundligare. Sedan började man skriva böcker om ämnet. Jag fann här en stor skatt som var nästan helt bortglömd.

Den franske teologen Jean Gerson (1363–1429) skapade genren då han skrev den första boken om *ars moriendi* år 1408. Martin Luther är en som skrivit böcker om ämnet. Hans bidrag var att nåden inte är någon förtjänst, utan ett uttryck för tro.

– I Luthers böcker kunde man se förändringen efter reformationen. Under medeltiden var människor ganska rädda för döden, för de visste att de skulle komma inför domen. Luther ville visa att man kunde lita på Gud.

Jouko Heikkinen har också skrivit böcker om ämnet: *Rakas viimeinen päivä* 1999 (fritt översatt: den älskade sista dagen), *Kuolema tie elämään* 2016 (döden som en väg till livet), *Kesytetty kuolema* 2017, (den tämjda döden) och *Sinun käsiisi Herra* 2018 (i dina händer Herre).

– Den första boken skrev jag som självård för mig själv. Jag studerade länge efter Saaras död, femton år. De tre sista böckerna, en trilogi, gick sedan ganska fort att skriva.

I sina böcker vill han visa att man ska tänka på döden på ett teologiskt sätt.

– Numera startar all vård, också självård, i psykologin, trots att det finns mycket lärdom att hämta ur Bibeln och dess lära om hur man kan leva efter den. Jag vill ta fram det gamla sättet att möta döden, utan att för den skull glömma vården som ges på sjukhuset.



Lev vist – tänk

Nattvarden en väggkost

Heikkinen beskriver *ars moriendi* som en praktisk guide inför döden.

– Jag tror det började för att undervisa präster hur de skulle möta en döende människa. De skulle ställa några viktiga frågor som den döende skulle svara på. Det var frågor som: Vill du dö enligt den tro som den kristna kyrkan lär? Har du gjort något som du vill be om förlåtelse för? Vill du förlåta någon? Det är en stor hjälp att få förlåtelse för sina fel. I de gamla böckerna finns också många böner som den döende kunde be.

Här ser han nattvarden som mycket viktig.

– Nattvarden är läkedom mot döden. Den är också reskost för den sista resan, när man lämnar jordelivet.

»Jesus var också mycket rädd för döden.«

Men det går inte att förbereda sig för döden helt och hållet.

– Man får räkna med att det i döden finns överraskningar som människan inte härskar över. Där får tron sin plats.

Han ser *ars moriendi* som ett vist sätt att leva.

– Den utmanar människan att tänka på döden på rätt sätt. På så sätt får man hjälp att leva gott. Här finns en viktig koppling: om man mött döden på rätt sätt får man leva. Då man minns att man är dödlig, *memento mori* på latin, finner man visdomen att leva. Döden innebär inte att man förlorar något. Genom döden kommer Gud mycket nära och hans kärlek är mycket verklig. Döden kan också kallas ens födelsedag, för då öppnas det större livet. Som barnet kommer ur moderlivet till en öppen värld kommer den



Ikoner som pryder väggen har Jouko Heikkinens hustru Anitta målat.

på döden

»Döden är kanske det svåraste man går igenom och då borde ingen vara ensam.«

Jouko Heikkinen

Varit kyrkoherde i Halsu (Halsua på finska) i trettio år. Gick i pension för fyra år sedan.

Teologie doktor. Doktorerat om Gunnar Rosendals nattvardsteologi.

Lärde sig svenska i samband med sina studier. Har studerat också i Lund.

Kommer från Kajanaland.

Gift, har två döttrar, varav den yngre dog som nyfödd.

Har nu skiftat sitt teologiska intresse från *ars moriendi* till den lutherska mystiken.

kristna till en öppen himmel där livet börjar.

Han ser en viktig visdom i att inte tänka på vår egen död utan koppla den till Kristi död och uppståndelse.

– Vi har inget eget liv i oss själva, utan bara det liv vi fått genom Kristus. Han som lever i oss.

Får man, även om man tror att Kristus möter en på andra sidan, var rädd för att dö?

– På det psykologiska planet kan vi vara rädda för döden. Men den hjälp vi har är på en annan nivå. Jesus var också mycket rädd för döden. Det visar hans bön i Getsemane. Han trodde också att Gud hade övergett honom. De här känslorna får vi människor också ha. Men bland de här mänskliga känslorna kan vi uppleva den hjälp som Gud vill ge till oss genom sitt ord och sakrament.

Är det lättare att dö idag än det var på medeltiden?

– På den tiden var det vanligare att möta döende människor, och även unga människor dog. Jag tror det var lättare att möta döden förr. Idag vill man bara gå förbi den och inte tänka på den. Men då var det inte möjligt, för döden var ständigt närvarande.

Ingen borde möta döden ensam

Förr var det också vanligare att unga människor och barn var närvarande då anhöriga dog, och på begravningen.

– Att få se den döda i en trygg atmosfär vore bra att göra också idag. På det sättet kan man undvika tankar som kan vara mycket allvarligare.

Ganska mycket har gått förlorat genom att institutionalisera döden, anser han.

– En döende människa är ofta ensam. Om det finns anhöriga är de hos den döende. Men det är allt vanligare att anhöriga saknas. Döden är kanske det svåraste man går igenom, och då borde ingen vara ensam.

Heikkinen vet om kurser för troende människor som är beredda att besöka ensamma döende. Allt kan inte vara beroende av prästen eller sjukhusteologen.

– Det skulle vara viktigt att en församling eller troende människor tog större ansvar för det här, i synnerhet i palliativ vård. Där är den andliga dimensionen närvarande.

Besökarna kan till exempel läsa något, diskutera Bibeln och sjunga psalmer.

– Men det är viktigt att den döende själv önskar besök.

Han har också läst på för att förstå kontakten mellan palliativ vård och *ars moriendi*.

– Vi är inriktade på livet som är utanför oss och den synliga världen. Därför är också palliativ vård inriktad på inomvärldsliga ting där man inte talar så mycket om himlen. Människan har en ändå andlig dimension.

Men kan man ställa frågan till en sekulär människa om hen vill dö i den kristna kyrkans lära?

– Jag har tänkt ganska mycket på det. Ofta är det den döende som själv tar fram den andliga aspekten. Teologiskt sett är ju Gud aldrig borta ur människans liv. Därför tycker jag man kan fråga: Upplever du att Gud är god mot dig? Eller: Hur upplever du Gud?

Vad varje nära anhörig borde veta?

Fritt informationspaket samt kostnadskalkyl hos oss

ESBO BEGRAVNINGSBYRÅ

Esbo centrum | Esboplatsen 7

Tel (09) 7002 4828 | info@espoonhautaustomisto.fi

www.espoonhautaus.fi



Köpes antikviteter

i hela svenska Österbotten

- 1700-1800-tals möbler oberoende av skick
- Arabiaporslener, glasföremål från Berga, Sandnäs o. Grönvik
- Övrigt antikt lösöre, hela dödsbon och privata museér

Kontant betalning
Varorna
avhämtas.

Köp- och försäljning Raul Pohjonen

Idrottsg. 19, Gamlakarleby. Svar på svenska 06-831 3137, 044-913 8284

Alt gott hos oss!
Lunch må-fr 11-14
Fredagskvällar kl. 17-21

**Grupper, ta kontakt
angående lunchen!**

Catering & beställningar

O'NEIL'S KITCHEN

Simhallsvägen 4, Närpes
tel. 06-224 1933, Lotten 040-960 5028
www.oneils.fi | info@oneils.fi

RÖKT INHEMSKT LAMM TILL PÅSK

Smaklig påsk!

Savustama ORAVAIS Rökerei

Oravais Rökerei Ab | Besöksadress/butik: Ånäsavägen 9, Oravais • 06-356 0770
el. 040-749 6699 • www.oravaisrokeri.fi • info@oravaisrokeri.fi

Stärkande läsning i otrygga tider

- Fontana Media har ett brett utbud böcker för stora och små

Lita på att det ljusnar Sjodin Tomas

Lärbok, inb. 27,50

Texter om livet och
ett roligt tillvaron
nåder med hoppet
om att vi omges av
goda krafter, tankar,
blickar och samman-
hang



Att leva sannare, modigare och helare Larsson Göran

Lärbok, inb. 11,00

En inspirerande bok där
du genom korta dagliga
övningar får hjälp att leva
livet en aning sannare,
modigare och helare – att
göra det bästa av det liv
som blev ditt.



I bönens tid Vikström Erik

Fontana Media
inb. 18,00

Innehållsrika böcker
att ha och meditera
över. Stanna upp
en stund och låt dig
fyllas av ny kraft!



Han håller hela världen i sin hand

Barnboks-
kartong 12,00

Läs eller sjung med i
barnens favoritlång!



Bibel för barn

Fontana Media,
inb. 26,50

Följ med på en vandring
genom bibeln. Bibel-
rättelser som räcker i
många dagar.



Lilla hemlis-boken Sjögren Sarah & Forsmark Anna

Speja, inb. 19,50

Måste man alltid
beställa en hem-
lisboken för sig själv?
Hur gör man om
man vill berätta den
för någon.



www.fontanamedia.fi • tfn 040 831 5897 • info@fontanamedia.fi
Tölöorggatan 2 B vån.8, 00260 Helsingfors

Fontana Media



GEMENSAMT ANSVAR 2020

**DU RÄCKER TILL
FÖR ETT GOTT FÖRÄLDRASKAP.**

**STÖD DEM SOM GÖR VÄRLDENS VIKTIGASTE ARBETE – MAMMORNA
OCH PAPPORNA – BÅDE I FINLAND OCH I VÄRLDENS KATASTROF-
OMRÅDEN. DELTA I INSAMLINGEN GEMENSAMT ANSVAR.**

EN FÖRÄLDER BEHÖVER INTE KLARA SIG ENSAM



40 % AV INTÄKTERNA FRÅN GEMENSAMT
ANSVAR STANNAR I FINLAND



Text: Salla Aarnio Bild: Ville Rätty

Nadia Fria besöker Mannerheims Barnskyddsförbunds familjecafé ofta med sina barn. Där finns aktiviteter både för föräldrar och barn.

Nadia Fria är mamma till Sofia, 10 år, Walton, 2 år och Consta, sex månader. Familjen bor i Kervo. När Sofia föddes var Nadia och hennes man bara 19 år.

ATT FÅ BARN SOM SÅ UNGA förde med sig särskilda utmaningar för föräldraskapet.

– Jag var väldigt osäker med vår förstfödda och litade inte på mig själv. Men jag var engagerad i att vara förälder och ville göra mitt bästa. Jag skötte moderskapet med millimeters noggrannhet och kunde inte alls ta det lugnt, konstaterar Nadia. På rådgivningen fick hon stöd under babyperioden och mor- och farföräldrarna hjälpte till med barnavården, men till en början var det svårt att få råd när det gäller uppfostran.

– Jag vill att mina barn växer upp till lyckliga människor med goda värderingar i livet. Familjen är det viktigaste i världen för mig.

Nadia har hittat tips om uppfostran i böcker och under diskussioner med andra föräldrar. I stadsbib-

lioteket i Kervo finns ett familjecafé som drivs av Mannerheims Barnskyddsförbund (Me-talo) där kamrattstöd finns att få alla dagar. – Det är ett underbart ställe med verksamhet för både barn och vuxna. I diskussionsgrupperna kan man utbyta tankar med andra föräldrar i samma situation. När Sofia är i skolan besöker jag familjecaféet flera gånger i veckan.

Nadia är hemmamamma med tre barn och just nu är hon framför allt glad och tacksam. – Jag njuter av att jag får vara närvarande i mina barns vardag. Jag har mognat som förälder och kan redan ta det lite lugnare, sammanfattar Nadia.

Hälften av den andel som inriktas på hemlandet används för tröskelfria stödinsatser för att stärka relationen mellan barn och förälder.

År 2021 startar ett projekt där aktörerna är Mannerheims Barnskyddsförbund och Rädda Barnen rf.

Den andra hälften av den andel av intäkterna som stannar i hemlandet används via den insamlade församlingen för lokala insatser för att stärka föräldraskapet.

Att vara förälder är ett privilegium och en stor glädje. När vardagen är fylld av utmaningar behöver föräldrarna ändå stöd.

I DET FINLÄNDSKA SAMHÄLLET har vi en stark tradition av att man ska klara sig själv. Vi tänker lätt att föräldrarna borde reda sig utan hjälp. Men att uppfostra barn är en krävande uppgift i vilken man behöver stöd.

Om föräldrarna får hjälp tillräckligt tidigt stärks deras resurser. Därför är det viktigt att familjerna har tillgång till tröskelfria stödformer redan innan en nödsituation uppstår. Frivilligorganisationerna och församlingarna har en central roll i att stödja föräldraskapet.

FUNGERANDE DIALOG SKYDDAR DE UNGA

Det finns ett behov av att stärka föräldraskapet. En undersökning av fyraåriga barns hälsa (THL) visade att nästan alla föräldrar gärna vill ha stöd av yrkespersoner inom tjänsterna för barnfamiljer men att de ofta låter bli att föra fram sitt hjälpbehov. Mannerheims Barnskyddsförbunds föräldratelefon får årligen 1 500 samtal. I allmänhet vill föräldrarna diskutera eller ge utlopp för sina känslor, ofta är det fråga om otillräcklighet, misslyckande och skuld.

Undersökningar visar att en positiv relation mellan barn och förälder främjar barnets utveckling som helhet.

Enligt en undersökning som utfördes inom skolhälsovården 2018 skyddas barn och unga av en god samtalskontakt med föräldrarna, en förutsägbar vardag och de vuxnas intresse för den ungas angelägenheter.

HJÄLP SEDAN ÅR 1950

INSAMLINGEN GEMENSAMT ANSVARS 70-åriga historia innehåller många fina detaljer. Många människor som varit i behov av hjälp har fått den. Tacket för detta tillkommer alla donatorer och de tiotusentals frivilliga som årligen gett av sin tid och sitt kunnande för det gemensamma bästa.

ETT VARMT TACK FÖR HJÄLPEN!

Tapio Pajunen, insamlingschef
Gemensamt Ansvar

ÅR 1991 användes intäkter från insamlingen till att starta *Garantistiftelsens* garantiverksamhet som hjälpte människor som råkat i ekonomiska svårigheter till följd av den stora recessionen. 19 år senare var *Garantistiftelsen* igen en gång partner för insamlingen och då inleddes ett smålansprojekt. Genom denna sociala låneverksamhet kan man ge överskuldssatta första hjälpen.

ÅR 2014 användes medel från Gemensamt Ansvar till att starta projektet *En god död*, som ökat finländarnas kunskaper om vården i livets slutskede. Kunskapen om vården breddades och tillgången på tjänster i livets slutskede ökade avsevärt.

ÅR 2019 inbjöd insamlingen Gemensamt Ansvar de landsomfattande barn- och ungdomsorganisationerna att utarbeta ett ställningstagande för varje ung människas rätt till utbildning oberoende av familjens ekonomiska situation. Senare på våren skrevs målet för ställningstagandet in i den nya regeringens regeringsprogram. Gemensamt Ansvar gjorde också på detta sätt världen lite bättre.



GEMENSAMT ANSVAR 2019
**MÅNGA UNGDOMAR SAKNAR UTBILDNING
EFTERSOM DE INTE HAR RÅD.**



**60 % AV INTÄKTERNA FRÅN GA STYRS
TILL BISTÅND I UTVECKLINGSLÄNDERNA**

Utomlands används medel från Gemensamt Ansvar till att hjälpa de allra mest utsatta människorna som befinner sig i nödsituationer till följd av olika katastrofer och konflikter.

Kyrkans Utlandshjälp ser till att hjälpen når fram.

Man arbetar bland annat i Nepal som drabbats av upprepade jordbävningar, översvämningar och jordskred och där en fjärdedel av befolkningen lever under fattigdomsgränsen.

Sindhuliområdet i Nepal är känt för att vara ett socialt och ekonomiskt missgynnat område i ett fattigt land. Utbildnings- och sysselsättningsgraden är låg.

EN BETYDANDE DEL av de familjefäder som bor i området har varit tvungna att åka till grannländerna som gästarbetare i hopp om bättre förtjänstmöjligheter. Deras förväntningar motsvarar sällan verkligheten. Penningförsändelserna hem är knappa. Samtidigt lever mammorna som stannat hemma ett fattigt och tungt liv som ensamförsörjare.

Sedan 2017 har invånarna i Sindhuliområdet fått stöd genom att man grundat andelslag vars medlemmar fått hjälp med att ta de första stegen för att bli småföretagare. Det är möjligt att utveckla försörjningsmöjligheterna i området men det är nästan omöjligt att komma i gång utan stöd utifrån.

Andelslaget ser till att dess medlemmar får yrkesutbildning och beviljar understöd och lån med låg ränta. Andelslagen stöder tre olika slags småföretagare: grönsaksodling i små växthus, flätning av produkter av bambu samt tillverkning av grönsakskonserver.

Den inledande utbildning och stödet för att inleda småskalig affärsverksamhet har gett familjerna väl behövliga tilläggsinkomster, och deras situation har förbättrats märkbart.

Tillsvidare har 1 010 medlemmar anslutit sig till de tre andelslagen i området. Av dem är 60 procent kvinnor som av tradition har en underordnad ställning.

UTBILDNING FÖR BARNET = GOTT FÖRÄLDRASKAP I NEPAL



Text: Sirpa Seppä. Nepal-bilder: Tatu Blomqvist

Den ekonomiska situationen för Rais familj har förbättrats tack vare mammans arbete. Med makarnas gemensamma inkomster kan familjen bekosta utbildning för 7-åriga Sishiri, 10-åriga Shilpa och två tonåringar. Familjen sitter på pallar som mamman gjort.

En stolt förvärvsarbetande mamma, Parbati Rai, flätar skickligt på en pall av bambu i skuggan vid sitt hus. Några halvfärdiga arbeten väntar bredvid. Familjens yngsta barn leker i närheten. Livet är knappt men den allmänna stämningen är hoppfull.

PARBATI RAIS FAMILJ fick en bättre inriktning i sitt liv när andelslaget *Janayakata Micro Enterprise Agriculture Co-operative LTD* grundades i grannbyn år 2017. Bakom det invecklade namnet finns ett andelslag som erbjuder sina medlemmar stöd för att starta småföretag främst med lantbruksverksamhet som utgångspunkt.

Parbati tog genast tillfället i akt, anslöt sig till andelslaget och fick en 45 dagars utbildning i bambuflätning. Hon promenerade varje morgon och kväll den timmeslånga vägen från sin hemby till kursen och tillbaka.

– Att delta i utbildningen har fört med sig mycket gott. Vår familjs situation skulle vara mycket svag utan inkomsterna från flätningen. Jag har kunnat ge mina barn bättre mat.

Parbatis make **Naryan Rai** får tillfälliga korttidsjobb på ett vägarbete. Familjen har fyra barn och att trygga deras skolgång är högsta prioritet för föräldrarna. Parbati hoppas att barnen ska växa upp till bra människor och få bra yrken. Hon framhåller särskilt att döttrarna och sönerna är jämställda.

– Med våra gemensamma inkomster kan vi nu bekosta barnens utbildning tillräckligt länge. Parbati är på ett sunt sätt stolt över vad hon kan och över sitt yrke. Hon har tillsvidare lyckats spara lite pengar men drömmer om att lära sig allt mer invecklade flätningens arbeten. Produkterna har haft god åtgång.

– Kunderna kommer huvudsakligen från den egna byn och grannbyn, men vi har levererat produkter ända till Kathmandu.

SOMALIA lider av politisk turbulens och av svåra perioder av torka. Tiotusentals människor har tvingats lämna sina hem.

Medel från Gemensamt Ansvar har används för att göra det lättare för barn som flytt undan torkan och barn i det mottagande samhället att få tillgång till god undervisning i Baidoa i Sydvästra Somalia.

Med dessa medel har man utbildat 50 lärare, byggt sex nya och renoverat 17 klassrum samt sanerat 12 toaletter, vilket möjliggör skolgång särskilt för flickor.

Dessutom har 3 000 barn fått skoluniformer via Kyrkans Utlandshjälp katastroffond.



I TURKANA I KENYA understöder Kyrkans Utlandshjälp utbildning för barn och unga med hjälp av medel från Gemensamt Ansvar.

Sammanlagt 11 391 barn får nu ta del av utbildning i dessa nomadområden som lider av torka. Uppskattningsvis en miljon barn får ännu ingen utbildning.

Medlen används för att uppmuntra familjerna att sätta sina barn i skola, understöda ambitiösa elevers skolgång ekonomiskt, bygga vattensystem och cisterner vid skolorna samt utbilda fler kompetenta lärare.



12-åriga Rebecca Atubo (t.v.) går andra året i en skola som Kyrkans Utlandshjälp grundat i byn Ageles. Hon drömmer om att bli lärare eller läkare.

DIN GÅVA HJÄLPER

ÄRKEBISKOP TAPIO LUOMA

DIN HJÄLP BEHÖVS

Det värdefulla med donationer är att någon får något gott när jag ger av det jag har. Det är också värdefullt att jag genom att avstå från något själv får något gott. **Gemensamt Ansvar 2020** ger möjlighet att främja välbefinnandet bland barn och unga genom att ge en gåva som inriktas på stödåtgärder för föräldraskapet.



BETYDELSEN av relationen mellan barn och förälder kan inte nog framhävas. Det är föräldrarnas uppgift att skapa en trygg uppväxtmiljö för sitt barn. Under just de år som barnet bor hemma ställs det också många andra krav på familjens föräldrar eller förälder. Föräldraskapet har blivit en teknikgren och ger delvis därför allt mer upphov till oro och tveksamhet.

Det är vår gemensamma uppgift att stödja föräldraskapet. Bland alla krav kan mammorna och papporna känna sig otillräckliga och ensamma. Om föräldrarna inte får stöd och blir ensamma med sin trötthet har de kanske inte alltid tid och ork att vara närvarande för sitt barn trots att det är livsviktigt. Ändå är det just närvaro som barnet behöver för att må bra.

Om det sociala stödnätverket är otillräckligt och mor- och farföräldrarna bor långt borta är det viktigt att ha andra trygga vuxna runt sig. Visst ska också vi andra vanliga medmänniskor se behovet av hjälp och erbjuda stöd.

INSAMLINGEN GEMENSAMT ANSVAR är en synnerligen viktig kanal för välgörenhet som redan i 70 år har erbjudit otaliga människor hjälp och stöd i vardagen, såväl i Finland som ute i världen. I årets insamling är problemen väldigt olika på olika håll i världen men överallt har föräldrarna som ambition att erbjuda det allra bästa för sitt barn. Varje förälder är den bästa föräldern för sitt barn – men det är viktigt att hjälp finns att få när det behövs.

Genom att delta i insamlingen Gemensamt Ansvar är du med och stöder föräldraskap och familjernas välmående i Finland och i världens katastrofområden. Ge en gåva för familjernas ljusare morgondag!



GEMENSAMT ANSVAR är en folkrörelse för kärlek till nästan och evangelisk-lutherska kyrkans årliga storinsamling, som hjälper nödställda i Finland och u-länderna, oberoende av härkomst, religion eller politisk övertygelse.

Insamlingstillstånd RA/2019/704, gäller 1.9.2019–31.8.2020, finländska fastlandet, beviljat av Polisstyrelsen 23.8.2019.

Insamlingstillstånd ÅLR 2019/3450, gäller 1.9.2019–31.8.2020, Åland, beviljat av Ålands landskapsregering 2.5.2019.

GEMENSAMT ANSVARS BUTIK



KÖP OCH HJÄLP

Genom att köpa produkter som säljs till förmån för Gemensamt Ansvar kan du hjälpa medmänniskor i när och fjärran.

Under regniga dagar har du nytta av Gemensamt Ansvars paraply med en reflekterande hjärtlogo. Bland de nya produkterna finns en behagligt mjuk tubhalsduk, tillverkad av återanvänd plast, och Gemensamt Ansvar-sockor. Förra säsongens favorit, dricksflaskan, finns nu i Gemensamt Ansvar-rött. Gemensamt Ansvars produkter säljs av Sacrum Oy.

TITTA PÅ HELA SORTIMENTET:
SACRUM.FI/YHTEISVASTUU



DONERA OCH HJÄLP!

VÄLJ DONATIONSSÄTT:

Nationellt MobilePay-donationsnummer 85050
Siirto-donationsnummer 040 700 9902

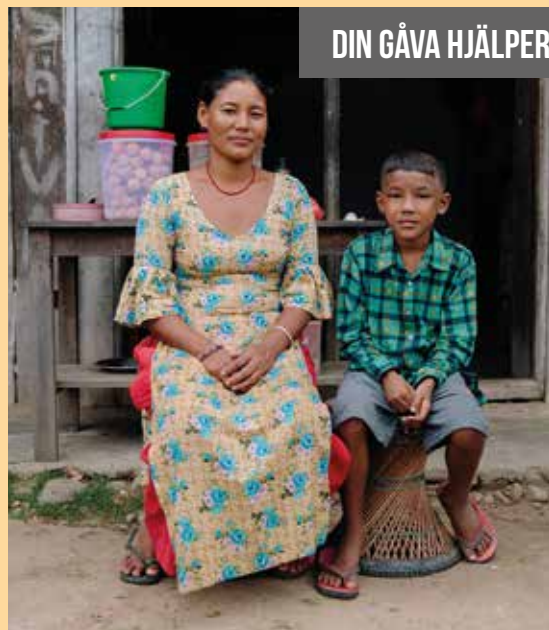
Sms-donation till nummer 16588
APU10 (din donation 10 €)
APU20 (din donation 20 €)

Telefondonation
0600 1 7010 (10,26 €/samtal+Ina/mna)
0600 1 7020 (20,28 €/samtal+Ina/mna)

Aktia FI82 4055 0010 4148 41
Nordea FI16 2089 1800 0067 75
Pohjola Bank FI14 5000 0120 2362 28

www.yhteisvastuu.fi/sv/ge-en-gava/

DIN GÅVA HJÄLPER



DIL MAYA SYANGTANG är i praktiken ensamförsörjare för sina två barn i Nepal. Hennes man som är gästarbetare kan inte hjälpa sin familj. Dil Maya har med stöd från ett andelslag grundat en kiosk där hon säljer grönsakskonserver och snabbmat som hon tillagat själv. – När barnen växer blir skolgången dyrare, men med mina inkomster kommer jag kanske att kunna betala för den, säger hon hoppfullt.

Visste du? Det stöd som krävs för att skapa en egen arbetsplats kan utgöras av en kniv, ett skärbräde och en förvaringsburk som behövs för att göra grönsakskonserver.



BISNHU MATHI har varit tvungen att åka iväg som gästarbetare. – Jag kommer från en fattig familj. Vi började ha så stora lån att den enda utvägen var att åka utomlands för att jobba.

När Bisnhu kom tillbaka till sin hemby i Nepal började han utveckla sin lilla gård. Av andelslaget fick han stöd för att komma igång och en veckolång utbildning i grönsaksodling. Växtsäsongen förlängs genom att bygga upp plasttak. Den flitiga odlaren har utökat antalet små växthus och familjen har nu lättare att försörja sig.



På grund av ett tekniskt missöde som gjorde en del av tidningarna svårlästa publiceras Gemensamt Ansvar-bilagan igen.

Kvinnan som blödde

För tolv år sedan började hon blöda.

Hon bodde i en stad med en synagoga. Varje morgon kunde hon sträcka ut sig i sin säng, känna det svala tyget mot sin kropp, höra ljuden från gården utanför. En höna som kacklade, en tupp som gal, barn som kivades och tjänare som bar vatten.

Hon kände det svala golvet mot sina fotsulor, klädde sig och åt frukost. Mjölk, apelsiner, nötter, nybakt bröd med det där mjölet som gjorde skorpan knastrig. Särskilt om hon åt det tillsammans med honung. Och det gjorde hon, hon tog en bit till.

Hon såg ut över gårdsplanen och tänkte att i dag var dagen då hon skulle ta tag i trädgården. Rosorna måste ansas, hon skulle själv göra det, och kanske kunde någon av tjänarna sprida ut höns gödsel i rabatterna med liljor, de såg lite ynkliga ut.

När hon reste sig kände hon att blödningsen började. Hon blev häpen, inte var det dags, det var inte den tiden i månaden. Men hon hade blivit till åren, hon visste att hon inte längre var ung, kanske var det dags för blödningsarna att upphöra för gott. De kunde bli oregebundna då, det hade hon hört.

NÄR FLERA DAGAR passerat och hon fortfarande blödde, rabatterna ännu inte var rensade och hon hade värk, uppsökte hon läkare. Så här kunde det inte fortgå, blödningsarna måste minska, hon inte kunde ta sig något för.

Läkaren som varit hennes ända sedan hon var liten, klämde på hennes mage, lyssnade på hennes hjärta, bad henne sträcka ut tungan och säga aaaah.

– Det hör till åldern, sa han till sist. Det finns ingenting jag kan göra.

– Men finns det inte något? frågade kvinnan.

– Stå ut, det går om, det är som det ska vara.

Aldrig har någon betalat så mycket för så lite, tänkte kvinnan när hon gick hem.

ROSORNA VISSNADE i hennes trädgård, hon hade föront för att orka, hon blödde mer då hon rörde på sig, hon låg helst stilla.

Hon hörde talas om en annan läka-

re, han bodde längre bort, men han sades vara skicklig.

– Ojdå, sa läkaren när hon berättat hur hon hade det. Det låter besvärligt. Vad äter du?

Och kvinnan berättade om brödet och honungen och apelsinerna, och läkaren skrev en ordination på mer av ditt, och mindre av datt, och kvinnan betalade.

Hon följde alla hans råd, och några till som hennes väninnor gav, men blödningsarna upphörde inte. Det var tvärtom om som om de blev värre.

Hon besökte en tredje läkare, en fjärde, en femte.

– Ligg still, sa en.

– Rör på dig, sa en annan.

Och alla tog de betalt.

Kvinnan var tvungen att sälja sina hönor för att ha råd med den sjätte läkaren. Hon var tvungen att sälja sina tjänare för att ha råd med den sjunde, sitt hem för att ha råd med den åttonde.

På kvällarna låg hon i sitt gamla hönshus och kände hur blodet sippade ur henne för varje andetag. Hon hade inget mer att sälja, ingen mer att be om hjälp, inga rosor att beskära.

Hur snabbt gick det inte, tänkte kvinnan där hon låg. Jag som hade så mycket och så rann allt mellan mina fingrar som blodet som rinner ur mig.

VECKOR PASSERADE, blev månader och år. Kvinnan blödde.

Hon blev yr av att stiga upp, orkade inte längre plocka apelsiner, hon låg mest och tittade ut mellan spjälorna i det gamla hönshuset, lät solens strålar kila sig in mellan gliporna och hörde rösterna utanför.

– Har ni hört om mannen som kan bota sjuka, hörde hon dem säga utanför.

– Kan han verkligen bota sjuka? Nej,

det kan inte vara sant.

– Jo jo, jag hörde det själv av min svärmors äldre släkting. Han hade ...

Rösterna försvann längs gatan.

Dagarna gick. Kvinnan blödde.

En morgon vaknade hon av skrik och rop längs vägen, alla verkade vara på väg mot sjön.

– Är det verkligen sant? hörde hon sägas utanför.

– Jairosska be honom göra sin dotter frisk, du vet, hon har ju varit sjuk länge.

– Kan han det?

– Det sägs så.

Kvinnan satte sig upp. Var han här nu? Han som kunde det ingen annan kunde: bota sjuka, hela det trasiga, kanske göra så att hennes blödningsar upphörde?

Skulle han verkligen bry sig om hennes bekymmer? Det var en så kvinnlig åkomma, och vem var hon, ingen alls som låg i ett hönshus och såg dagarna passera.

Hon visste, så där som man vet då man har allt att hoppas och inget annat val än att tro, att han skulle göra henne frisk. Bara han ... bara hon ...

Medan hon övertygade sig själv om mod gav hon sig ut bland de andra på gatan. Hon såg Jairos, föreståndaren för synagogan, och följde honom.

VID SJÖN fanns hela stadens befolkning.

Hon fick huka och stå på tå för att få en skymt av mannen där framme.

– Vad gör du här, frågade en granne hon känt för länge sen.

I fem texter har Karin Erlandsson mött personer vi känner igen från Bibeln. Det här är sista delen.

Här skriver hon om kvinnan som rörde vid Jesus mantel, hon som blödde.

– Jag tror, svarade hon.

Hon såg Jairos kasta sig framför mannens fötter, be om hjälp för sin dotters skull.

När mannen passerade sträckte hon ut en hand, klämde sig framåt, bara hon fick röra vid honom skulle ...

Hon kom åt fliken av hans mantel, och i samma stund kände hon hur blödningsarna upphörde. Hon blev så häpen att hon ... nej, hon blev inte häpen. Hon hade hela tiden vetat att hon skulle bli frisk bara hon vidrörde honom.

– Vem var det som rörde vid mig?

Han hade stannat, trots att synagogföreståndaren ryckte honom i armen.

– Ingen alls, sa en av dem bredvid. Här är så mycket människor, det kan ha varit vem som helst.

– Nej, sa mannen. Det var någon som ...

Hans ögon föll på kvinnan.

– Det var du.

Vad hade hon gjort?

– Förlåt, sa hon, men jag har bott i hönshuset i tolv år. Jag har inte kunnat leva för mina blödningsars skull, jag äger ingenting längre, inte ens mina rosor.

Mannen log.

– Men du hade din tro. Du trodde på mig. Du ska inte längre blöda. Du är frisk.

HAN GICK VIDARE.

Hon var frisk. Hon blödde inte mer.

– Gå i frid, hade han sagt.



MARKNAD

ÖNSKAS HYRA

Ung kvinnlig studerande söker bostad i maj, söder om Böle, H:fors. Hyra: 700€. Tel: 040-0321466

UTHYRES

Etta (23m2) i gott skick, Mechelngatan, Helsingf. Ljus läghet mot innergården. Hyra 720€. Tel. 045 6437221

Två i nybyggt höghus i Söderkulla, Sibbo, 36,5 m2 med inglasad balkong på 10 m2 samt möjlighet till bilplats. Hyra 620 € excl. bilplats, vatten och el. Ledig från 1.4. Telefon 050 5568059/Lilian

Trevlig etta med kokvrå (28 m2) i Åbo Tallkotts-vägen 2. Grönområde nära centrum, Ledig från maj. Hyra 480 euro. Tel. 0407623509

Två i Grankulla, 46 m2 Bastu o balkong, (2016). Bra förb. till tåg o buss. Bilplats möjlig. Tel. 040-5050564

DIVERSE

JURIDISKA TJÄNSTER

Erfaren jurist med en lång arbetserfarenhet sköter era juridiska ärenden. Testamenten, fullmakter, rådgivning, köpebrev, besvär till myndigheter, bouppteckningar, mm Martin Holmsten Roseng.v.3C, H:fors 30 tel. 0405953595. elpost: martin.holmsten@gmail.com. RING GÄRNA!

Din marknadsannons lämnar du enklast in via vårt webbverktyg som finns på www.kyrkpressen.fi. Priset är 4,50€ per rad. För annonser som lämnas in per telefon på nummer 040 831 6614 eller via epost till adressen annons@kyrkpressen.fi tillkommer en service-kostnad på 5€.

STENHUGGERI LEVANDER

- nya gravstenar
- gravering
- borttagning av gravsten
- återmontering av gravsten
- förgyllning/försilvring
- räkning
- slipning



EN MINNESVÄRD VISAR VÖRDAD OCH VÄRDIGHET
Rönnebackav. 32 A
00710 Helsingfors
tel. 09 387 6284

LEDIGA TJÄNSTER



KYRKAN I HELSINGFORS
JOHANNES FÖRSAMLING

Johannes församling rekryterar

*en ledande diakoniarbetare,
en vaktmästare och fyra barnledare
varav en teamledare.*

Sista ansökningsdag är 20.3, 23.3 respektive 5.4.

Mer information och ansökningsformulär hittar du på rekry.evl.fi/rekryse

Johannes församling är en av tre svenskspråkiga församlingar inom Helsingfors kyrkliga samfällighet. Vi erbjuder personalutbildning, företagshälsovård på Terveystalo (efter fyra månader), Smartumbidrag för motion och kultur, samt subventionerad lunch via E-passi.

KYRKAN I ESBO⁺
Esbo kyrkliga samfällighet

EN TJÄNST INOM SPECIALDIAKONIN

Esbo församlingar ledigförklarar en tjänst för **arbete bland synskadade** inom specialdiakonin. Ansökningstiden löper ut 26.4.2020. Ansökningsannonsen finns i sin helhet på adressen www.espoonseurakunnat.fi/työpaikat.



KALLELSE

KRAN rf kallar sina medlemmar till stadgeenligt vårmöte 27.4.2020 kl. 11.00 på G18, Evy-rummet, Georgsgatan 18, Helsingfors.

Journalisten Sonja Hellman föreläser med temat *Fattigdom i Finland* vid KRAN:s vårseminarium med början kl. 13.30. Kaffeservering, anmäl därför ditt deltagande till: kran@kran.fi senast 20.4.

Mer information: www.kran.fi
Välkommen!

KRAN rf / Styrelsen

LOCUS

www.locus.fi



STOR EFTERFRÅGAN PÅ HYRESLÄGENHETER

1000-tals nöjda kunder kan inte ha fel!
Vi står till Er tjänst under hela hyrestiden.

Förmedling med omtanke sedan 1993

Oy N&N Locus Ab Aff [A]
Smedsgatan 13, 00150 Helsingfors
tel. (09) 17 17 44, fax. (09) 17 00 45
locus@locus.fi, www.locus.fi



NÅ 80 000
HUSHÅLL I
SVENSKFINLAND
MED EN ANNONSI!

KP
KYRKPRESSEN

BOKNINGAR:
040-8316545

www.kyrkpressen.fi



Behöver du hjälp med något i ditt hem?

Vi sköter om ditt hus och trädgård

- gräsklippning
- vedarbete
- renovering, byggen
- städning inomhus och utomhus
- handla m.m.
- inredning och målar valfria motiv på en fondvägg.
- flyttservice och flyttstädning
- försäljning av dödsbo el. likn.

Ring F:ma A Ekström
050 589 9741.
Malax
www.enhjalpandehand.fi

NOCTURNE[®]
BEGRAVNINGSBYRÅ

Ekonomiegatan 1
AX-221 00 MARIEHAMN
info@nocturne.ax
www.nocturne.ax

Omtanke. Omsorg. 24 timmar. +358 18 192 07



Testamentet är ett vackert sätt att hjälpa

Redan en liten del av din egendom har stor betydelse för de fattigaste människorna i u-länder. Barn kan gå i skolan, de unga får yrkesutbildning och kvinnor en möjlighet att skaffa sig en utkomst.

Det är inte svårt att göra ett testamente. Beställ en kostnadsfri informationsbroschyr: 020 787 1201
kundtjanst@kyrkansutlandshjalp.fi
kyrkansutlandshjalp.fi/testamente

KUH Kyrkans
Utlandshjälp

OPINION

Skicka insändaren till: Kyrkpressen/opinion, Sandvikskajen 13, 00180 Helsingfors. **E-post:** redaktionen@kyrkpressen.fi. **Glöm inte** namn, adress och telefonnummer. **Standardlängden** för de kortare insändarna är 1 200 tecken. **Redaktionen** förbehåller sig rätten att förkorta insändarna.

Stiftsfullmäktige

Störst av allt är kärleken!

För den stora allmänheten hade stiftsfullmäktige- och kyrkovalen inte en allt för stor betydelse. Allmänheten fick ju aldrig rösta, vilket jag finner smått besynnerligt. Jag är en förespråkare för direkt demokrati. När valet efter en hel del om och men var över, så befinner jag mig nu i en situation där jag är en av 14 stiftsfullmäktigeledamöter.

Stiftsfullmäktige har an-

"Jag vägrar att vara en gummistämpel, jag tänker representera mina väljare."

setts vara en gummistämpel. Som jag skrev redan före valet anser jag att så inte får eller ska vara fallet. Stiftsfull-

mäktige bär ett avsevärt ansvar inom Borgå stift och inom kyrkan i Finland. Vi har en uppgift att ta hand om ekonomin inom Borgå stift, men även att lägga fram förslag gällande hur kyrkan ska möta de utmaningar vi står inför i dagens och vårt framtida samhälle. Kyrkan har aldrig varit en statisk institution, utan en levande organisation i Kristi anda.

Jag vägrar att vara en gummistämpel, jag tänker representera mina väljare, min församling, våra medlemmar och min övertygelse genom att göra mitt yttersta för att utveckla kyrkan i en riktning vars värdegrund är det dubbla kärleksbudskapet.

JAN-ERIK EKLÖF,

Medlem av det nyligen valda stiftsfullmäktige, Vanda svenska församling

Skilsmässa

Förförelse på gång

I senaste nummer av Kyrkpressen kan man läsa om en man som börjar inleda ett förhållande med en annan kvinna. Till slut skiljer han sig och får skuldkänslor. Rubriken lyder: "När man följer sitt hjärta". Att inleda sig i frestelse och sedan begå äktenskapsbrott kallas att följa sitt hjärta i en kristen tidning!!!

Förr sades det att man inte skulle leka med elden och att samvetsfrid är bättre än lycka. De flesta kände till budet att man inte ska begå äktenskapsbrott eller ha begär till någonting som tillhör ens nästa. Lärjungarna visste att Jesus skärpte budet: Redan den som ser på en annans hustru med åtrå begår äktenskapsbrott. Om ögat förleder dig ska du riva ut det och om handen förleder dig ska du hugga av den. Det är bättre än att kroppen går förlorad och kommer till helvetet. Jesus skrädder verkligen inte orden när det gäller det trolöshet. Med andra ord,

"Det är verkligen kärlekslöst att förleda människor att tro att Gud snällt accepterar vad som helst."

gå inte ensam till fester, byt arbetsplats, flytta om du frestas. Bibeln talar inte om misslag, utan Jakob 1:14-15 slår fast: "Blir någon frestad, är det alltid av sitt eget begär som han lockas och snärjs. Och när begäret har blivit havande föder det synd, och när synden är fullväxt föder den död."

Evangelisterna citerar Jesus om äktenskap och skilsmässa flera gånger, till exempel i Matt 5:32, 19:9, Mark 10:11-12, Luk 16:18. Nog har jag förväntat mig över att de flesta präster ändå viger om vilka fränskilda som helst. Ett himla liv blev det en gång angående två präster som inte urskiljningslöst viger fränskilda. Biskopen klandrade dem till och med i radion. "Äktenskapet skall

alltid hållas i ära och den äkta sängen bevaras obefläckad. Ty otuktiga och äktenskapsbrytare skall Gud döma" står det i Hebreerbrevet. Allvarsord som inte heller är populära. Det kan vara livsfarligt att tala mot lättsinne. Johannes döparen miste sitt huvud för att han vågade säga att det inte är tillåtet att ta sin broders hustru.

Gud är kärleken, men Han hatar synden som alltid medför lidande också för oskyldiga. Det är verkligen kärlekslöst att förleda människor att tro att Gud snällt accepterar vad som helst. Han är helig! Visst finns det förlåtelse, men synden har ofta konsekvenser. Dessutom är den som inte ångrar sin synd och flyr till Jesus illa ute på domens dag.

Hur kan man sätta en så vacker etikett på svek och splittning att man kallar grymhet mot egna barn och mot den man lovat trohet "att följa sitt hjärta"! I Merete Mazzarellas bok "Otrohetens lockelse" kallas älskarinnan "medvårdare av mannens äktenskap"! Nu lockas man inte längre av otrohet, utan man följer sitt hjärta! Förförelsen och omskrivningar av synden har pågått länge.

Kärlek mäts i milliliter blod, i hur mycket man är villig att offra för den andra, lärde Sven Reichmann. Det har talats länge om förnyelse, rättigheter och om till intet förpliktande kärlek. Sällan hör man talas om ansvar och skyldigheter. I många kyrkor hoppar man över de allvarliga texterna. Det är inte längre någon hejd på gudlösheten i vårt land. Och väckelse blir det inte utan syndanöd och omvändelse.

REGINA KREANDER, Grankulla

Bibeln

Guds ord håller

Låt mig, i motsats till olika teorier som framförts allt sedan 1700-talet, nämna bara ett litet exempel bland många på Bibelns tillförlitlighet. Jag läste nyss Job 42:13-15 om Jobs icke namngivna sju söner och hans tre namngivna döttrar som fick arva tillsammans med bröderna. Ingen saga i en påstått kvinnofientlig Bibel, utan ofrånkomlig verklighet, som det är fråga om i Guds ord. Vid en och annan dödsbädd har jag fått erfara hur det ordet, särskilt Joh 3:16, håller för oss människor i olika slag av nöd. Med vänlig hälsning,

ALLAN FRANZÉN, Helsingfors

Bibelsyn

Guds avbild

Kan du bevisa att Gud inte skapade himmel och jord? Att Noas ark existerade verkar också *andra* än Bibelns författare ha känt till!? Kung Nebukadnessars kanske gjorde ett och annat gott, det gör ju andra ledare, t.ex. Putin har ju bestämt att de ryska barnen ska få mat i skolan! Konfucius av Kina bevisar bara det, att vi är skapade till *Guds avbild*, alltså med en naturlig kärlek till våra medmänniskor, om vi bara *vill* bejaka den känslan! Kvinnan behöver inte vara tyst, men hon behöver inte *kommendera* och *bestämma*!? Att gå in i tjänst för Gud kräver ödmjukhet och även *barnen* behöver en *mor* idag, vilket är ett skriande behov för nutidens barn!?

ANNELI EKHOLM, Purmo

KYRKPRESSEN REDAKTIONEN

Redaktionen i Helsingfors
Tölötorggatan 2 B vän.8
00260 Helsingfors
tfn 040 831 6545
redaktionen@kyrkpressen.fi

Redaktionen i Österbotten
Norrmalmsgatan 21 A, 68600
Jakobstad
tfn 040 831 3599



Redaktionschef
(ansvarig redaktör)
Nicklas Storbjörk
tfn 040 144 6200



Redaktör Österbotten
Johan Sandberg
tfn 040 831 3599



Redaktör
Emelie Wikblad
tfn 040 831 6836



Redaktör
Christa Mickelsson
040 831 6545



Redaktör
Sofia Torvalds
tfn 040 831 6748



Redaktör
Erika Rönngård
tfn 040 831 6322



Redaktör
Ulrika Hansson
tfn 040 831 6788



Layout
Malin Aho
tfn 040 831 6902

Redaktörer e-post:
förnamn.efternamn@
kyrkpressen.fi

Utgivare:
Fontana Media Ab
Bank: Danske Bank
IBAN: FI34 80001301
158540
BIC: DABAFIHH
Paradbild: Ulrika
Hansson
Tryck: Botnia Print,
Karleby

ANNONS

Annonshittar du på:
www.kyrkpressen.fi
Annonssdeadline torsdag klockan 12 veckan före utgivning.
Annonsförsäljning:
Jonny Åstrand,
tfn (06) 347 0608,
eller 0500 924 528
cjcenter@malax.fi

PRENUMERATIONER

Därför får du Kyrkpressen
Kyrkpressens adressuppgifter kommer från församlingarna, som för register över sina medlemmar. Adressuppgifterna används enbart för att skicka ut tidningen. Hanteringen av registret sker i enlighet med den europeiska dataskyddsförordningen (GDPR).
Kyrkpressen sänds till alla hem i församlingar som prenumererar på den till sina medlems-hushåll. Den är en hälsning från den församling och kyrka du tillhör. Kontakta din församling för adressändringar eller om du inte vill ha KP.
Privata prenumeranter kontaktar Kyrkpressen, prenumeration@kyrkpressen.fi, tfn 040 831 6614
Prenumerationspriser:
Finland & Norden 60 € Utlandet 84 €
ISSN 0356-1275

Ensamhet, relationsproblem och självkänsla, är sådant som människor grubblar över. Frågor om coronaviruset har också dykt upp nu. Det berättar en av alla de anonyma jourhavande som jobbar för Kyrkans samtalstjänst.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

En med-människa som lyssnar

Ett av de viktigaste syftena med Kyrkans samtalstjänst är att folk ska få prata eller skriva anonymt, anser den jourhavande Kyrkpressen pratat med.

– Jag tror att det är många som inte törs komma till församlingen. De vill kanske inte bli igenkända eller tänker att de inte vill ta prästens eller diakonens tid för sina egna problem.

Även om kretsarna är små i Svenskfinland är de tillräckligt stora.

– Risken att bli igenkänd är liten. Om vi känner igen rösten när någon ringer måste vi säga till, vi får inte bara fortsätta samtalet.

– Och alla vi som jobbar inom samtalstjänsten har tystnadsplikt. Om den som ringer av misstag nämner namn på exempelvis personer eller orter så skyddar tystnadsplikten dem.

Är jag accepterad?

Det som folk behöver få prata om är ensamhet och förhållandetrubbel.

– Och ganska mycket kommer självkänsla upp. Är jag tillräcklig? Är jag bra som jag är? Hur blir jag accepterad om jag är homosexuell?

Också trosfrågor är vanliga.

– Det kan till exempel handla om olikheter mellan den lutherska och katolska tron. Men också funderingar kring synden: Blir jag förlåten om jag gjort det här? Får jag komma till himlen?

När något händer i samhället kan det också märkas i det som folk vill prata om.

– Jag har märkt att det dykt upp en del frågor och oro kring corona just nu.

Många yrkesgrupper

Den volontär Kyrkpressen pratar med har ställt upp inom samtalstjänsten i tre år, både via chat och telefon.

– På chatten blir det lite mer lösningsinriktat, medan telefonsamtalen blir mer av ett bollande. Jag betonar att jag inte finns där för att ge ett svar utan att vi kan fundera tillsammans.

– Att vara en vän, en medmänniska som lyssnar är det mest givande med det här. Det har alltid stått mitt hjärta nära. Redan som ung lyssnade jag gärna till mina vänner och de bekymmer de ville prata om.

De jourhavande har vitt skilda yrken och arbetserfarenheter. De står aldrig ensamma i sin uppgift inom samtalstjänsten.

– Vi får stöd, utbildning och arbetshandledning. Vi har möjlighet att utvecklas.

Ta kontakt!

Kontaktuppgifter till Kyrkans samtalstjänst: telefon 0400 22 11 90, alla dagar kl. 20–23. Chat-ten är öppen måndag–torsdag kl. 19–21. Nätjouren svarar dig inom några dagar, www.samtals-tjanst.fi.

Observera att Kyrkans samtals-tjänst håller extra öppet på grund av den oro som kan uppstå av coronaviruset. Fram till 13.4 håller man öppet också följande tider; telefonlinjen alla dagar kl. 10–13, chatten vardagar kl. 13–16.

Vill du komma med som frivillig så ta kontakt med en diakon eller med Sara Grönqvist, sara.gronqvist@evl.fi. Det ordnas utbildningar efter behov.

Inga ämnen är förbjudna

– Alla samtalstämnen är välkomna, det behöver inte handla specifikt om tro eller vara ett problem i livet. Vari-

ationen är det som är givande. Samtalen handlar om livet, allt från vardagens glädje till oro, ensamhet, död och allt det som gör att vi skils åt.

Det säger **Sara Grönqvist** som leder arbetet med Kyrkans samtalstjänst vid Kyrkanscentral för det svenska arbetet.

Hon betonar att man gärna ska ta kontakt med samtalstjänsten innan livet krisar.



Sara Grönqvist säger att det kan vara viktigt att få bolla tankar med någon annan.
FOTO: SOFIA TORVALDS

– Och det får också vara helt vanliga och alldagliga saker man pratar om. Ofta behöver vi helt enkelt någon att bolla med.

– Att Finland är satt i undantagstillstånd fram till 13.4 väcker tankar

och känslor. Samtalstjänsten erbjuder möjlighet för var och en att ha en pratstund med någon annan, varje dag.

Att jobba som frivillig inom samtalstjänsten ser hon som ett fint sätt att ställa upp för vår gemensamma kyrka.

– Man kanske inte hinner vara med i annan församlingsverksamhet, då kan uppdraget inom samtalstjänsten vara det man bidrar med. Och där finns man till för alla, inte bara den egna lilla kretsen.