

**Andras tro bar
när hon själv
inte orkade**

Sidan 2

**Vi levde i tron att
vi kan kontrollera
våra liv**

Sidan 18

**Ingen panik
i stiftet, säger
biskopen**

Sidan 6

VI GÖR DET HÄR TILLSAMMANS

Sidan 8

**LEDAREN: Konsten att
orka leva i ovisshet** Sidan 5

**NINA ÖSTERHOLM: Vad är det
egentligen som fattas oss?** Sidan 3

**Vi är olika rustade för att
klara av en förlust** Sidan 20



LEVER UTAN SVAR

Du är frisk. Cancern kommer aldrig tillbaka. Det är ord som ingen sagt åt Minna Timmerbacka-Vidjeskog men som hon önskar att någon skulle säga. Men hon förstår också att ingen kan göra det. Även om hon nu kan lämna oron bakom sig faller hon tillbaka i den ibland.

TEXT OCH FOTO: JOHAN SANDBERG

Jag skulle ju helst vilja ha ett tydligt bönesvar där det står med guldbokstäver på himlen att allt är okej, säger hon.

Som ung och vältränad passade Minna Timmerbacka-Vidjeskog inte in på urtypen av människor som drabbas av cancer. Men cancern väjer inte fast man lever sunt och hälsosamt.

– Jag fick en käftsmäll av livet, säger hon.

Det är fem år sedan man upptäckte cancer i tarmen.

– Jag blev opererad och efteråt behandlad med cytostatika och hela köret. Det tog ett år innan be-

handlingarna var klara. De gick inte heller riktigt efter den plan som jag hoppades och trodde på.

Men den mentalt värsta tiden började i takt med att behandlingarna blev färdiga. Då kom rädslorna.

– Det var som om jag först då kommit i kapp med det jag varit med om.

Läkarna har bara sagt åt henne vad de ser just nu.

– Läkarna säger alltid att det ser bra ut just nu, aldrig att du är frisk eller att det inte kommer tillbaka. Jag förstår att de gör det. Men att leva i den ovissheten har varit det jobbigaste. Mitt förstånd säger att alla människor lever i ovisshet för ing-

en har garantier på att inte drabbas av sjukdomar.

Men samtidigt, skulle någon säga till henne att cancern aldrig kommer tillbaka, skulle hon inte våga lita på det.

– Det är klart jag skulle fråga hur du vet det? Resonemanget går runt i en cirkel tills jag inser att det inte finns något svar. Jag måste ta det här nu. Det är svårt.

Jag delar andras vånda

Sjukdomen har ökat hennes empatiska förmåga.

– Hör jag om någon i min ålder är cancersjuk kan jag känna skuld för att jag åtminstone för tillfället är i bättre skick än de. Sådana tankar brottas jag med ännu. Jag delar deras vånda över ovissheten när man väntar på provsvar. En minut kan vara för länge att vänta. Man vill ha svar helst i går. Fast egentligen vill man inte veta, men man måste ändå få reda på svaret. Och känslan man har när man ska iväg för att få provsvaren. Man är helt slut då man varit rädd och nervös inför dem.

De bodde i Terjärv medan hon var sjuk. För tre år



Minna Timmerbacka-Vidjeskog är nu i det skedet när avståndet mellan kontrollerna blir längre. Men hon kommer att få leva med dem tills hon fyllt 70.

PROFILER

Minna Timmerbacka-Vidjeskog

Lärare, gyminstruktör och Personal Trainer. **Gift** med Niklas och har fyra söner: Adam 21, Axel 19, Isak 16 och Ivar 10. **Samtliga**, utom Minna, spelar fotboll.

den. Hon har också upplevt bönesvar.

– Jag har bett mycket och jag vet att jag har vänner som också bett för mig. När jag skulle bli opererad indikerade allt att cancern hade spridit sig till lymfkörtlarna. Det var jag också inställd på. Jag visste det går att ordna upp, men det blir lite mera komplicerat. Då bad jag jättemycket att lymfkörtlarna mirakulöst skulle vara rena. Och det visade sig de vara.

Kommer ihåg att tacka

Hennes svärmor dog i cancer innan hon blev sjuk.

– Det var en chock för hela familjen. Sedan kom min sjukdom. Nickes pappa levde då ännu. Han var en troende man som satt i kyrkan varje söndag. När jag blev sjuk talade jag mycket med honom i telefon. Han ringde mig för att höra efter provsvar som han visste att jag väntade. Var provsvaren okej kunde han ringa upp på nytt lite senare och säga: Minna, kom ihåg att tacka. För han visste ju att jag bett för saken. Tacksamheten lever kvar än idag.

Medan hon var sjuk lovade hon Gud att inte irriteras över något ifall hon kommer över sjukdomen.

– Jag lovade bland annat att aldrig stressa över att pojkarna lämnar sina fotisväskor och -grejor i tamburen bara jag får leva. Jag minns inte längre allt vad jag lovade, men jag kommer ihåg att tacka. Jag är tacksam över att jag får leva, fira påsk och jul. Jag har på riktigt konfronterats med att livet kan ta slut snart.

Hon växte upp i en familj som inte var församlingsaktiv.

– Söndagsskola – ja, barnatro – ja. Och vi gick i julkyrkan. Men det fanns en sökare i mig och jag drogs till troende människor. Tron har kommit så småningom med tiden sedan jag blivit mera vuxen, från Nickes familj och från en troende studiekamrat som jag fortfarande håller kontakt med.

Hon beskriver sin svärmors död som en vändpunkt.

– Då började jag tänka: Hur är det egentligen? Minna, hur ska du ha det? Jag gick med i en bönegrupp i församlingen och jag gick en Alphakurs. I Terjärv började församlingen också ordna en bön- och lovsångskväll som jag var med på. Jag är en presterare men jag tyckte om kravlösheten under kvällarna. Man fick bara vara där, sjunga med om man ville. Under dessa coronatider är jag mycket på nätet och lyssnar på en gudstjänst i hörlurarna medan jag är ute och går. Jag behöver inte nödvändigtvis uppsöka en kyrka. Jag har sällan behövt ångra att jag satta tid på det, för det ger alltid något.

sedan flyttade familjen till Jakobstad.

– Där hade jag förutom min familj mitt sociala nätverk runt mig; min syster och mina föräldrar. Det var otroligt viktigt för mig. Jag har gått otaliga timmar i skogen med min syster och pratat, fast hon har kanske mest lyssnat. Hon har varit ett enormt stöd, i synnerhet när krisen var som störst.

Församlingens präst tog också kontakt i ett läge

»Man vill ha svar helst i går. Fast egentligen vill man inte veta.»

när hon upplevde att hon själv inte hade tro och tillit.

– Prästen sade att det inte gör något, för andra har tro i mitt ställe. Att jag själv inte behövde ta på mig kravet att orka tro var en lättnad för mig.

Hon upplever att Gud varit med henne hela ti-

INKAST



NINA
ÖSTERHOLM

Färdigskrattat

JAG BOR i Helsingfors och har sommarställe i Esbo. Det brukar folk skratta åt. Alla tomtgrannar bor i sina hus året om. De har värmepumpar och borrhunnar, vi har utedass och bastu.

Av nån anledning har det blivit lite glest med stuglivet de senaste åren, men nu är vi tillbaka, med råge. Vi krattar som aldrig förr, röjer buskar och påtar i jorden. Barnen har städat ur min gamla lekstuga och grävt fram gungorna. De har hittat mina Kalle Anka-tidningar på vinden och en gammal enögd docka som lillasyster nu sköter ömt.

MEDAN JAG räfsar och krattar diskuterar jag försiktigt med mina sedan länge avlidna farföräldrar, som jag aldrig ens träffat, men vars gårdstun jag nu på allvar tar i besittning. Jag tänker mig att de är väldigt förvånade över den vilda familjen som invaderat deras veranda och klättrar i deras ekar. Jag tänker mig att de funderar över varför ett av barnen är mörkhyat, eller så spelar hudfärg absolut ingen roll i himlen – kanske är de färgblinda? Min farmor bekymrar sig sannolikt över matsäcken barnen blir serverade vid trädgårdsbordet. Vad är en ”Risifrutti” tänker hon, kan det komma nåt gott ur en burk med det namnet?

»Han förstår inte vad vi klagar över, vad som fattas oss.»

Sommarstället var också min pappas oas, varje ledig stund tillbringade han här – vilket förmodligen förklarar varför jag inte varit så hemskt intresserad av stället som vuxen. Alla mina barns somrar har jag tillbringat här, alla vårhelger med temperaturer över nollstrecket och alla höstveckoslut innan vintern på riktigt tagit över med fukt och kyla i stenfot och väggar. Stället är impregnerat av trygga barndomsminnen, av sommardoftar och av min pappas lugna lunk mellan hobbyprojekt och vardagssysslor.

JAG TÄNKER mig att också pappa lyssnar en stund till mina coronatankar, som maler på i takt med krattan. Snart tappar han ändå intresset och spankulerar iväg, tämligen oförstående inför all uppståndelse. Han förstår inte vad vi klagar över, vad som fattas oss. Exakt vilken rörlighet är det vi förlorat, han ser inga nya gränser i skogen bakom bastun. Förklara gärna ännu en gång vem det är vi saknar! Hela familjen är ju här, friska och rosenkindade. På vilket sätt menar vi att det är tråkigt? Han ser nog både ett och annat som borde fixas på gården ... Allt man behöver finns ju precis här, på en gammal veranda i Finlands näst största stad.

Det finns absolut inget skrattretande över ett sommarställe i Esbo just nu, bara tacksamhet.

Nina Österholm jobbar med information i kyrkan i Helsingfors.

Lägren kan inte ske på distans

Konfirmandlägret är en värdefull del av konfirmandtiden. I nuläget är det inte aktuellt att ersätta lägren med distansundervisning, men för många blir det aktuellt att flytta dem.

TEXT: **ERIKA RÖNNGÅRD**

– Har skolan hållit stängt under hela våren börjar det te sig allt mera osannolikt att församlingarna ska kunna hålla läger dygnet runt i juni, säger biskop **Bo-Göran Åstrand**.

Förra veckan träffade han stiftets kyrkoherdar över videolänk, bland annat för att skapa sig en bild av läget för deras konfirmandarbete. Konfirmandåret startar vid olika tidpunkt i olika församlingar, och därför har de också kommit olika långt.

– En del har redan varit på läger med sina grupper och har snarast utmaningen att hitta en tidpunkt för konfirmationen, medan andra har hela lägerperioden framför sig ännu.

Förra veckans biskopsmöte rekommenderar också att församlingarna som första åtgärd skjuter fram lägerdelen till en senare tidpunkt på sommaren eller hösten.

– Då är det fullt möjligt att lägerdelen krymper, och då måste man komplettera den med något.

Här kan det bli aktuellt med undervisning på distans. Kyrkans central för det svenska arbetet har denna vecka och förra veckan hållit utbildningsdagar över videolänk om arbetet med digitalt konfirmandarbete.

– I det här läget ska man absolut inte ersätta skriftskolan med enbart distansundervisning.

Kan inte skjutas upp hur länge som helst

Nykarleby församling har redan tagit plan b i bruk och flyttat juni månads konfirmandläger till början av augusti.

– Vi hoppas och tror att samlingsförbudet inte längre gäller i augusti. Men gäller det måste vi fundera ut en plan c, säger kaplan **Henrik Östman**.

Även i Sibbo svenska församling skjuts lägren som skulle ha hållits i juni fram.

– Vi har planerat att ordna tre läger, som är lite kortare, under två veckor i slutet av juli och början av augusti. Jag tror att många andra församlingar har liknande planer, säger ungdomsarbetare **Patrik Frisk**.

I Esbo svenska församling gör man upp oli-

Risken att lägergårdarna står tomma i juni blir allt större. FOTO: KP-ARKIV



ka alternativa planer för sommarens konfirmandläger, men tar planerna i bruk först när det blir klart att de behövs.

– Det är stor skillnad om det blir så att vi inte kan ha några läger före midsommar eller om vi inte kan ha några läger alls. Det är ett enormt pussel ifall inget blir av på sommaren, säger ledande ungdomsarbetsledare **Johanna Terho**.

Enligt biskopen har konfirmandlägren en väldigt stor betydelse.

– Att vara på läger är en dygnet runt-upplevelse som är något helt annat än att gå i skolan. Det är ett väldigt värdefullt moment.

Han hänvisar till alla år han själv jobbat med konfirmandarbete.

– Feedbacken har visat att det konfirmanderna uppskattat mest under konfirmandtiden ofta har varit lägerperioden.

Det finns två faktorer som gör att man inte kan skjuta upp lägren hur länge som helst.

– Dels handlar det om följande årskull. De flesta församlingar klarar inte av att hålla läger för två årskullar samtidigt.

I ungdomarnas liv hinner mycket dessutom hända under ett år.

– För en del kommer det att vara så att konfirurationsfönstret är öppet en begränsad tid. När de börjar på årskurs nio börjar de fundera på den fortsatta studiestigen. Då finns det en risk att behovet av att gå skriftskolan går över för vissa.

Därför är det viktigt att man på lokal nivå gör vad man kan för att genomföra det här konfirmandåret och är öppen för olika lösningar som man inte normalt skulle ta till.

Konfirmandarbetet är ett av kyrkans flaggskepp.

– Det märktes under biskopsmötet på den tid som lades ner på det här, det märks i samtalen med kyrkoherdarna och i KCSA:s satsning på utbildning i digitalt arbete.

Elva finländare diakonvigda i Ingermanland

Sex män med anknytning till Laestadianernas Fridsförbunds Förbund, LFF, har vigts till diakoner i Ingermanlands kyrka.

TEXT: JOHAN SANDBERG

Österbottningarna **Rune Östman**, **Richard Eklund**, **Sven Grankulla**, och **Stig-Erik Enkvist** samt **Ken Helmes** och **Jarmo Makkonen** från Helsingfors vigdes av biskop **Ivan Laptev**, biskop emeritus **Aarre Kuukauppi**, länsprost **Ivan Hutter** och LFF:s yttremissionsledare **Vesa Pöyhtäri** i februari.

Samtidigt med dem vigdes sex andra, en ingermanländare och fem andra finländare. De fem finländarna hör till Esikoiset, den grupp av västlaestadianer som har nattvardsgemenskap med den Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland.

– Vigningen ger oss rätt att förvalta sakramenten i den ingermanländska kyrkan, säger Stig-Erik Enkvist.

De tolv diakonerna, eller prästdiakonerna som de också kallas i Ingermanlands kyrka, har genomgått en tvåårig utbildning. Den har gjorts i samarbete med LFF, Esikoiset, den ingermanländska kyrkan och Teologiska institutet i Finland, STI.

– Utbildningen vi fick motsvarar utbildning som ingermanländska kyrkan ger sina studerande på prästseminariet i Keltto. Det omfattar allt från kyrkohistoria och dogmatik till exegetik. Allt som hör till utbildningen för en diakonvigning.

Utbildningen och vigningen kom till på initiativ från den ingermanländska kyrkan. Där är bristen på andliga arbetare stor.

– De har önskat utbildningen för att få hjälp och stöd för sina



Elva av de tolv som vigdes till diakoner i den ingermanländska kyrkan är finländare. FOTO: PRIVAT

präster och pastorer. Egentligen är det en vigning för missionsarbetet i Ryssland.

Det är alltså inget steg den laestadianskarörelsen tar bort från den Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland?

– Det här har inget med kyrkopolitik att göra. Det var helt och hållet för missionsarbetet i Ryssland.

Några rättigheter att verka som diakon eller att förvalta sakramenten i den finländska kyrkan ger vigningen inte.

– Tanken har inte heller varit att vi ska försöka få det. En präst i den ingermanländska kyrkan har heller inga prästrättigheter i Finland.

Som diakon kommer Enkvist att jobba inom LFF:s vänförsamlingar på Aunus-slätten på norra sidan av Ladoga.

– Jag varit där regelbundet de senaste åren som predikant. Tidigare har jag predikat, hållit bibelstudier och ungdomssamlingar och det fortsätter jag med som förr. Skillnaden är att jag nu har rätt att förvalta sakra-

menten och förrätta prästerliga uppgifter i den ingermanländska kyrkan.

Gruppen blev vigd till tjänst i prostier, inte specifika församlingar.

– Kyrkans behov av arbetare är så stort. Jag blev vigd för arbete inom Karjalan rovastikunta, det karelska prostriet. De flesta andra blev vigda för prostier runt S:t Petersburg och i Västingermanland, säger Enkvist.

Det betyder att han kommer att resa till Karelen regelbundet för att hålla gudstjänst, ungdomssamlingar och seminarier. Arbetspråket är finska eller engelska som tolkas till ryska.

Historiskt sett ligger LFF som en östlaestadiansk gren och västlaestadianerna långt från varandra.

– Inom ramen för missionsarbetet i Ryssland och Ingermanland har vi hela tiden haft ett visst samarbete. Sedan västlaestadianerna splittrades 2016 har vi och den nya gruppen Esikoiset närmast oss varandra teologiskt.

Enkvist känner att folk i väckelsen gett sitt stöd både för utbildningen och vigningen.

– Det stödet har varit viktigt för oss. Vårt missionsarbete har en bred förankring i väckelsen.

LEDARE



Den plågande ovissheten

NÄR DET HÄR SKRIVS har det gått en månad sedan coronan tog Finland – och samtidigt också stora delar av västvärlden – i ett järngrepp. Går det redan nu att dra några slutsatser om vilka insikter vi gjort, eller vilka bestående förändringar i vårt beteende viruset har fört med sig, när coronan en dag (förhoppningsvis) är ett passerat kapitel?

I en intervju på nästa uppslag berättar Anna-Maja Henriksson om hur hon upplevt den gångna månaden. I slutet av intervjun säger hon att hon hoppas att en lärdom vi drar av det här är att vi alla är beroende av varandra. Och att vi inte ska ta saker och ting för givna.

Samma tema tangerade också biskop Bo-Göran Åstrand i en intervju i de finlandssvenska dagstidningarna före påsk. Han konstaterade att man kanske måste bli god vän med osäkerheten, att mycket – eller mer eller mindre allt – i tillvaron är osäkert, och att man måste hitta ett sätt att förhålla sig till det. Men han konstaterar också att mitt i osäkerheten finns insikten att vi har varandra och nuet.

»Men för många är ovissheten det normala.«

MEN LIKVÄL – TROTS att vi har varandra – är osäkerheten svår. På föregående uppslag berättar Minna Timmerbacka-Vidjeskog att det jobbigaste efter att ha haft cancer är att ingen vill eller kan garantera att den inte kommer tillbaka. Att leva i ovissheten har varit tyngst, säger hon.

Just nu är vi många som försöker hantera ovissheten. För en del går det bättre och för andra är det svårare. För en del har förändringarna i vardagsrutinerna varit små, för andra helt omvälvande. Vi har klarat av en månad – av sannolikt ganska många – med undantagslösningar. För någon har förändringarna till och med varit positiva, medan någon annan omöjligt kan förstå att undantaget varat i bara en månad.

VI ÄR ALLA väldigt olika drabbade av coronapandemin och dess följder, men en insikt man kunde hoppas att vi kollektivt kunde landa i efter detta är tacksamhet. Den oerhörda friheten de flesta av oss haft har vi börjat se som en rättighet. Nu när den är begränsad märker vi hur mycket den är värd. Då kan det vara bra att påminna sig om att både ur ett historiskt och globalt perspektiv har den frihet vi haft förmånen att ha varit helt unik. Vi lever med undantag och ovisshet nu, och så småningom kommer vi att återgå till något som är mer likt det vi kallar ”normalt”. Men för många människor i världen är ovissheten det normala.

Nicklas Storbjörk är redaktör Kyrkpressen.

»Det är en vigning för missionsarbetet i Ryssland.«

Kyrkans konkreta hjälp ses som det viktigaste

Av en enkät framgår att finländare upplever den konkreta hjälp kyrkan ger på grund av coronakrisen som allra viktigast. Fyra av fem ansåg att det var mycket viktigt att församlingarna erbjuder ärendehjälp åt sådana som är isolerade. En lika stor andel ansåg att den ekonomiska hjälp som församlingarna erbjuder mindre bemedlade familjer är viktig. Samtalshjälp behövs också, vilket framgår av att kanalerna till lutherska kyrkans olika samskänaler har ökat.

Unga vuxna oroar sig mest

Under 30-åriga finländare upplever bekymmer som hör samman med coronakrisen mera belastande än andra åldersgrupper. Speciellt bekymrar sig under 30-åringarna för sin utkomst, egen eller anhörigas död, om de får behålla arbetsplatsen och ensamhet. Det här framkommer i Kyrkans forskningscentrals enkät som gjordes bland finländare i början av april och besvarades av 1 200 personer. Trots karantän och ökad risk för att insjukna var över 70-åringar den åldersgrupp som känner minst oro. Var tredje oroade sig för ökat familjevåld, försämrad psykisk hälsa och försvärad skolgång. Över 80 procent uppgav att de fått den hjälp de behöver från närmiljön, och närmare 90 procent var villiga att hjälpa närstående.

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.

Vad är det egentligen som gör en bra predikan?

I Kp i slutet av april 1970 har redaktionen gjort stickprov bland präster och kyrkobesökare för att få svar på frågan hur en bra predikan ska låta. Ole Holmberg i Nykarleby säger att han särskilt vill ge något åt den ovana kyrkobesökaren. "Predikan är inte diktamen, utan ett erbjudande för var och en att söka sig fram till en egen, självständig kristen syn", säger han. Martin Sandvik i Sjundeå önskar i sin tur att han ska kunna vara människor till hjälp i deras svårigheter. Inte bördor och krav, utan ett budskap om Guds kärlek i Kristus.

Ann-Maj Aminoff berättar att hon, när hon hör en predikan, gärna vill att den ska ha anknytning till vardagslivet. "Den skall inte vara svammel, man skall kunna hitta den röda tråden. Den skall inte vara så svår att man behöver ett teologiskt uppslagsverk för att förstå den. Talaren skall inte ha något särskilt predikotonfall, utan tala lugnt och naturligt", slår hon fast.

SOFIA TORVALDS



Pieksämäkilägrer hör till de traditionella sommarevenemang som nu ställs in. Bilden från lägrer 2013. FOTO: ARKIV/JOHAN MYRSKOG

Flera sommarläger och möten ställs in

Laestadianernas pingstmöte i Bosund ställs in. Pieksämäkilägrer ställs in, liksom Slef's årsfest i Pedersöre.

TEXT: JOHAN SANDBERG

Coronapandemin drabbar nu också väckelserörelsernas läger- och konferensprogram i sommar. Flera av de största evenemangen i stiftet ställs nu in i fysisk form. Den laestadianska väckelsens två stormöten samlar vanligtvis mellan tre- och femtusen besökare. Pingstmötet i Bosund ställs in i fysisk form medan möteskommittén för stormötet i Larsmo i mitten av juli möts denna vecka för att diskutera frågan.

I år genomför vi mötet i strömmad form genom våra kanaler. Det fysiska mötet ställs in, bekräftar Krister Björkskog, ordförande för arrangörskommittén i Bosund. Kyrkans Ungdoms Pieksämäkilägrer i juli och Evangeliföreningens årsfest i juni hör till respektive rörelses viktigaste evenemang. De ställs också in. Antalet deltagare, vanligtvis kring 500, är för högt för att arrangörerna ska våga tro att samlingsförbudet för en så stor folksamling kan vara upphävt i sommar. Vi var tvungna att fatta beslutet att inhibera lägrer i år.

Det är en jättestor sak för oss att göra. Men det är bara att beklaga. Lägrer betyder mycket för oss som förening och det är viktigt att folk får samlas där det finns en andlig uppbyggelse och gemenskap, säger KU:s verksamhetsledare Leon Jansson.

Styrelsen för Slef möts den här veckan för att ta ställning till sommarens färdigt planerade program. – Som det ser ut nu kommer vi inte att ordna den planerade årsfesten i Pedersöre i slutet av juni. Åtminstone inte som ett fysiskt möte, säger föreningens verksamhetsledare Albert Häggblom. I stället planerar man att strömma årsfesten via Slef's kanaler. Det är inte bara årsfesten som styrelsen ska diskutera.

» Sommarens lägerprogram ligger i vågskålen.«

– Också sommarens lägerprogram ligger i vågskålen. Det betyder att det är oklart om vi kan anställa några ungdomar i sommar. Vi har heller inte fått några besked från församlingar som bokat skriftskolläger på våra lägerområden. Också KU:s sommandagar den 6-7 juni ställs in i fysisk form och blir nu strömmade. Däremot flyttar KU:s hundraårsfest som var planerad att firas i samband med sommandagarna till 24-25 oktober i Karleby. I samband med festen i oktober ordnas en galakväll där förbundets hundraårshistorik som Sixten Ekstrand skrivit ges ut. Enligt Jansson avvaktar KU ännu med beslut om midsommarfestivalen på Pörkenäs med Mikael Svarvar med band och David and the Goliath. – Vi avvaktar med tanke på regeringens instruktioner ännu en vecka. Vi har en plan för festivalen som tillställning utomhus med annorlunda servering. Nästa vecka ska vi se om den går att genomföra som en friluftstillställning eller om vi måste ställa in den. KU:s Kung-projekt ska genomföras i sommar. – Hur de ska jobba reder vi nu ut i samarbete med församlingarna, säger Jansson. På väckelserörelsernas hemsidor lff.fi, slef.fi och kyrkans-ungdom.fi finns information om strömningen.

Församlingarna klarar sig över sommaren

Det finns inga tecken på panik i stiftet. Efter att ha kollat läget med de flesta kyrkoherdarna är biskop Bo-Göran Åstrand både imponerad och bekymrad.

TEXT: JOHAN SANDBERG

– Jag imponeras över flexibiliteten och den kapacitet som finns i församlingarna att hitta sig i den här situationen. Jag bekymrar mig över hur vi ska manövrera ifall den här krisen drar ut på tiden och hur de anställda ska orka, säger **Bo-Göran Åstrand**.

På kort sikt ser han inte några större orosmoln.

– Förutsatt att det här läget inte varar till hösten så kommer vi igenom det här. Jag ser inga tecken på panik någonstans. Men om krisen blir långvarig måste vi som arbetsgivare se till personalens fysiska och psykiska välmående.

Biskopen ser att det finns en oro över ekonomin i församlingarna och i samfälligheterna. Den här oron har de reagerat olika på.

– I en del församlingar och samfälligheter har man varit snabb med att kalla till samarbetsförhandlingar och överväga varsel om permitteringar. Det syns i Pedersöre, Nykarleby, Vasa, Närpes och Esbo. Däremot har samfälligheten i Helsingfors och församlingarna på Åland sagt att permitteringar inte kommer på fråga i det här skedet.

Men villkoret för att man ska kunna undvika permitteringar är att de anställda hittar nya meningsfulla arbetsuppgifter.

– Jag gläds över den beredskap som församlingarna visat att skapa nytt på kort varsel. Det visar på styrkan som vi har i stiftet.

Överlag har många församlingar kommit till rätta med den här nya situationen och de anställda har hittat nya arbetsuppgifter.

– I en del församlingar har det till och med blivit en nytändning bland medarbetarna som svetsat dem samman på ett överraskande sätt.

Också här har församlingarna reagerat olika. I en del församlingar har det varit lättare för de anställda att komma ut ur sina fack medan andra haft svårare med det.

Vilka nya arbetsuppgifter har de anställda?

– Ett exempel som nämndes i diskussionen med kyrkoherdarna är inom diakonin. Anställda har antingen på uppdrag av församlingen eller i samarbete med kommunen börjat ringa runt till personer som är i riskgruppen. Barnledare har börjat göra veckovisa program för barnen som strömmas på eftermiddagarna. De har också ringt upp barnfamiljerna och frågat om de behöver stöd med till exempel läxläsning. Ju längre det här pågår, desto mera utsatta blir ju barnfamiljer-

Efter samtal med kyrkoherdarna kan biskop Bo-Göran Åstrand konstatera att läget i stiftet är stabilt just nu. FOTO: ARKIV/SOFIA TORVALDS



na som ska sköta både jobben och skolgången på distans.

Andra producerar andakter eller allsång på nätet.

– I allsången får man önska sånger som en grupp musiker uppför i direktsändning.

Församlingarna har snabbt funnit sig i att strömma gudstjänsterna.

– Men kvaliteten varierar. Det finns församlingar som strömmat med hjälp av en telefon medan andra fått utomstående hjälp. Överlag är de som fått hjälp mera nöjda. Många jobbar också med att förbättra kvaliteten.

Men det finns också de som inte har förutsettningar att finna sin församling på nätet.

– Den personliga kontakten är fortfarande

jätteviktig. Den kan nätet inte ersätta.

Förrättningarna runtom i församlingarna har inte samlats på hög.

– En del föräldrar har flyttat fram dop, och en del vigslar under våren och försommaren har också flyttats fram. Någon märkbar ökning av antalet jordfästningar som skjuts upp har vi heller inte sett. De flesta har funnit sig i begränsningarna och önskat att jordfästningen hålls, men att minnesstunden eventuellt ordnas senare.

Avslutningsvis uppmanar Bo-Göran Åstrand till förbön.

– Jag innesluter alla församlingarna och kyrkoherdarna i mina böner. Vi kan alla sluta upp kring att be för nu behövs verkligen förbönen.

– Det här är helt exceptionellt, säger justitieminister Anna-Maja Henriksson om den senaste månadens pärs. Hon hoppas att också något gott ska födas i pandemins spår.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**
FOTO: **CATA PORTIN**

”Vi hittar en väg framåt”

Att intervjun med Kyrkpres- sen bokas om tregångarinn- an den blir av säger något om hur justitieminister och partiordförande **Anna-Maja Henrikssons** dagar ser ut just nu.

– Det är svårt att beskriva hur en normal dag skulle se ut – annat än att jag jobbar från morgon till kväll. I praktiken är det så att när jag stiger upp på morgonen kan jag inte veta vad som kommer att hända under dagen. Jag brukar säga till mina medarbetare att vi lever en dag i taget, en timme i taget. Det är intensivt.

Hon har suttit i riksdagen i tretton år, fem av dem som minister, och aldrig varit med om något liknande.

– Och jag har varit med om jättemycket. Det här är helt exceptionellt. Allt sedan veckan då regeringen utlyste undantagstillstånd har mina dagar varit otroligt hektiska. Vi jobbar alla från morgon till kväll, och dessutom träffas regeringen och partiledarna också under veckosluten då det behövs. Och det är långa möten.

»När jag väl fick åka hem till påsk var jag helt slut.«

Hur orkar du? Kan man gå på så här vecka efter vecka?

– Jag måste erkänna att när jag väl fick åka hem till påsk var jag helt slut. De första påskdagarna gick till återhämtning. Då hade jag inte varit hemma föregående veckolut heller, utan jobbat tio dagar i sträck. Påskan kom lägligt på många sätt och vis, jag hann vila upp mig och vara ute i skog och mark hemma i Jakobstad.

Hon har lärt sig att om man inte tar hand om sin hälsa orkar man inte med allt det andra.

– Därför försöker jag se till att freda veckosluten så långt det går, men nu har det varit mer regel än undantag att jag arbetat också under veckoslutet.

Svårt beslut att isolera Nyland

Som minister är man i ständig beredskap.

– Det handlar om ett virus som drabbat hela världen, det är en osynlig fiende som tyvärr skördar människoliv och som kräver att vi alla bjuder till. Situationen kräver att regeringen har handlingskraft och klarar av att fatta också sådana beslut som är besvärliga. Men vi jobbar ju med målet att skydda finländarnas liv och hälsa så gott det bara går.

Vad har varit tyngst och svårast för dig under de här veckorna?

– Att göra inkränkningar i människor grundläggande rättigheter. För mig personligen var det väldigt svårt att ta beslutet om att isolera Nyland. Det var en väldigt, väldigt exceptionell åtgärd, där vi helt enkelt konstaterade att en del av befolkningen inte får röra sig fritt i vårt land. Jag är glad att hälsovårdsmyndigheternas lägesbedömning förra veckan gjorde att vi kunde avstå från den begränsningen.

Som Ålandsminister var det också ett svårt beslut för Henriksson att gå in för en begränsning som i praktiken försvårade Ålands centralsjukhus möjligheter att få ta in läkare från Sverige.

– Det var ett jättesvårt beslut för mig. Men Åbo centralsjukhus har förpliktigats att se till att läkarna räcker till på Åland.

Det finns också goda saker

Också förhållandet till grannen Sverige har varit under lupp de senaste veckorna. Det förhållandet är särskilt viktigt för Sfp.

– Vi är goda grannar och vill hjälpa och stöda varandra också i en svårt situation. Därför har det för mig och för Sfp varit otänkbart att





Många finlandssvenskar har glatt sig åt att de fått höra svenska vid regeringens presskonferenser om coronaepidemin. – Jag kan inte tänka mig att stå upp vid en presskonferens och inte tala bägge språken. För mig är det viktigt att signalera att vi har två nationalspråk – och det ska synas och höras.

helt stänga gränsen till Sverige. Det har varit en sak som jag fått jobba mycket med. Det finns mycket sådant som inte syns i offentligheten: är man fem partier i en regering så har man nog lite olika syn på saker och ting. Men efter långa diskussioner har vi lyckats hitta en gemensam linje, och det tycker jag varit bra.

Från sitt barndomshem och sin mor fick Anna-Maja Henriksson som välgång att det inte finns något ont som inte också för något gott med sig. Det har hon märkt också den här gången.

– Jag tycker människor visat en stor vilja att hjälpa och ställa upp för varandra. Vi ska faktiskt se till att inte smittas – och det är vårt allas ansvar.

Samtidigt tänker hon på alla som kämpar med en jobbig vardag, med barn som har skola hemma, med oro för egen utkomst och äldre släktingars hälsa.

– Personligen tycker jag att det varit oerhört jobbigt att följa med personer som förlorat någon nära släkting eller vän och kanske inte haft möjlighet att vara med på begravningen. Man skulle ju önska att vi inte hade en sådan situation. Där hoppas jag att kyrkan och församlingarna hittar en lösning där så många som

möjligt kan inkluderas, för det är väldigt jobbigt att inte få ta farväl av sina nära och kära.

För egen del märker hon att hennes oro för framtiden har minskat under de senaste veckorna.

– På något sätt tycker jag ju att vi hanterat det här läget i Finland. Den stora oron handlar om hur länge finländarna ska orka, och vad situationen betyder för dem som redan tidigare haft det svårt. Jag är orolig för barn som kanske lever i förhållanden där det finns missbruk och annat illamående i familjen, för företagare som mår dåligt, och för alla som blir permitterade eller arbetslösa. Men jag vill ändå tro att vi hittar vägen framåt.

När hon tänker på finländarnas sisu blir hon hoppfull.

– Folk har bemödat sig om att följa regeringens restriktioner och rekommendationer, och det ska de ha gott betyg för. Ju bättre vi gör det här tillsammans, desto snabbare kommer vi också ur det.

Hur tror du Finland ser ut i höst – eller om ett år?

– Ingen har en kristallkula, så det är svårt att säga. Men jag tror ändå att det i den värld där

»Min stora oro handlar om hur finländarna ska orka.«

vi lever idag finns så mycket kunskap att vi ska ha ett vaccin om ett år. Jag vill också tro att det i sommar ska gå att leva ett någorlunda normalt sommarliv, men kanske utan storsamlingar och festivaler.

Nästa år vid den här tiden ser vårt liv kanske ut ungefär som det gjorde före pandemin.

– Samtidigt tror jag att vi aldrig kommer att gå tillbaka till att ha det precis som vi hade före krisen. Jag tror att människor börjar inse att man inte ska ta saker och ting för givna. Jag hoppas också att vi globalt ska få något positivt till stånd efter detta, att vi skulle förstå att vi alla är beroende av varandra.

Anna-Maja Henriksson

Justitieminister och partiordförande för Sfp.

Slappnar av i dessa tider genom att: Gå på promenader i skogen med min hund.

Längtar efter att göra när coronaepidemin är över: Krama mina barn, släkt och vänner.



Församlingens dörrarna hålls låsta – den mesta kontakten med församlingsborna sker på distans.



Ann-Christine Wiik har stämt träff med några klienter vid Kyrktian. Det är första gången på en vecka hon kommer in till jobbet, men även hemma kan arbetsdagarna bli långa.

Församlingen har hyrt in proffshjälp för att sköta strömningen av gudstjänsterna, berättar kyrkoherde Kira Ertman.



På dörren till kyrksalen är en lapp upptejpad: max 10 personer får vistas här. Församlingen har blivit inkastad i en ny, digital vardag. Samtidigt som man hittar nya vägar att nå ut till människor vill man värna om dem som inte rör sig på sociala medier.

TEXT OCH FOTO: **EMELIE WIKBLAD**

FÖRSAMLINGS PÅ UNDANTAG

Klockan är halv sex på skärtorsdagens kväll. I kyrksalen i Olars i Esbo övar **Nina Kronlund**, **Mauriz Brunell** och **Markus Malmgren** inför gudstjänsten som ska sändas om ett par timmar.

En liten stund senare anländer kameror och sändningsutrustning. Att hyra in utomstående var nödvändigt för att få de strömmade gudstjänsterna att fungera, konstaterar kyrkoherde **Kira Ertman**. Allt hände så snabbt den där veckan i mars när undantagstillståndet trädde in.

Kameravinklarna justeras, övervakningsmästare **Tommi Hartikainen** förbereder altaret och hissar ner rullgardinen så att den nedgående solen inte ska störa kamerabilden.

Medan församlingens andra medarbetare mestadels jobbar hemifrån har präster, kantorer och vaktmästare kvar rutinen av att komma till kyrkan och fira gudstjänst. Jordfästningar måste också skötas som vanligt, om än med få närvarande.

Medan hon väntar på soundchecken berättar kantor Nina Kronlund att det blir många möten nu. Inget i den här nya vardagen går riktigt på rutin, det är mycket som måste planeras. Kantorerna förväntas producera material för webb och sociala medier. Ett videoklipp på tre minuter är förvånansvärt tidskrävande när man är van att göra musiken live.

Hur blir det med dem vi inte når?

I den här besynnerliga tiden har möten och samtal ansikte mot ansikte blivit undantag. Alla grupper och samlingar är inställda, diakonimottagningen är stängd, mathjälp i form av inköpskort lämnas genom postluckan eller överräcks på en parkering. Det betyder inte att arbetet minskat. Telefonerna ringer och inkorgen fylls.

– Vi har fullt upp. Vi behöver inte fundera på vad vi gör, utan hur vi ska räcka till för alla, säger ledande diakoniarbetare **Ann-Christine Wiik**.

De som nu hör av sig till diakonin är äldre som hör till riskgruppen, anhöriga som är oroliga för sina äldre släktingar, och barnfamiljer. Den sista är en grupp de normalt kanske inte skulle nå, men som de nu kunnat räcka ut en hand till via de svenskspråkiga grundskolorna.

– Vi finns till för familjer som är i trångmål på grund av coronasituationen, när barnen är hemma och det är mera utgifter än normalt.

Till diakonernas viktigaste sakkunskap hör att se till helheten – att få hem en matkasse är en temporär lösning.

Diakonin samarbetar med den kyrkliga samfälligheten och med Esbo stad för att försöka lösa problemen på det större samhällsplanet. Målet är en enhetlig linje för sådant som utdelning av matkassar, men tills sådana finns hittas lösningar från fall till fall.

– Innan hela stora organisationen rullar igång går det ju en viss tid, men människor måste ändå äta.

Diakonerna i Esbo svenska är tacksamma för den välgörenhetsorganisation som erbjöd sig att donera inköpskort till familjer.

– Det är exceptionella tider, men de tar också fram människors vilja att hjälpa.

Det som bekymrar Ann-Christine Wiik är de människor som församlingen inte når via nätet. En vanlig vecka är det många som kommer i kontakt med församlingen via samlingar, körer, evenemang. Utan den kontakten blir en del av dem ensamma.

– Det är nog en utmaning. Vi har fina elektroniska verktyg, men frågar man mig personligen är jag väldigt orolig för dem som inte har de här verktygen tillgängliga.

»Vi behöver inte fundera på vad vi gör, utan hur vi ska räcka till för alla.«

Liksom det finns 70-plussare som hänger på Facebook finns det yngre som aldrig lärt sig – och de som inte har råd med en dator eller internetuppkoppling. Diakoniarbetarna har ringt runt till alla som varit med i församlingen grupper och samlingar, hört sig för om hur de har det och om de behöver någon hjälp.

När telefonerna ringer handlar det mest om praktiska och ekonomiska behov. Samtal från människor som känner sig ensamma eller ångestfyllda och behöver någon att tala med har

VARDAG

hittills lyst med sin frånvaro.

– Det är dem som jag nästan är lite orolig för, dem som vi inte hör av. Personer som kanske känner sig så hjälplösa att de inte vet vart de ska söka sig.

Ungdomssamling från din egen soffa

När de vanliga rutinerna är utbytta blir arbetet mer splittrat än vanligt.

– Jag jobbar och håller ett öga på barnen samtidigt. I bakhuvudet snurrar hela tiden planerna för andakter och ungdomskvällar och hur vi ska fixa olika grejer, säger **Johanna Terho**.

Församlingen jobbar planerat på sociala medier. På ungdomsarbetsveckoschema finns på måndagar en hälsning från diakonin, på tisdagar står någon av ungdomsledarna för dagens tanke och bön. På torsdagar turas de unga som är med och planerar ungdomsverksamheten om att ta över ansvaret för Instagram och Snapchat och dela med sig av sin vardag.

– På onsdag och fredag har vi en andakt via olika sociala medier, säger Johanna Terho.

Även om de just nu inte kan samla ungdomarna upplever hon inte att arbetsmängden är mindre än tidigare.

– Det är något vi inte gjort förut. Det är lite spännande att hela tiden se hur saker går när man provar nya grejer och lär sig nya program.

På onsdagar ordnas virtuella ungdomskvällar och där testas de olika verktyg för att interagera med ungdomarna – från videomötestjänster till de etablerade sociala medierna.

– På fredagar har vi filmkväll.

Den som har ett konto på strömningstjänsten Netflix kan vara med och titta på filmen från sin egen soffa och chatta om den.

Veckan före påsk har ungdomsledarnas projekt varit att ta kontakt med alla hjälpledare.

– De har tyckt att det är roligt att vi hör av oss till dem och kollar hur de har det.

Överlag har de nu mer telefonkontakt med ungdomarna än annars.

– Vissa har stress med skolan. Det är ganska vanligt att ungdomar har ångest, tyvärr, så det kan gälla deras mentala mående, att de behöver ringa och prata. Eller så kan de ta kontakt för att säga: I dag har faktiskt varit en bra dag.

Hon får också frågor om sommaren och lägersäsongen: hur kommer det att bli?

– Där måste vi bara säga att vi meddelar så fort vi vet.

Vi kommer inse hur viktigt det är att mötas

– De första veckorna har handlat om att vänja sig vid den här situationen. Nu känns det småningom som att det börjar rulla på, säger **Jenni Hietala** som leder familjeverksamheten.

Ett tiotal personer jobbar med barn- och familjeverksamheten: leder dagklubbar, familjeklubbar och ordnar evenemang för familjerna bland församlingens cirka 15 000 medlemmar.

»Vi har inte försvunnit någonstans.«

Från att arbetet på sociala medier befunnit sig i startgroparna är det nu deras viktigaste verktyg.

– Vi lär oss hela tiden. En trösterik tanke är att vi kämpar tillsammans och gör så gott vi kan.

De har producerat videon och bildmaterial med allt från andakter till pysselinstruktioner.

– Vi försöker upprätthålla känslan av att vi fortfarande finns här för våra församlingsbor och att det här är en tillfällig situation. Vi har inte försvunnit någonstans.

Dagklubbar och barngrupper erbjuder en plats för barnen att bekanta sig med tro och andlighet. När de håller paus faller mer av den uppgiften på föräldrarna, som alla kanske inte är så vana att prata om tro. Att läsa tillsammans är ett ställe att börja, tipsar Jenni Hietala.

– Att tända ett ljus och be en aftonbön är ett ganska lätt sätt att väcka nyfikenheten hos barnet. När man har lärt sig det som liten hänger det med.

Jenni Hietala har under den här tiden slagits av hur viktigt det är att få komma till sin arbetsplats och träffa människor ansikte mot ansikte.

– Gemenskapen finns ju, men den är inte lika konkret. Vi kommer att inse, om vi inte inser det redan, hur otroligt viktigt det är att få möta varandra i livets olika situationer.



För kantorerna fortsätter rutinerna med gudstjänster och förrättningar, men också de har fått ta till sig nya arbetssätt.



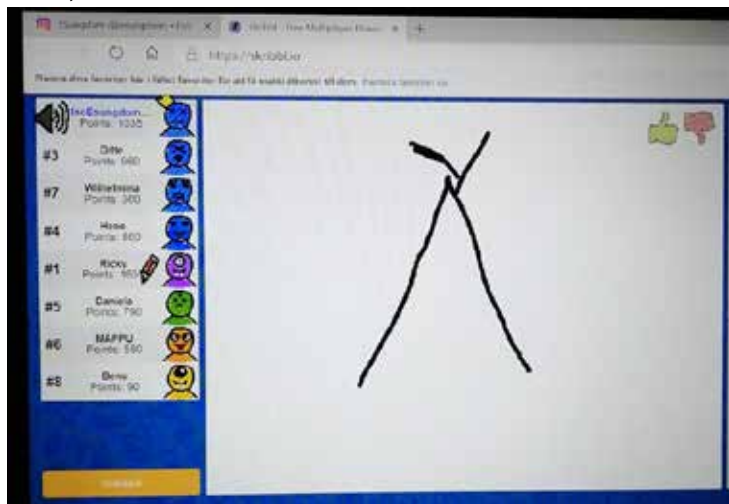
Församlingens vardag har blivit digital.



Hemmet har blivit Jenni Hietalas arbetsplats. Hon saknar att få träffa människor ansikte mot ansikte. FOTO: PRIVAT

Så här kan en ungdomskväll på distans se ut.

FOTO: JOHANNA TERHO





LARS-JOHAN SANDVIK

Gloria på sned

DET VAR JESUS SJÄLV som utvalde kyrkohistoriens ledande gestalt, aposteln Petrus, klippan på vilken kyrkan skulle byggas. Ändå blir det tydligt i Nya testamentet att denne Petrus vid sidan av sina kvaliteter bar på ganska besvärliga personliga brister. Jesus satsade på en som varken var fulländad eller oklanderlig. Det är bra att tänka på för oss som gärna ser att kristna ledare ska vara föredömliga i all sin livsföring.

Ibland blir vi besvikna på människor och på varandra. Vi håller oss gärna med bilder av fläckfria föredömen, men det visar sig att ingen människa och inte heller någon kristen är klanderfri. Glorian som vi gärna placerar på våra ideal kommer att hamna på sned, speciellt då vi bakom den offentliga bilden blir närmare bekanta med den privata bild som oftast hålls dold. Också hos kyrkans andliga föredömen finns det ganska ofta fläckar som fromheten inte förmått slipa bort. Självtörst jag nu två riktigt stora internationella andliga ledare som visat sig ha skuggsidor som vi beundrare har svårt att kombinera med deras gedigna andlighet.

»Det är bra att bli bekant med sin egen mörka skugga.«

ATT GLORIAN på människan faller på sned är bra. Det ger en sannare bild av den mänskliga verkligheten, också vår egen verklighet. Visst finns det personer vars insatser och personliga integritet gjort dem värda att höga och visa vördnad, men vi ska akta oss för tanken att dessa inte jämsides skulle vara belastade med påtagliga brister. Om du ser en jätte, så ge noga akt på att det inte är skuggan av en dvärg du betraktar!

Knappast någon av oss har en helt frisk personlighet. Det är bra att bli bekant med sin egen mörka skugga. Det jag vet om kan jag eventuellt göra något med, det jag inte vet om gör något med mig.

Petrus valdes inte ut för att han var felfri, men kanske för att han gav stort rum för kärleken.

Lars-Johan Sandvik är pensionerad präst i Nykarleby. **Hans tips:** Skogen inbjuder oss nu i coronatider till berikande och kostnadsfria erfarenheter.

SÖNDAG 26.4.2020, Andra söndagen efter påsk

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

kallas **Den gode herdens söndag**. En av de mest kända liknelserna är den om Jesus som den gode herden, som vakar över sina får. Söndagens evangelietext handlar om hur han sänder sina lärjungar att vaka över Guds hjord.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

Jer. 23:1–4

ANDRA LÄSNINGEN

1 Petr. 5:1–4

EVANGELIUM

Joh. 21:15–19

”Jesus sade: ’Var en herde för mina får.’ Och han frågade honom för tredje gången: ’Simon, Johannes son, har du mig kär?’”

Läs mera i Joh. 21:15–19.

Psalmförslag

103, 400, 876, 875

Psalmerna är valda av Dag-Ulrik Almqvist.

Hjälp mig att komma ihåg att ingen människa är felfri och att våga se mina egna brister.



SÖNDAG 3.5.2020, Tredje söndagen efter påsk

Nästa söndag

hör också till den glädjefyllda tiden efter påsken. Församlingen firar med glädje att Jesus har uppstått och vunnit över döden. Samtidigt riktas blicken mot det nya livet i himlen, dit han gått för att bereda plats för oss. Temat är **Guds folks hemlängtan**.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

Jes. 54:7–10

ANDRA LÄSNINGEN

1 Petr. 1:3–9 eller
2 Kor. 4:16–18

EVANGELIUM

Joh. 17:11–17

”Jag är inte längre kvar i världen, men de är kvar i världen och jag kommer till dig. Helige fader, bevara dem i ditt namn.”

Läs mera i Joh. 17:11–17.

Psalmförslag

895: 1–2, 583, 584, 895: 3–6

Psalmerna är valda av Dag-Ulrik Almqvist.

Dags att sänka ribban

Många föräldrar sliter just nu med distansjobb och barnen hemma. – Visst har man dåligt samvete, men i mycket försöker jag just nu gå där ribban är lägst, säger Saara Henkola.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

Hemma hos **Saara Henkola** är schemat späckat på vardagarna, och allt jobb görs hemma på grund av coronasituationen. Hon jobbar själv som ungdomsarbetsledare i Borgå svenska domkyrkoförsamling och har två barn som just nu går i hemmaskola, Mayra nio år och Isac tolv år. Varannan vecka bor de hos sin pappa.

– Känslan av att vara en urusel mamma, den är ganska överhängande nu. Och samtidigt är man inte lika produktiv på jobbet. Men jag försöker tänka att det här är övergående och att det helt enkelt är omöjligt att jobba på samma sätt som tidigare.

Barnen jobbar på varsitt håll i huset för att inte störa varandra.

– Man märker nog av en oro hos dem och kort stubin på grund av coronasituationen. Men till hemskolan är de positivt inställda. De tycker att det går snabbare och att det är bra när ingen stör, såsom det kan vara i ett klassrum.

Minutschema

Barnen behöver stöd i sitt skolarbete, var och en på sitt sätt, och Saara själv har bland annat virtuella jobbmöten och gör livesändningar för församlingsmedlemmarna.

– Kreativiteten är långt borta i det här läget, men ändå måste jobbet göras. Man behöver lugn i hjärnan för att tankar från djupet ska komma upp. Sedan ska de också levereras.

Samtidigt ska skoluppgifter lämnas in före en viss tid för att det inte ska bli anmärkningar om ogjorda uppgifter. Men sänkta krav är något familjen satsar på nu.

– Nu är inte tid att högre prestera. En hemuppgift i skolan var att man skulle bygga ett instrument. Vi tog en plastflaska från Lidl och fyllde den med stenar, så hade vi en maracas.

Hon är annars typen som tycker att skoluppgifter ska göras ordentligt.

– Men nu går vi där ribban är lägst. Vi bygger till exempel inte en fågelholk, som en hemuppgift gick ut på, och jag har inte då-



Saara Henkola och barnen Mayra och Isac tar paus i jobbet med skogsutflykter. FOTO: PRIVAT

ligt samvete över huvudtaget.

De veckor barnen bor hos sin pappa jobbar Saara Henkola intensivt.

– Jag gör långa dagar och kompenserar på det viset. Men när hinner man med sig själv, att bara få vara och stänga av?

Närheten fattas

Just nu saknar Saara Henkola den kontakt hon är van vid.

– Att närheten fattas, det känns jobbigast, att inte få krama mina vänner och mina föräldrar. Jag för matkassar till mina föräldrar

»Kreativiteten är långt borta i det här läget.«

som är över sjuttio, och i stället för att krama måste jag säga till mamma: Kom ihåg att tvätta händerna när du packat upp varorna.

En positiv sak i en undantagstillvaro tycker Saara Henkola är att kunna vara mycket ute.

– Det har varit ett helt otroligt väder! Nu får man uppleva våren på ett helt annat sätt. Det är fint!

Hon tar skogspromenader med barnen, de äter tillsammans, läser och spelar brädspel.

– Och så tar vi lite snabbare till en Netflixfilm än vi annars skulle göra, för att nolla hjärnan.

DOMPROSTERIET

AGRICOLA

Sö 26.4 kl. 10: Strömmad gudstjänst från Lappträsk kyrka.
Sö 3.5 kl. 11: Strömmad gudstjänst från Strömfors kyrka.
Länkar till våra gudstjänster och andakter hittas på vår Facebooksida. Du hittar oss på hemsidan www.agricola-forsamling.fi, på Facebook och Youtube: Agricola svenska församling och på Instagram: agricolasvenskaforsamling.

BORGÅ

Sö 26.4 kl. 12: Strömmad gudstjänst i Domkyrkan, Tuija Wilman, Claus Ståhlberg, Eric-Olof Söderström, piano, Rebecka Stråhlman sång, Thomas Törnroos trummor, Patrik Latvala bas.
Sö 3.5 kl. 12: Strömmad gudstjänst i Domkyrkan, Marina Smeds, Claus Ståhlberg, Eric-Olof Söderström.
Må-fr: Dagens andaktsstund kan du lyssna på via vår webbsida och via Facebook Borgå svenska domkyrkoförsamling.
Följ med Facebook och webben www.domkyrkan.fi!
Diakoniarbetare ger hjälp och stöd
Åsa Eriksson, ledande diakoniarbetare asa.eriksson@evl.fi, 040 589 0354
Irina Lemberg, diakoniarbetare irina.lemberg@evl.fi, 040 512 5082
Ulrika Lindholm-Nenonen, diakoniarbetare ulrika.lindholm-nenonen@evl.fi, 040 747 2232
Behöver du och din familj ekonomiskt stöd för matinköp?
Ring diakonin kl. 9–17 dejournummer 019-661 1241!

SIBBO

Mer information: på Sibbo svenska församlings hemsida www.sibbosvenska-forsamling.fi
På grund av coronavirusepidemin är alla evenemang inställda.
Gudstjänsterna sänds på nätet. Följ med informationen på församlingens hemsida och Facebooksida.
Sö 26.4 kl. 12: Gudstjänst i Söderkulla kyrka. Strömmas på nätet. Katja Korpi, Lauri Palin.
Må 27.4 kl. 14: Uppvaktnings på nationella veterandagen vid veteranstenen utanför Lilla Villan. Camilla Ekholm.
Sö 3.5 kl. 12: Gudstjänst i Sibbo kyrka. Strömmas på nätet. Helena Rönnberg, Sinikka Stöckell.

HELSINGFORS PROSTERI

JOHANNES

Johanneskyrkan, Högbergsgatan 12
www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes
Gudstjänster
Varje söndag firas högmässa i Johanneskyrkan kl. 12. Högmässan strömmas direkt på församlingens Facebooksida som hittas på www.facebook.com/johannesforsamling. Följ oss på Facebook för att få en notis om när sändningen börjar.
Barnfamiljer
Musiklek, babyrytmik, kantelekursen och den öppna dagklubben är stängda för tillfället. Eftisverksamheten har koncentrerats till skolorna. Vid frågor om barnverksamheten kontakta Helena Hollméus, helena.hollmerus@evl.fi eller 050 401 0390.

Evenemang

Nallegudstjänst: strömmas på församlingens Facebooksida fredag 24.4 kl. 10. Läs mer på nästa uppslag!
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 anmälningssordning. Länk till anmälan hittas på hemsidan. Frågor riktas till Helena Hollméus (helena.hollmerus@evl.fi), tf ledare för barnverksamheten.

Bön och meditation

Johanneskyrkan är öppen på vardagar kl. 12–18 och på helger kl. 12–16 för bön och meditation. Under öppettiderna finns en präst eller annan andlig arbetare på plats för samtal. Välkomna!
Ungdomar
Följ [@johannesungdom](https://www.instagram.com/johannesungdom) på Instagram, där publiceras andakter, frågesporter och utmaningar varje vecka. Du kan också kontakta ungdomsarbetsledarna Nicolina Grönroos och Christer Romberg för att få veta vad som är på gång just nu.

Ta kontakt!

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

Församlingens prästjour: nås varje dag kl. 9–21 på numret 050 477 7718.

Du når oss även: på Facebook och Instagram på [@johannesforsamling](https://www.facebook.com/johannesforsamling). Vi finns här för dig!

MATTEUS

Matteuskyrkan, Åbohusvägen 3
www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus
Gudstjänster under undantagstillståndet
Vi firar gudstjänst normalt kl. 10 varje söndag. Gudstjänsterna sänds i videoformat på församlingens Facebook-sida samt kan även ses på hemsidan i efterhand. Mera information om gudstjänsterna på hemsidan. Efter gudstjänsten live-kyrkkaffe på församlingens Facebook. Välkommen!

Barnfamiljer

Matteus församling erbjuder barnvakter i östra Helsingfors. Anställ Matteus pålitliga barnvakter som gått hjälpsutbildningen i församlingen som läxläsningshjälp, då du behöver gå till butiken eller bara behöver någon som underhåller barnen en stund. Kontakta Patricia Högnabba: patricia.hognabba@evl.fi / tfn 050 408 9010.

I Facebook-gruppen Matteus Barn & Familj hittar du aktuell info. För tillfället bl.a. påskpysselidéer, eftersom både påskpysseldagen och pysselklubbarna är inställda. Be att få komma med i gruppen!

Ungdomar

Ungdomssamlingar online: Onsdagens ungdomskvällar kl. 18–20 live på Instagram och/eller Youtube. Böneandakt och diskussion. Ungdomsarbetsjournaler också turvis varje dag kl. 19–21 på WhatsApp. Mera information hittar du via hemsidan eller kan du få direkt av ungdomsarbetarna.

Hjälp och stöd

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. Ungdomsarbetarna journal turvis varje dag kl. 19–21 på WhatsApp och prästerna journal dagligen 9–21 på Matteus församlings nummer 09 2340 7300.

Kyrkan öppen två timmar efter gudstjänst

Pastorskansliet på Åbohusvägen 3 är stängt tills vidare. Du når kansliet per telefon eller e-post normalt må, ti, to och fr kl. 9–14. Matteuskyrkan är öppen två timmar efter söndagsgudstjänsten (kl. 11–13) och på plats finns en präst om du vill samtala.

Uppdaterad information om alla specialarrangemang hittar du på www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus

PETRUS

Petruskyrkan Skogsbäcksvägen 15
www.petrusforsamling.net
Gudstjänster

Följ med församlingens hemsida och facebook för uppdaterad information under undantagsläget. Inga fysiska samlingar ordnas under denna tid. Kontakta kansliet per telefon och e-post under denna tid.

Gudstjänster digitalt:

Guds församling är inte beroende av byggnader. Du och jag är församlingen tillsammans och vi verkar under alla omständigheter. Du kan nu delta i gudstjänsten från din hemsoffa. Gudstjänsten diräkt sänds på Petrus facebook-sida, och 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

28.4 kl. 19 Förbön och Tack

Bön förenar och förändrar

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

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

Du kan som alltid skicka in dina bönemännen:

per e-post pray.petrus@evl.fi, per post: Petrus församling, Skogsbäcksvägen 15, 00630 Helsingfors, eller via förbönstelefonen: mån kl 14.30–16.30 och ti 31.3 kl 18–19, tel 09-23407171.

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! Kom med!

Gemenskap och hjälp

Stillhet och samtal: Varje söndag kl. 11–12 är Petruskyrkan öppen för stillhet och samtal. En präst är närvarande och tillgänglig för samtal om du önskar. Du kan även sitta själv i stillhet.

Ses i hemmen: Vi vill uppmuntra alla att ha extra mycket kontakt med varandra per telefon, per videolänk eller med några få i hemmen. Vi finns till för varandra.

Journummer: Ifall du behöver någon att prata med är prästerna och diakoniarbetarna anträffbara på telefonnumret, 09 2340 7114, varje dag kl. 9–21. Tveka inte att ta kontakt!

Vill du finnas till för de äldre: Just nu är det många äldre på serviceboenden som är isolerade och inte får träffa andra människor än vårdarna. Ett uppiggande samtal kan vara till stor glädje för dem. Skulle du kunna tänka dig att ringa och tala med en ensam äldre människa? Du kan ringa var du än befinner dig, ett långt eller ett kort samtal! Ifall du är intresserad kontakta Miriam Sjöblom, miriam.sjoblom@evl.fi

GRANKULLA

Pilgrimsvandring

Lördag 9.5 Pilgrimsvandring:

till Kasaberget i Grankulla kl. 10–12. Max. 10 personer. Reservtid vid behov 14–16. Start och avslutning på kyrkans innergård. Närmare information: daniel.nyberg@evl.fi eller 050 461 9207. Anmälan senast 5.5. Rätt till inihiering förbehålles beroende på situationen med covid-19.



DEUTSCHE GEMEINDE

Die Gottesdienste aus der Deutschen Kirche sind auf unserer Internetseite www.deutschegemeinde.fi zu finden.
So 26.4. um 11 Uhr: Gottesdienst (Matti Fischer).

OLAUS PETRI

Våra barngrupper, musikandakter samt "Livsglädje med musik" är på paus fram till 15.5.

Kansliet kan man inte heller besöka, men nås per telefon må-fre kl 10-12 på numret 0504179234 eller per e-post olauspetri@evl.fi.

Om man känner oro och vill prata med någon så går det bra att ringa vår kyrkoherde Timo Viinikka på 045 856 1727.
OBS! Även de som hör till riskgrupperna kan ta kontakt om man behöver hjälp med att t.ex. handla. Detta gäller för tillfället i huvudstadsregionen där vår personal finns.

Gudstjänsterna är stängda för församlingen men live-streamas istället på vår facebook sida Rikssvenska Olaus Petri församlingen – den sjungande kyrkan.

MELLERSTAN NYLANDS PROSTERI

ESBO

Paus i verksamheten till 31.5.

All samlande församlingsverksamhet håller paus. Kyrkliga förrättningar sköts med undantagsarrangemang.

Gudstjänster

Gudstjänsterna hålls så att endast de som förrättar dem är närvarande. De direktsänds varje söndag kl. 12.15 på webben. Mer information på församlingens hemsida esboforsamlingar.fi, där det finns en länk till facebook.com/www.esboforsamlingar.fi – OBS! Egen Facebookinloggning behövs inte. Gudstjänsterna kan ses också efter sändningstidens slut.

Sö. 26.4 kl. 12.15: Kanckos, Brunell, Kronlund, Markus Malmgren. Tema: Den gode herden.

Sö. 3.5 kl. 12.15: Ertman, Brunell, Kronlund, Malmgren. Tema: Guds folks hemlängtan.

Andakter, Dagens tanke, musikvideor och annat församlingsaktuellt finns på församlingens Facebooksida och Instagramkontot [@esbosvenskaforsamling](https://www.instagram.com/esbosvenskaforsamling)

De anställda finns här för dig

Trots att verksamheten håller paus är de anställda anträffbara för samtal per telefon, e-post och sociala medier. Kontaktuppgifter till alla anställda finns på esboforsamlingar.fi/kontakt

Den öppna diakonimottagningen är stängd, men diakonarbetarna nås per telefon och e-post:

Nina Wallenius, 050 432 4323, nina.wallenius@evl.fi

Ann-Christine Wiik, 050 597 3313, ann-christine.wiik@evl.fi

Taina Sandberg, 040 547 1856, taina.sandberg@evl.fi

Kundbetjäning endast per telefon och elektroniskt:

Esbo svenska församlings kansli: 09 8050 3000, esbosvenskaforsamling@evl.fi

Esbo församlingars servicecentral, bokning av dop, vigsel och jordfästning: 09 8050 2601, varauspalvelut.espoo@evl.fi

Förändringar i verksamheten kan förekomma och meddelas så fort som möjligt på esboforsamlingar.fi och sociala medier.

KYRKSLÄTT

Familjegudstjänst på nätet

Söndag 26.4 kl. 12: Strömmad familjegudstjänst från Kyrksläotts kyrka, kyrkan är i övrigt stängd.

Du kan titta på gudstjänsterna också efteråt på församlingens hemsida eller facebook. Mera information hittar du på hemsidan.

GRANKULLA

FÖRSAMLINGSKANSLIET

Kansliet är tills vidare stängt, men vi betjänar er som vanligt under öppettiderna per telefon 050 500 7000 och e-post grankulla.sv.fors@evl.fi.

GUDSTJÄNSTER DIREKTSÄNDS PÅ NÄTET: Närmare information på församlingens hemsida.

www.grankullaforsamling.fi

www.facebook.com/grankullaforsamling/

Sö 26.4 kl. 12: Gudstjänst.

Ti 28.4 kl. 9.30-11: Diakonimottagning och brödutdelning i kyrkans aula. Eventuella förändringar möjliga p.g.a. Coronakrisen.

Sö 3.5 kl. 12: Gudstjänst.

Ti 5.5 kl. 9.30-11: Diakonimottagning och brödutdelning i kyrkans aula.

Eventuella förändringar möjliga p.g.a. Coronakrisen.

Lö 9.5 Pilgrimsvandring: till Kasaberget i Grankulla kl.10-12. Max. 10 personer. Reservtid vid behov 14-16. Start och avslutning på kyrkans innergård. Närmare information: daniel.nyberg@evl.fi eller 050 461 9207. Anm. senast 5.5. Rätt till inihibering förbehålles beroende på situationen med covid-19.

KYRKSLÄTT

Sö 26.4 kl. 12: Strömmad Familjegudstjänst från Kyrksläotts kyrka, kyrkan är i övrigt stängd.

Sö 3.5 kl. 12: Strömmad Gudstjänst från Haapajärvi kyrka, kyrkan är i övrigt stängd. Du kan titta på gudstjänsten i en vecka efteråt på församlingens hemsida eller sociala median, facebook. Mera information hittar du på hemsidan.

Diakonijouren, tfn. 050 383 9371 Lämna meddelande i svararen.

Familjerådgivning, tfn. 0400 889 315, må kl. 13-14 och to kl. 10-11.

Kyrkans samtalstjänst, www.samtals-tjanst.fi, tfn. 0400 22 11 99, alla dagar kl.10-13 och kl. 20-23. Samtalsavgiften är vanlig lokal- eller mobilsamtalsavgift.

Kyrkoherdeämbetet betjänar under corona epidemin endast per telefon eller epost må-to kl. 9-15. Fredagar stängt. Tel. 040 350 8213. Epost: kyrkslatts.svenska.forsamling@evl.fi.

www.kyrkslattsforsamlingar.fi

TAMMERFORS

En ny videoandakt publiceras varje vecka på församlingens Facebook-sida www.facebook.com/tfors.svenska

VANDA

Sö 26.4 kl. 10: Gudstjänst, Helsing kyrka S:t Lars, Kyrkov. 45, M. Fagerudd, A. Ekberg

Sö 3.5 kl. 10: Gudstjänst, Helsing kyr-



ka S:t Lars, M. Fagerudd, A. Ekberg.

Våra söndagsgudstjänster kl. 10 i Helsing kyrka S:t Lars strömmas via vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/VandaSvenskaForsamling/>

Ungdomsverksamhet:

After-School Häng ti och to kl. 16-17.30. Fungerar via dator/telefon/pad/etc.

Länk att joina i församlingens evenemangskalender.

Barnverksamhet:

Du som ska börja i ettan eller går i lågstadiet, välkommen med på barnläger i 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 1, 2 eller 3 veckor. Info: barnledare.hanna-mari.hoglund@evl.fi, 050 341 4964. Anmälan via hemsidorna.

Övrigt:

Mathjälp: Mathjälp finns för dem som hör till riskgruppen eller för ensamma

åldringar. Vanda församlingar organiserar matutdelning på följande sätt: Gemensamt bord sammanställer en matpås av butikernas matsvinn. Tyvärr kan du inte själv påverka innehållet. Gemensamt bord delar ut glutenfria kassar till så många som möjligt. Mathjälp får du genom att ringa Gemensamt bord 09 8306 677 eller 050 353 4677, eller Vanda svenska församling, diakon Heidi Salminen 050 330 1828.

Hjälp att uträtta ärenden (apotek & butik): diakonissa Annakatri Aho 050 464 5068.

Diskussionshjälp: Jarmo Juntumaa 050 537 4221.

RASEBORGS PROSTERI

EKENÄSNEJDENS SVENSKA

Videogudstjänster från Ekenäs kyrka kl. 10 varje sö- och helgdag, samt videoandakter för vuxna varje torsdag kl. 14, publiceras i församlingens Youtubekanal som nås via länken på webbplatsen www.ekenasnejdensforsamling.fi.

Öppna kyrkor med möjlighet till stillhet, bön och ljusständning samt enskilt samtal och nattvard med en präst enligt följande:

Ekenäs kyrka

Alla söndagar kl. 10-12

Tenala kyrka

26.4 kl. 10-11, 3.5 kl. 18-19

Bromarvs kyrka

26.4 kl. 12-13

Videoandakter för barn och ungdomar sänds alla vardagar i församlingens Youtubekanal. Följ gärna med!

Ytterligare info: www.ekenasnejdens-forsamling.fi

INGÅ

Offentliga gudstjänster firas inte för tillfället p.g.a. undantagstillstånd i Finland.

26.4 och 3.5 publicerar vi andakter samt dagens predikan på vår hemsida samt på vår facebook-sida. Ingå kyrka är öppen för bön och enskilt samtal söndagar kl. 11-13

Vi har ingen gruppverksamhet för tillfället.

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

Ingå församlings diakonimottagning är stängd. Kontakt fås 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

Sö 26.4 kl. 10-11: S:ta Maria kyrka i Pojo är öppen för enskild andakt. Kyrkan i Pojo håller dörrarna öppna för enskild andakt med en präst närvarande. Välkommen!

Sö 26.4 kl. 12-12.30: Gudstjänst i S:ta Katarina kyrka i Karis utan närvarande församling. Eventuell streaming av gudstjänsten – se församlingens hemsida. Efter avslutad gudstjänst hålls kyrkan kl. 12.30-14 för enskild andakt med en präst närvarande. Välkommen!

S:ta Katarina kyrka i Karis har dörren öppen kl. 18 – 19.30 varje kväll under hela aprilmånad. Titta in under kvällspromenaden!

Mera info: www.karis-pojoforsamling.fi

SJUNDEÅ

Gudstjänsterna publiceras på webbplatsen och på Facebook.

ÅBOLANDS PROSTERI

VÄSTÅBOLAND

Alla församlingens gudstjänster sänds över internet på församlingens sida på Facebook www.facebook.com/vasfor eller via församlingens webbsidas videoportal på www.vastabolandsforsamling.fi/video.

Sö 26.4 kl. 10: Direktsänd predikogudstjänst från Pargas kyrka. Predikant församlingsspastor i Pargas Päivi Nuotio-Niemi, liturg tf. kaplan i Inö Jussi Meriluoto, kantor Hanna Lehtonen.

Sö 3.5 kl. 12: Direktsänd predikogudstjänst från Pargas kyrka. Predikant kaplan i Nagu Kjell Granström, liturg tf. kaplan i Pargas Pär Lidén, kantor Robert Helin.

ÅBO

Morgonandakt: kl. 8.00 måndagar-lördagar. Kan ses på www.facebook.com/abosvenskaforsamling

Psalmstund med kantorerna: kl. 20.00 på tisdagar och torsdagar. Kan ses på www.facebook.com/abosvenskaforsamling

sö 26.4:

- **kl 8:** Andakt "Den gode herden" med Jänna Koivunen. Kan ses i Facebookgruppen "Barn och familjer i Åbo svenska församling" <https://www.facebook.com/groups/913448038774021/>
- **kl 12:** Predikogudstjänst. Björn Vikström (pred), Grahn (lit), Juslin. Kan ses på www.virtuaalikirkko.fi
- **kl 13-15:** Präst på plats för samtal i Domkyrkan

ti 28.4 kl 14.30-16.30: Ungdomshålan online. För att delta behöver du lösenord, ta kontakt med Laura Kota-aho 040-3417464 (även Whatsapp) eller laura.kota-aho@evl.fi.

sö 3.5:

- **kl 8:** Andakt "Sjöstjärnor - även små gärningar har betydelse" med Jänna Koivunen. Kan ses i Facebookgruppen "Barn och familjer i Åbo svenska församling" <https://www.facebook.com/groups/913448038774021/>
- **kl 12:** Predikogudstjänst. Liljeström (pred), Peter Eriksson (lit), Danielsson. Kan ses på www.virtuaalikirkko.fi
- **kl 13-15:** Präst på plats för samtal i Domkyrkan
- **kl 16.30-18:** Diskussionsgrupp för unga vuxna online. För att delta be-

höver du lösenord, ta kontakt med Laura Kota-aho 040-3417464 (även Whatsapp) eller laura.kota-aho@evl.fi.

ti 5.5 kl 14.30-16.30: Ungdomshålan online. För att delta behöver du lösenord, ta kontakt med Laura Kota-aho 040-3417464 (även Whatsapp) eller laura.kota-aho@evl.fi.

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.

Diakonimottagning per telefon: 040-3417460 kl. 9-12 på vardagar.

Kyrkoherden: 040-3417466.

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

WWW.
KYRK-
PRESSEN.
FI

GÖR GOTT HELA VÅREN!

Coronaviruset kom i vägen för Petrus församlings godhetshelg. I stället uppmuntrar de oss alla att sprida godhet till människor i vår närhet.

TEXT: ERIKA RÖNNGÅRD

Tidigare år har Petrus församling ordnat en godhetshelg under våren där en grupp frivilliga hjälpt människor med till exempel flytt eller fönstertvätt. Inspirationen kommer från den norska godhetsrörelsen som man kommit i kontakt med genom samarbetet med IMI kirken i Norge



FOTO: ARKIVBILD

När coronaviruset och undantagstillståndet kom i vägen för de projekt församlingen tänkt göra bestämde man sig för att sprida ut godhetshelgen under en längre period.

- Vi beslöt oss för att inte ha en specifik godhetshelg utan istället kontinuerligt uppmuntra församlingsmedlemmarna att fundera över hur de kan vara med och sprida godhet till andra i den situation som vi nu befinner oss i, säger projektledaren Kajsa Sjöberg.

- Det känns som om godhet är viktigare än någonsin just nu. Tanken är att uppmuntra människor att visa godhet på individuella sätt.

Petrus församling har varje vecka delat dels tankar om godhet, dels tips på goda gärningar via sin Facebooksida. I vårens Puls-gudstjänster har godhet också lyfts fram. Församlingen har tagit i bruk hashtaggen #godhethelsinki och uppmanar andra att berätta om hur de sprider godhet.

- Jag hoppas att folk genom att använda den skulle dela med sig också av små saker så att andra kan bli inspirerade.

Via sin hemgrupp har Sjöberg bland annat hört om någon som bakat muffins, hängt dem på grannarnas dörr tillsammans med en lapp där de erbjuder sig att hjälpa till med det som behövs, och om en annan som erbjudit sig att ta med sig grannens barn till lekparken för att ge föräldrarna möjlighet att jobba i fred en stund.

Här kommer några av Petrus församlings tips på hur du kan göra gott för människor i din närhet under de speciella tider vi lever i just nu:

DU KAN ...

Ringa en vän.

Handla åt någon som inte själv kan gå till butiken.

Skicka ett kort eller ett brev till någon.



Köpa ett presentkort från en småföretagare och ge det till någon.

Plocka upp skräp som du ser när du är ute och går.

Le mot människor du möter när du är ute.

Rita teckningar tillsammans med dina barn och skicka dem till mor- eller farföräldrar.



Skicka uppmuntrande ord åt någon.

Boka en tid för att ge blod.

Utmana en vän som bor ensam till ett onlinespel av UNO eller Exploding kittens.

Köpa en tidning åt någon som inte kan gå ut.



Beställa hem mat eller blommor åt en vän.

Hjälpa en vän som blivit utan jobb eller permitterad.

Överraska din egen familj med en kladdkaka eller spelkväll.

Erbjuda hjälp åt dina grannar.



Andrum kl. 6.54

(med repris 9.10)

Fredag 24.4 Fred Wilén, Helsingfors

Måndag 27.4 Henrik Nymalm, Borgå

Tisdag 28.4 Johanna Boholm-Saarinen, Jomala

Onsdag 29.4 Milja Westerlund, Sibbo

Torsdag 30.4 Anna Edgren, Åbo

Måndag 4.5 Karl Granberg, Västerhankmo

Tisdag 5.5 Anette Nyman, Purmo

Onsdag 6.5 Kenneth Grönroos, Sibbo

Torsdag 7.5 Anna Edgren, Åbo

Gudstjänst kl. 13.03

Söndag 26.4 Gudstjänst med Svenska lutherska evangeliföreningen och Evangeliska folkhögskolan i Svenskfinland. Predikant: David Forsblom. Liturg: Albert Häggblom. Pianist: Niklas Lindvik. Basist: Jonathan Stenlund. Sångprogram: Nora Lillas (sång, gitarr) och Elin Löfqvist (sång). Textläsare: Nora Lillas och Elin Löfqvist.

Söndag 3.5 Gudstjänst med Lojo församling. Predikant: Tanja Louhivuori. Sändning från Virkby kyrka.

Aftonandakt kl. 19.15

Fredag 24.4 Anna Maria Böckerman, Helsingfors

Lördag 25.4 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 26.4 Den goda herden. Textläsare: Maria Boström och Caspian Boström.



Måndag 27.4 Kaikka Växby, Vanda (repris från 28.11.2018)

Tisdag 28.4 Anna Maria Böckerman, Helsingfors

Onsdag 29.4 Anders Hamberg, Jyväskylä

Torsdag 30.4 Lucas Snellman, Vanda

Fredag 1.5 Hedvig Långbacka, Helsingfors

Lördag 2.5 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 3.5 Guds folks hemlängtan. Textläsare: Sarah Tiainen och Heidi Storbacka.

Måndag 4.5 Albert Häggblom, Vasa

Tisdag 5.5 Tomas Ray, Helsingfors

Onsdag 6.5 Hans Växby, Vanda

Torsdag 7.5 Markku Salminen, Helsingfors

NYTT FRÅN DOMKAPITLET

Tre vill bli kaplan i Kyrkslätt

Peter Blumenthal, Karl af Hällström och Fred Wilén har sökt den lediga kaplanstjänsten i Kyrksläatts svenska församling.

Kaplanstjänsten i Kyrksläatts svenska församling har inom utsatt tid sökts av: Peter Blumenthal, pastor, Karl af Hällström, kaplan i Agricola svenska församling och Fred Wilén, tf. kyrkoherde i Matteus församling.

Domkapitlet prövar de sökandes behörighet vid sitt sammanträde den 21 april.



Peter Blumenthal, Fred Wilén och Karl af Hällström har sökt tjänsten som kaplan i Kyrkslätt. FOTO: ARKIVBILD



Församlingsförbundet - för kyrka och kultur

VAD GÖR VI?

Församlingsförbundet verkar för att stöda det kyrkliga livet i Svenskfinland på många olika sätt. Vi ordnar utbildningar och träffar för förtroendevalda och frivilliga i församlingarna, vi arrangerar resor för olika grupper till intressanta ställen, vi sköter om Retreatgården Snoan och verksamheten där, vi samarbetar med församlingar i projekt kring kyrka och kultur, vi sköter om Vägkyrkan på svenska, vi utbildar och inspirerar inför församlingsval på svenska, vi ordnar med gudstjänster på svenska i Lappland under påsken, vi förvaltar en rad specialfonder som understöder kyrklig verksamhet, bland annat Fonden för kristet arbete bland barn, mm.

Vårt förlag Fontana Media ger ut bra böcker och material. Tidningen Kyrkpressen når de flesta Finlandssvenska hem varje vecka. Det är stort. Mycket blir gjort med små medel och många saker har stor betydelse för våra svenska församlingar och vårt svenska stift.

BLI MEDLEM

Bli medlem i Församlingsförbundet om du vill stöda för vårt arbete. Medlemsavgiften är 15 € per år. Som medlemsförmån får du *Årsbok för Borgå stift* hem på posten inför jul och du får 10 % rabatt på böcker på Fontana Media.

TAG KONTAKT

Tag kontakt och kom med i arbetet för ett rikt församlingsliv och en aktiv kyrka på svenska i Finland!

E-post: kontakt@forsamlingsforbundet.fi, verksamhetsledare Kalle Sällström, tfn 050-3562 475.

EN GÅVA

Vill du ge ett bidrag i form av en gåva, donation eller testamente, litet eller stort – ta kontakt, vi hjälper med det praktiska.



Tölötorggatan 2 B vån.8
00260 Helsingfors



Tommy Hellsten

Jag är inte längre rädd

– en bok om kärlek

TOMMY HELLSTENS nya bok handlar om att leva i tillit och överlåtelse. Han skriver om en livsförvandlande upptäckt: vi får lära oss älska oss själva på det sätt som Gud älskar oss.

Med avstamp i sina egna upplevelser utmanar Hellsten vår tillrättalagda gudsbild och inbjuder oss att bredda och vidga våra sinnen i riktning mot den Gud vars namn är Kärlek. I en tillvaro där kärleken är verklighetens grund finns ingenting att frukta.

Tommy Hellsten är terapeut, teolog och författare, verksam i både Finland och Sverige.

Libris, inb.



27⁵⁰

Utkommer v. 18!



Krisen blottlägger ojämn

Carolin Ahlvik-Harju, forskare i teologisk etik, säger att många människor får omvärdera sina liv på grund av coronakrisen.

- Fram tills för några veckor sedan var det många som levde i tron att vi kan kontrollera våra liv och vår hälsa till fullo.

TEXT: **CHRISTA MICKELSSON**

Coronapandemin har vänt upp och ner på världen. Hur har du, som forskare i bland annat etik, tagit krisen?

– Eftersom krisen påverkar också mig på ett personligt plan är det förstås svårt att skilja min forskarupplevelse från min personliga, men jag funderar mycket på hur ojämlikt vårt samhälle plötsligt blev – det samhälle vi gärna beskriver som rätt så jämlikt, säger **Carolin Ahlvik-Harju**.

Det finns många arbetstagare som just nu njuter av att få arbetsro då inte kolleger eller möten stör.

– Sen finns det andra som plötsligt ska balansera småbarnsvardag med hemma-arbetsvardag. Det är en svår kombination för många. Ändå hör de som kan jobba på distans till de privilegierade då lönen fortsätter komma in på

kontot. Många yrkesgrupper är inte lika lyckligt lottade.

– Jag tänker också på den ojämlikhet som finns mellan de familjer där föräldrarna är engagerade när det gäller hemmaskolningen, medan andra barn får försöka klara skolgången samtidigt som föräldrarna sover ruset av sig eller helt enkelt inte förmår hjälpa. Jag tänker på den ojämlikhet som finns mellan familjer som nu får efterlängtat kvalitetstid tillsammans, och familjer där det förekommer konflikter och våld till följd av för mycket tid tillsammans.

Coronapandemin blottlägger tydligt att människors teoretiska värderingar inte alltid samstämmer med människors handlingar, säger Carolin Ahlvik-Harju.

– Som etiker kan jag också tycka att det är intressant att följa med hurdana värderingar som kan skönjas i både regeringens beslut och budskap, och i debatten och människors handlingar. Många av oss har oftast lite finare idéer än vad vi klarar av att leva upp till – och ibland tvärtom!

»Många av oss har oftast lite finare idéer än vad vi klarar av att leva upp till – och ibland tvärtom!«



Carolin Ahlvik-Harju är forskare i teologisk etik.
FOTO: ARKIV/CHRISTA MICKELSSON

Hälsoförståelse formas

Carolin Ahlvik-Harju säger att det pratas mycket om solidaritet med riskgrupperna.

– Men vad innebär solidariteten ifall vi kommer till en situation då läkarna måste välja vilka som räddas? Och lika viktigt: kommer vårt samhälle att präglas av solidaritet med de som drabbas hårdast också efter covid-19-pandemin? Det är många som just nu gärna lyfter fram välviljan och att vi äntligen får ordning på prioriteringarna. Det återstår att se. En from förhoppning är att vi kommer ut på andra sidan med en starkare och bestående



Kommer vårt samhälle att präglas av solidaritet med de som drabbas hårdast också efter coronapandemin, frågar sig Carolin Ahlvik-Harju. FOTO: PEXELS.COM

likheten

känsla för vi:et än för jag:et.

Hon tycker att det är intressant att följa med hur människors hälsoförståelse formas i tider som denna.

– Livet påverkas så konkret av ett virus som vi ännu inte kan tygla på medicinsk väg. Fram tills för några veckor sedan var det många som levde i tron att vi kan kontrollera våra liv och vår hälsa till fullo, men jag anar att vi är många som får omvärdera detta nu.

Ingen vet hur det kommer sluta, men med det sagt: tycker du att Finlands linje, med ganska hårda restriktioner, har varit bra?

– När jag pratar med min man som jobbar som uppsökande ungdomsarbetare känner jag mig orolig för de konsekvenser de hårda restriktionerna kommer att medföra för alla unga som hade det tufft redan innan de blev isolerade från de människor och instanser som kunde hjälpa dem hålla huvudet ovanför vattenytan.

Carolin Ahlvik-Harju säger ändå att det, i det här läget, är omöjligt väga de olika konsekvenserna mot varandra.

– Det bästa vi kan göra är att lita på den ytterst kompetenta och mänskliga regering som styr vårt land. Som enskilda individer går vi lätt till vår egen referensram då vi bedömer regeringens beslut, medan de – hur smärtsamt det än är – tvingas se till helheten.

Frageställning om resurser

I sin doktorsavhandling 2016 tog Carolin Ahlvik-Harju upp frågor kring funktionsnedsättning, fosterdiagnostik och människovärde.

– Redan i ett tidigt skede i coronakrisen kom det fram att vissa läkare hade gett uttryck för att personer med kognitiva funktionsnedsättningar inte ska förvänta sig någon intensivvård. Men många höjde rösterna för det galna i det hela. Till och med regeringen underströk vid en presskonferens att så inte ska ske.

Carolin Ahlvik-Harju säger att den här typen av resonemang tyvärr inte är ovanliga.

– Personer med kognitiva funktionsnedsättningar är alltför vana med att finnas längst ner på prioriteringslistan när det gäller resurser i samhället. Den här typen av frågeställningar om resurser har alltid funnits – den har bara inte varit aktuell för de flesta.

Vad ska en kristen person göra, tycker du? What would Jesus do?

– Be, hoppas och älska sin nästa. Jag tror att det viktigaste vi som kristna kan göra är att bära vittnesmål om vad det kan innebära att lägga sitt liv i händerna på någon annan, någon större. Jag tror att det just nu är viktigare än någonsin att kunna placera in sitt liv i en större berättelse än den egna. Den kristna berättelsen är full av exempel på förtrostan och hopp, men också förtvivlan. Att påminnas om att man som kristen också får känna förtvivlan inför livets bräcklighet kan vara nog så befriande. Sen tror jag att varje kristen är kallad att tjäna och älska sina medmänniskor, men det behöver nog var och en fundera över hur det kan se ut.

KOLUMN



ERIKA RÖNNGÅRD

Hönsen som vandrar in i bild

EN PÅSKHELG för flera år sedan – på den tiden när man kunde tillbringa påskledigheten på annan ort – var jag hemma hos mina föräldrar och bläddrade i gamla fotoalbum. Vi ärvde en stor hög efter en äldre släkting, och kanske skulle det göra henne lite vemodig att veta att de bilder som väckt mitt största intresse inte är hennes glada reseminnen i färg utan de äldsta albumen med små svartvita foton. Bland dem fanns bilden på min mormorsfar som sår spannmål för hand och på en för mig okänd brud som fångats just som hon snyter en av brudnäbbarna, säkert inför den egentliga fotograferingen.

Där finns också mor Österberg och hennes barn, människor som jag inte vet något annat om än att de en dag blev fotograferade framför sitt hus. Där sitter de – modern, sonen och de fem döttrarna med långa flätor. Alla sitter de rakryggade och ser ut att vara fullt på det klara med stundens allvar. De som däremot inte har begripit stundens allvar är katten som stryker sig mot en av döttrarna, förnöjd över att ha hittat henne sittande just där, och hönsen som obekymrat pickar i förgrunden.

»Vad säger det om det tidiga 1900-talets människor att de lät sig fotograferas framför sina hus?«

BILDEN HAR stannat kvar hos mig, först som ett ögonblick från en främmande kultur. Vad säger det om det tidiga 1900-talets människor att de lät sig fotograferas framför sina hus? Att deras kameror behövde användas utomhus för att ljuset skulle räcka till, ja – men också något om en platstillhörighet som kanske inte är lika självklar i dag. Vi flyttade in i en gemensam bostad i slutet av fjolåret, och än har vi inte låtit någon ta ett porträtt på oss utanför höghuset – eller utanför lägenhetsdörren. Vi tänker kanske att det är något annat som definierar oss – men platsen där vi bodde coronavåren 2020 kan vara just den information våra efterlevande släktingar skulle vilja ha om oss i framtiden.

Hönsen och katten på det gamla fotot är det där som kommer i vägen för ens arrangemang, det där som får oss att säga äsch! när vi tittar på bilden strax efteråt, men som gör bilden intressant för dem som inte var med. Hönsen är det vi inte kan regissera, det som vandrar in från sidan och gör sin egen grej. De är som snön som vräcker ner i april just som man ställt fram utemöblerna, som ett nytt virus som bara fortsätter att hålla världen i ett järngrepp fast vi egentligen hade andra planer.

Erika Rönngård är redaktör.

Livet med social distansering kan bli stök, frustration och raseri. Men vad händer om man försöker städa och vara tacksam?

TEXT OCH FOTO: **SOFIA TORVALDS** ILLUSTRATION: **MALIN AHO**

Om att lära sig leva på nytt

JAG INSER att det inte kan fortsätta så här.

I mitt flöde på sociala medier talar en del om "virusfrid". Jag hör om familjer som plötsligt hittat gemensam tid. En bekant berättar att hans familj varje kväll sätter sig vid bordet för att spela brädspele, eller också går de ut på gården och spelar petanque.

Lever de i ett annat universum? Varför?

I VÅRT HEM har kaoset långsamt brett ut sig. Det är kaos på känsloplan, där introverta och extroverta utkämpar sina individuella kamper: de som vill vara i fred störs över att alla är hemma hela tiden, de som får energi av social interaktion lider av att

inte ha tillräckligt många att umgås med.

Men det är också konkret kaos. Högar växer på bord, på golv. Blommorna har inte fått vatten och fäller ledset sina blad, tvättkorgen har svämmat över för länge sedan och breder nu ut sig i hela badrummet på övre våningen, halva köksbordet har blivit ett förråd för räkningar (som kanske eller kanske inte betalats), teckningar och skolhäften. Det finns böcker överallt. De verkar ha tagit över vårt hem likt en främmande art utan naturliga fiender.

PROBLEMET ÄR att jag hela tiden hoppats att den här sociala distanseringen ska ta slut. Jag har levt i

limbo, i väntan. Jag har levt i protest.

Jag förstår att jag måste vidare mot acceptans.

Pain + resistance = suffering. När vi kämpar mot vår smärta leder det till lidande.

Och samtidigt – vad är detta lidande jämfört med andras? Ingenting! Mitt lidande är ett medelklasslidande, ett privilegierat lidande. Vi har ju mat och en liten gård och skön natur precis om knuten, vi har – trots allt – mycket utrymme.

Varför måste jag då vara så missnöjd?

Söndag 15.00

JAG MÅSTE alltså städa.

Jag börjar med att dammsuga. Jag dammsuger och dammsuger, mer omsorgsfullt än någonsin. Efter ett tag byts min irritation ut mot något mer maniskt: här ska det bli rent. Riktigt rent.

Sedan städar jag köksbordet. Jag avslutar med att triumferande placera en kruka med pärlhyacinter där det förr fanns en stor hög med papper.

Jag drar en lapp med uppmuntrande tankespråk ut en burk som jag fick i julkapp av min dotter. Det står: "Med ditt leende gör du livet vackrare." Jag försöker le.

TACKSAM FÖR: Vi är friska, och det står pärlhyacinter där det förr stod ett berg av saker som borde tagits itu med för länge sedan.

Måndag 11.30

JAG FATTAR att jag måste göra något åt min diet. Jag äter ju inte längre hälsosam lunch på någon lunchrestaurang i stan, utan i stället något som jag själv har lagat. Och eftersom jag inte tycker om att laga mat (och det gör ingen annan i vårt hus heller) blir dieten i dessa dagar sorgligt ensidig.

Och dessutom har jag börjat äta kex. Varje dag konsumerar jag oändliga mängder av söta små kex med underbar glasyr, kex som påminner mig om dem som man fick på barnkalas när jag var liten. Jag tror att mitt kexätande har att göra med att jag vill vara barn igen, och få gå på kalas, i stället för att vara en vuxen som ägnar sig åt social distansering.

Jag tillreder en hälsosam omelett med tomat, spenat och fetaost. Jag kryddar den med provencalska kryddor!

Sedan dricker jag kaffe och äter, igen, mängder av dessa underbara kex.

Dagens lapp ur burken säger: "Även den som går sakta kommer fram."

TACKSAM FÖR: Att vi har råd att köpa mat, också hälsosam mat. (Tacksam också för att vi har råd med kex.)



Tisdag 16.00

JAGSITTER UTE på vår lilla gård (med terrassplattorna i trä som man verkligen inte borde låtit ligga kvar tre vintrar) och beundrar mina händers verk: jag har planterat narcisser i två krukor. Jag tror att jag läst forskning om att trädgårdsarbete hjälper mot ångest och depression och allergier.

Forskning visar också att personer som medvetet varje dag skriver ner saker de är tacksamma för är lyckligare än personer som varje dag noterar irritationsmoment eller andra saker som påverkat dem. De tacksamma är mer positiva, uppskattar sina liv mer och motionerar mer än de otacksamma.

VARFÖR ÄR DET ändå så svårt för mig? Så fort jag låter mig slappna av ramlar jag tillbaka till att sitta böjd över min dator (mycket ergonomisk ställning), surfa på covid-19-dödssiffror och äta kex. Dagens lapp ur burken säger: "Allt är svårt innan det är lätt."

TACKSAM FÖR: Vi har en liten pyttegård som nu har pyttennarcisser.





Onsdag 14.00

DET ÄR EN REALITET att livet är smärtsamt. Det är smärtsamt för oss alla, på olika sätt. Ett sätt att klara av sin smärta och oro är att ge den utrymme i stället för att ständigt skuffa bort den. Det här är en bärande tanke vid ACT-beteendeterapi (Acceptance and Commitment Therapy).

Alltså sitter jag vid köksbordet och betraktar och accepterar mina starka känslor av uttråkning. Just nu ser mitt liv ut på det sättet att det mest spännande som händer under en dag är en butiksfärd. Den kan å andra sidan kännas olidligt spännande, särskilt om någon hostar. (Jag accepterar det här.)

JAG HAR INGEN KONTROLL över hur mitt liv kommer att se ut på hösten. Jag har ingen aning om jag kommer att åka på de resor som är inprickade i kalendern. (Jag accepterar det här.)

Jag noterar att känslan av frustration känns som ett rastlöst fladdrande i bröstet. (Jag accepterar det här också.)

JAG DRAR EN LAPP ur burken och kämpar emot ett trängande behov att äta kex. Kämpar också emot lusten att bli irriterad på familjen, som också äter av mina kex. Lappen säger: "Ibland måste man säga nej till andra för att säga ja till sig själv."

TACKSAM FÖR: Att jag har en familj, även om den äter kex.



Freitag 11.00

VI HAR träff på zoom, några vänner och jag. Ett par av dem talar om virusskuld. Det är den där känslan av att du inte borde få njuta av den sociala isoleringens följder, till exempel av att du slipper gå på jobb och inte behöver bjuda människor på middag.

Jag har svårt att förstå dem. Blir det hemska inte lite mer uttåligt om någon av oss får det bättre? Jag vill att de njuter.

JAG KÄMPAR, som jag brukar, med att acceptera att det som är bra också kan vara dåligt, och tvärtom. Mitt svartvita, enögda inre barn vill inte gå med på det. "Jag vill inte ha det så här!" skriker hon, outtröttligt.

De stunder då jag är vuxen och balanserad konstaterar jag att jag har det ganska bra ändå för jag kan gå ut och springa ifrån mig själv och sedan kan jag prata med någon vän som tycker jag är trevligare än jag egentligen är. Märkligt nog är jag i dessa tider lugnare än normalt, om än betydligt mer uttråkad.

Lappen säger: "Om det inte känns rätt, gör det inte."

TACKSAM FÖR: Mina vänner.



Tisdag 16.00

JAG LÄSER en text av den amerikanska författaren Andrew Solomon, som skriver om hur hans depression djupnat under pandemin.

Att isolera sjuka är en urgammal och skrämmande metod, konstaterar han. Isolation leder till depression, ångest och symptom på posttraumatisk stress.

När Solomon skrev sin depressionsbok *Noonday Demon* studerade han inuiterna på Grönland. Han konstaterade att den höga depressions- och självmordsfrekvensen bland dem inte hade så mycket att göra med en vinter utan sol som med den påtvingade intimiteten med den egna familjen. När familjerna ska umgås nästan bara med varandra en hel, lång vinter tränger de undan sina känslor och mår dåligt av det.

Alltså är det okej att inte må så bra. Tack och lov. Lappen säger: "Ge aldrig upp dina drömmar." Jag drömmer om att få gå på jobb och träffa alla mina kolleger.

TACKSAM FÖR: Att jag har sådana kolleger att jag längtar efter dem.



Onsdag 11:00

OM DET ÄR NÅGOT jag lärt mig under de här veckorna av isolation är det att vi behöver rutiner. När de gamla tas ifrån oss måste vi skapa nya, annars orkar vi inte.

I mitt nya liv vaknar jag 7.30, börjar jobba senast 9.00, äter lunch 12.00, jobbar till 17-18-tiden, äter middag, går sedan ut och promenerar/joggar, vid behov till butiken ca 20.30, högläser för barnet 21.00 (Anne på Grönkulla, den tryggaste läsning som finns) och ser på kvällsbönen från Taizé kl. 21.30.

Det tog tid att hitta min struktur. Nu när jag har den är den min räddningsplanka.

OCH DESSUTOM: jag behöver andra människor än min familj. Jag vill inte bli deprimerad som efter en lång vinter på Grönland. Efter en tvåtimmars promenad med en vän fick jag så mycket energi att jag bakade bullar. (Jag bakar aldrig bullar.)

LAPPEN SÄGER: "Varje dag är en ny chans." Jag är tacksam för att jag får börja om varje gång jag levtt slarvigt. Jag är också djupt tacksam för att promenader hjälper mot dåligt humör.



Psykologen Göran Gyllenswärd i Stockholm har mött sörjande människor i hela sitt yrkesverksamma liv, och han har skrivit ett flertal böcker om sorgebearbetning. Hur ska vi hantera vår rädsla för att mista den vi älskar? Kan det obehag vi upplever i coronakrisen betecknas som sorg? Och vilka fördomar om sorg borde vi skrota?

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

Det vi nu upplever kallas sorg

Vilka personliga erfarenheter har gjort att du velat skriva om sorg, nu senast boken *En bro till framtiden*?

– När jag var 11 år gammal var jag med om en trafikolycka i vilken min 16-åriga älskade syster Agneta dog. Också två personer i den andra bilen dog. Föraren i den bilen var alkoholpåverkad. Jag och pappa överlevde men traumatiserades, något som jag fick ta tag i när jag blev äldre. Och jag har än i dag fysiska men av olyckan. Sorgen efter min syster var stor och omfattande, vilken jag också fick ta tag i som äldre. Som det barn jag var förstod jag inte så mycket när det hände och jag fick ingen hjälp. Familjen slogs samtidigt sönder.

– Det som komplicerade förlusten än mer var att min mamma var fjorton år gammal när hennes mamma tog sitt liv. Det pratade mamma aldrig om, men hon bar två fruktansvärda förluster inom sig. Jag fick kunskap om självmordet först efter att min mamma dött. Då förstod jag än mer om sorg, trauma och komplicerade förluster.

– Efter att ha mött sörjande som professionell i ungefär tjugo år ville jag dokumentera det som jag lärt mig genom alla möten med drabbade barn, ungdomar och vuxna. Jag ville också föra dessa kunskaper vidare och förhoppningsvis vara till nytta för sörjande.

Kan det obehag vi känner i och med coronaläget betecknas som sorg? På vilket sätt?

– Ja, det tycker jag verkligen. Det vi gör i den nuvarande coronakrisen är ju förluster av olika slag. Och sorg är ju en reaktion efter en förlust.

– Det är förluster av sociala kontakter, det är förluster av framtidsstro, det är förluster av

inkomst och arbete. Det kan vara förlust av optimism och hopp. Jag tror att många i denna tid upplever sorg men har svårt att sätta fingret på att det är just sorg som de känner. Framför allt är det väl en förlust av trygghet.

Vad tror du att den epidemi vi nu upplever kan få oss att tänka eller inse? Har du fått nya insikter?

– Ganska vanliga reaktioner efter en förlust och ett sorgearbete är att våra värderingar förändras. Vi inser att vi är viktiga för varandra, att vi vill värna om dem vi har nära. Vi inser ofta att så mycket i livet är ytligt och tillfälligt, att det finns andra och mer genuina och mogna värden som vi vill följa.

– Så kan det nog bli nu också. Det tycker jag mig märka i den debatt som förs om hur det kommer att bli efter coronakrisen när livet ska återgå till det normala eller kanske till något annat.

– Min egen insikt handlar nog mer om hur bräcklig och feltänkt vår samhällsuppbyggnad är. Hur få konsekvensanalyser som gjorts genom åren, i alla fall i Sverige. Jag tänker bland annat på bristen på beredskapslager av viktigt sjukvårdsmaterial och vårt sätt att bygga ålderdomshem som är så sårbara.

Varför är det ofta så viktigt för oss att tillskriva en förlust mening?

– Att känna mening i livet är en så grundläggande förutsättning för ett tryggt och hälsosamt liv. Människan är en meningsskapande varelse och att känna mening i livet, och med livet, är ett fundament som vi bygger våra livsberättelser på. Det tycks mig som att det är en

existentiell förutsättning för oss här på jorden.

– När meningen i livet och/eller med livet försvinner så blir det tomt och öde. Vi tappas drivkraft, hamnar i depressiva tankemönster. Så om vi kan tillskriva förlusten en mening hjälper vi oss själva, och om det kan passa in i det existentiella schema, det ordningsskapande av sammanhangen i livet som vi konstruerar, får livet en kontinuitet. Vi får ihop livet, det får ett sammanhang.

– Om vi inte hittar någon mening i förlusten kan upplevelsen bli att vi är utsatta för slumpen, att vad som helst kan hända när som helst. Det kan vara en mycket skrämmande existentiell insikt som vi inte vill ta till oss och helst undviker. Mening och förståelse ger trygghet.

Hur ska vi hantera vår stora rädsla för att mista: ett barn, en partner, en vän?

– Det är en svår fråga för den är så beroende av sociala, kulturella och individuella faktorer. Det handlar om hur trygga vi känner oss i världen. En del av oss är mer trygga än andra, ofta beroende på trygga uppväxtförhållanden. Andra har fått erfara otrygghet och osäkerhet under uppväxtåren och tar det med sig i livet. Ibland tycks det mig som att vi kanske också föds med olika anlag för trygghet och otrygghet.

– I grunden finns det väl någon slags normalitet i att vara rädd för att mista dem som vi har nära oss, de som betyder något för oss, som ger oss mening i livet. Det kan hjälpa oss att vara extra försiktiga och omhändertagande. Men när oron blir så stor att den går ut över dem som vi är rädda att mista eller går ut över oss själva på så sätt att vår oro berövar oss glädje och lugn i livet, då tänker jag att man kan behöva hjälp av någon professionell.

– Normal oro tänker jag kan dämpas genom att man får dela den med andra, får tala ut om den, inse att man delar oro med så många andra. För en del kan det vara till hjälp att få en mer existentiell eller religiös trygghet.

»Sorgen efter min syster var stor och omfattande. Som det barn jag var förstod jag inte så mycket när det hände och jag fick ingen hjälp.«



Vilka förutfattade meningar om sorg önskar du att vi kunde skrota?

– Det finns en ganska allmän uppfattning om ett sorgeår, det vill säga att det tar ungefär ett år att ta sig igenom ett sorgearbete efter en förlust. Men våra förluster ser så oerhört olika ut och vi som upplever förlusterna har så olika förutsättningar och livssituationer. "Sorgeåret" varierar därför kraftigt. Det kan vara kortare vid en förväntad förlust. Men det kan också vara betydligt längre om till exempel

personen som dog stod för all mening i livet för den efterlevande. Då är det en meningsförlust i livet som också ska hanteras i samband med sorgearbetet. Eller om livet blir socialt helt tomt blir sorgeåret ofta mycket längre. Avgörande många gånger är hur förlusten påverkar vår egen livssituation, om den förändras eller fortsätter ungefär som tidigare.

– Sorgearbetets omfång beror också på vilken religion vi tillhör eller inte tillhör, vilka kulturella förutsättningar som finns runt om-

kring oss, vilket stöd som finns i omgivningen, vilka personliga förutsättningar vi har att hantera en förlust och vad vi tidigare varit med om i livet, vilka förutsättningar vi har att bearbeta förlusten och integrera den i vår egen livsberättelse. Det handlar om i vilken ålder vi gör förlusten. Och sist men inte minst, hur dödsfallet såg ut. Var det plötsligt och traumatiskt? Föregicks det av en lång sjukdom med lidande och kamp?

Upplever du, via det du sett i ditt jobb, att det är vanligare att en gudstro hjälper dem som sörjer eller att tron faller samman på grund av förlusten?

– I mitt jobb upplever jag det som vanligt att tron fallerar på grund av förlusten men det beror på att det är de som söker sig till professionell hjälp. De andra har inte något behov av stöd, åtminstone inte i just den frågan.

– Det som jag vanligast möter då är frågan hur Gud kunde göra så här; varför Gud inte ingrep eller tillät den fruktansvärda förlusten. Var fanns Gud? Människor som bett i hela sitt liv och satt sin tillit till sin gudstro kan uppleva ett mycket smärtsamt sönderfall av sin gudstro. Gudstron i dessa fall, tänker jag, byggde på en Gud som kunde agera konkret i världen. När han inte visade sig faller byggstenarna.

Tror du på ett liv efter döden? Hur ser trösten ut i den tron i så fall?

– Jag tror inte på ett liv efter döden även om jag skulle önska det på sätt och vis. Jag tror mer på att vi uppgår i något, kanske ett ljus, en kraft av något slag. Så jag har bara en delvis tröst i det. Min stora tröst består i kärleken i detta liv. Vi har vad vi har och får försöka göra det bästa av det. Har man upplevt döden och varit millimetrar från att dö tidigt i livet blir livet därefter förändrat. Man vet att det är begränsat och att det kan komma en punkt där man kan behöva se tillbaka på det man åstadkommit och det man inte åstadkommit.

Göran Gyllenswärd säger att det är vanligt att våra värderingar förändras efter en förlust.
FOTO: PRESS-BILD

När magen känns tom

Många som jobbar hemma kämpar med att laga mat åt sig själva och familjen. Vi bad om tips på recept som räddar hemmavardagen, men frågade också vad det är som försvinner snabbast ur skafferiet.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**



MARTINA HARMS-AALTO tipsar om den enkla lunchsmörgåsen som var trendig ända tills den blev vanlig – men den har varit lika god hela tiden!

– Den är hälsosammast på en skiva, bit eller rundel av rågbröd, men jättegod också på surdegsbröd, säger hon.

Vad är bäst med att jobba hemma?

– Sedan jag blev företagare så jobbar jag annars också mycket hemma. Bäst med det är friheten att välja när man gör vad, säger Martina Harms-Aalto, som vid sidan av jobbet har en hel del förtroendeuppdrag, bland annat som medlem i församlingsrådet och gemensamma kyrkofullmäktige i Johannes församling.

Vad är sämst med att jobba hemma?

– Min frisyra. Och att man måste planera in motion på ett annat sätt när man inte störtar från möte till möte. Motionen är helt nödvändig.

Har du märkt att någon viss maträtt eller produkt skulle ha försvunnit förvånsvärt snabbt ur kylen eller skafferiet?

– Mignonägg. Och det är inte jag som äter dem. Men också annat sött. Man unnar sig mer, det är väl mänskligt men vanskligt.



HEIDI JUSLIN-SANDIN tipsar om en lättlagad batatsoppa som går åt i en familj med många storätare, som behöver mycket mat flera gånger om dagen.

Vad är bäst med att jobba hemma?

– Jag har ingen arbetsväg och kan sova lite längre på morgnarna. Dessutom är arbetsdagarna otroligt effektiva, säger Heidi Juslin-Sandin, som är förtroendevald i Esbo svenska församling, studerar teologi och jobbar som programchef på Röda Korset.

Vad är sämst med att jobba hemma?

– Jag saknar mina kolleger – vi har möten och kaffe-stunder på Teams, men det är inte samma sak. Många saker tar förvånansvärt länge, då man ska göra det på distans, medan andra saker går jättemycket snabbare.

Har du märkt att någon viss maträtt eller produkt skulle ha försvunnit förvånsvärt snabbt ur kylen eller skafferiet?

– Ha, all mat försvinner i vårt hushåll! Jag handlar typ fem kassar mat och tre dagar senare är allt försvunnet. Jag köpte åtta burkar yoghurt häromdagen för att ha som mellanmål. Bara tre timmar senare fanns ynka två burkar kvar.

Batatsoppa (vegansk)

Denna soppa är lättlagad och man kan lätt fördubbla receptet. Håller sig bra i kylskåp, och går alltså att värma till såväl lunch som middag.

Du behöver: 1 stor batat, 1 stor gul lök, 1/2 rotselleri, 5 morötter, 2 msk rapsolja, ca 2 liter vatten, 2 grönsaksbuljongtärningar, 2 dl havregrädd, 1 krm cayennepeppar, eventuellt salt.

Skala löken och rotfrukterna, skär dem grovt och fräs dem lätt i olja. Häll på vatten så att rotfrukterna täcks. Tillsätt buljongtärningarna samt cayennepeppar och låt sjuda under lock cirka 20 minuter, eller tills rotfrukterna är mjuka. Tillsätt havregrädden och kör soppan till puré med hjälp av en stavmixer eller liknande. Smaka av och tillsätt mera peppar eller salt vid behov.

Avnjutes med en god smörgås eller en karelsk pirog.

RUNE LINDBLOM tipsar om sushi som man gör hemma alldeles själv – då får man god mat och roligt pysel i samma paket!



Vad är bäst med att jobba hemma?

– Att jag inte sätter så mycket tid på resan till och från jobbet. Fast som präst skriver jag också i vanliga fall nästan alla tal och texter hemma, säger Rune Lindblom, som är tf. kaplan i Korsholms svenska församling.

Vad är sämst med att jobba hemma?

– Att man missar gemenskapen och informationen man får över kaffet. Kreativiteten lider när man inte bollar tankar med kolleger och det är nästan omöjligt att jobba medan barnen är vakna.

Har du märkt att någon viss maträtt eller produkt skulle ha försvunnit förvånsvärt snabbt ur kylen eller skafferiet?

– Tonåringarna är ständigt hungriga så mängden mat och rester som bara försvinner ur kylskåpet är imponerande. Däremot är godiskonsumtionen lägre än man skulle tro.

Hemlagad sushi

Enklast kommer man igång med ett sushi-startset från lokalfären, då får man risingredienser och tillbehör färdigt. Men man kan också laga sitt eget ris enligt receptet nedan. Då behöver man bara några rostade sjögräsark (nori) och fyllningen från affären. **Koka** 2 dl grötris med 5 dl vatten och salt, så att det klibbar men inte blir gröt. Rör i 2 msk vinäger och 2 msk socker medan riset kallnar.

Täck allt utom den översta kanten av sjögräsarket med ett tunt lager hårt packat ris. Lägg lite fyllning, t.ex. strimlad gurka, morot och fisk, längs den nedre kanten. Rulla ihop arket nerifrån upp till en hård rulle. Den övre kanten kan limmas med några droppar vatten så att rullen hålls ihop. Skär rullen i några cm tjocka skivor med en vass och fuktig kniv.

Experimentera med olika fyllningar i rullen, t.ex. avocado, gurka, morot, sallad, stekt ägg och gravad, kallrökt eller stekt fisk.

Man kan också göra någon rulle där man ersätter sjögräsarket med en tunn omelett gjord på ägg, lite soja och vinäger, eller pressa ihop risdynor och lägg fyllningen ovanpå.

Rulla sushi hela familjen tillsammans, då får alla påverka innehållet eller göra egna, och maten blir kvällsprogrammet.

Sushi äter man med pinnar, fingrar eller gaffel beroende på teknik och ur vågad man vill vara. Gärna med lite mald grön pepparrot (wasabi) och doppar hörnet i lite sojasås. Mellan bitarna kan man äta inlagd ingefära (gari) för att neutralisera munnen. Hemma är inget som är gott fel, utan bara vår egen version.



Den enkla lunchsmörgåsen

Koka ett ägg, gulan får gärna vara mjuk eller till och med lös.

Mosa fruktköttet av en halv avocado på brödskivan, skala ägget och skär det i lämpliga bitar eller mosa det också ovanpå avocadon. Salta lätt.

Lyx- och smakvariationer, alternativa eller kompletterande: Häll över en liten slurk olivolja. Färsk svartpeppar från kvarn. Wasabisalt med sesamfrön. Paprikamajonnäs om dagen känns hämningslös. Tomatskivor. En överbliven mozzarellabit. Är du gräsligt hungrig kan du göra två smörgåsar och antingen snåla på ägget eller koka två.

Water & Energy
MAX'S
 Brunneborring - Kalvanperaus
 Järnvärms - Maailämpö
 VVS-LVI
 Puh/Tel. 010 219 5450, 0400 310 547
 www.maxs.fi

Köpes antikviteter
i hela svenska Österbotten
 - 1700-1800-tals möbler oberoende av skick
 - Arabiaporslinder, glasföremål från Berga, Sandnäs o. Grönvik
 - Övrigt antikt lösöre, hela dödsbon och privata museér
Köp- och försäljning Raul Pohjonen
 Idrottsg. 19, Gamlakarleby. Svar på svenska 06-831 3137, 044-913 8284

STENHUGGERI LEVANDER
 - nya gravstenar
 - gravering
 - borttagning av gravsten
 - återmontering av gravsten
 - förgyllning/försilvring
 - rätning
 - slipning

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

VARFÖR BYTA HELA KÖKET NÄR DU KAN BYTA UT ENDAST LUCKORNA?

✓ Spara tid och pengar
 ✓ Lokalt tillverkade och målade

Högkvalitativa dörrar som passar till kök, garderober, grovkök samt badrum!

LINRO
 Ring: 040-147 2911
 info@linro.fi
 www.linro.fi

Pedersöre

Styr ut till havet!
 www.kumi-jarvinen.com

GUMMI-JÄRVINEN AB
 Remmar, remskivor, slangar, O-ringar, stefa-tätningar, mannehjul, lyftbälten, tejp.
 Tegelbruksgatan 47, 65100 Vasa, 06-317 4044, 317 2629, fax 06-312 6288

Vi erbjuder bygg och renoveringstjänster till både privatpersoner och företag!

- Bemanning inom bygg
- Nybyggnationer
- Ombyggnationer
- Plattsättning
- Terrasser och bryggor
- Renoveringar
- Fasad och takarbeten
- Fönster och dörrbyten
- Målning och tapetsering
- Badrums arbeten
- Golvläggning
- Inrednings arbeten

Tag kontakt för gratis översyn och kostnads kalkylering!

RSW Ab
 Rakennuspalvelu • Byggtjänst
 Sixten Wester 0400 357 931
 sixten.wester@rswbyggtjanst.com

Bostäder att hyra
 Folkhälsans seniorbostäder vid Luolavuorivägen 7A, Åbo
 Vi erbjuder nu enrummare
 1 rum + kv 32,5 m²
 Bostäderna på Luolavuorivägen är för dig som vill bo självständigt, men samtidigt ha människor omkring dig.
 Vill du veta mera? Gunilla Fröberg 044 788 6312.

Bo hemma på Folkhälsan

folkhälsan

NÅ 80 000 HUSHÅLL I SVENSK-FINLAND MED EN ANNONS!

KP
 KYRKPRESSEN

BOKNINGAR: 040 144 6200

www.kyrkpressen.fi

Byggnadsarbeten
BYGGFIX
 Utför även dränerings- och regnvattensarbeten för byggnader
 Bygg.ing. Ulf Österback
 0400-867 368 www.byggfix.fi

Dags för någonting nytt?
 VÅRA KOLLEKTIONER HAR KLASSISK DESIGN

Hällströms Plåt
 tel 06 2242302

Leif Blomqvist's nya bok
Våra trädgårdsbär

Finns hos alla bokhandlare.
 264 sidor, inbunden
 ISBN 978-952-67340-4-0
En vacker bokgåva!
 Signerad bok direkt av författaren

34,00€ + porto 5,00€

AB Leif JM Blomqvist Oy
 Bodövägen 210, 68530 Lepplax, 040-4857162, blomqvist@mult.fi

MARKNAD

ÖNSKAS HYRA

Heter Sarah Holmström, 19 år från Åland. Letar efter en etta i Helsingfors, helst nära Svenska Handelshögskolan. Jag inleder mina studier i Helsingfors i höst. Önskas hyra från 01.08.2020. Skötsam, rök och djurfri.

Telefon 0400998049
Mejl sarahholmstrom2@gmail.com

Vuxen, skötsam, arbetande kvinna söker 1r+k/förmånlig 2r+k nära centrala Helsingfors med bra förbindelser. Fr.o.m. 1.6.2020. Balkong är plus. Tel. 040-8140798.

Ett ungt par tillsammans med sin hund söker bostad i Helsingfors eller Esbo. Båda arbetar (sjuksköterska/kundtjänst ansvarig) och är rökfria. Bostaden gärna: Tvåa, trea eller radhus. Balkong och bastu ett stort plus! Minst 50m², hyra max. 1000€. Tel. 0400436850

UTHYRES

1r+kv i Mellungsbacka 34m² klädrum och stor inglasad balkong. Gång avstånd till metron. Hyra: 720€/mån+el+vatten tel.040 5505 485

Tvåa 43 m² i 4 vån Idrottsgatan 28 Tölö. Fom 1.5 Hyra 875 e/ mån. 0400 600 264.

Tvåa i Västra Baggböle, fullständigt renoverad. Disk- och tvättmaskin mm. Utmärkt läge. Hyra: 1050€/månad Tel: 040-5457960

Lugnt belägen etta invid Vårdbergsparken i centrum av Åbo. Bra skick, nyligen renoverat badrum. Hyra 570 €/mån+vatten & el enligt förbrukning. jukka.korin@gmail.com

KÖPES

2r+k med balkong i centrala Vasa. Renoveringsobjekt inget hinder. Även från dödsbo. Allt beaktas. Ring kvällar 040-8307743

Din marknadsannons lämnar du enklast in via vårt webbsystem 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 servicekostnad på 5€.

LEDIG TJÄNST

Församlingspedagogtjänst inom barn- och ungdomsarbetet i Larsmo församling

Larsmo församling förlänger härmed ansökningsperioden för församlingspedagogtjänsten inom barn- och ungdomsarbetet att sökas senast **fredagen den 29 maj 2020 kl. 16.00**. Tidigare ansökningar beaktas.

Närmare uppgifter om tjänsten finns på Larsmo församlings hemsida. www.larsmoforsamling.fi

Vad varje nära anhörig borde veta?

Fritt informationspaket samt kostnads kalkyl hos oss

ESBO BEGRAVNINGSBYRÅ

Esbo centrum | Esboplaten 7
Tel (09) 7002 4828 | info@espoonhautaustoimisto.fi
www.espoonhautaus.fi



Vill du vara med och göra Österbotten livskraftigt?

STÖD SVENSKSPRÅKIG HÖGSKOLEVERKSAMHET



Donationer och testamenten: Kontakta tf VD Kjell Blomqvist, tel. 050 5575 180, Vasasespl. 16, Vasa
www.hogskolestiftelsen.fi Tillstånd för penninginsamling RA/2018/1137

LOCUS

STOR EFTERFRÅGAN

PÅ HYRESLÄGENHETER

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

Visste du att vi också tar emot försäljningsuppdrag. Försäljningen sköter vi alltid finkänsligt och smidigt.



Förmedling med omtanke sedan 1993

Oy N&N Locus Ab Aff [A]
Smedsgatan 13, 00150 Helsingfors

tel. (09) 17 17 44
www.locus.fi

Titta in på WWW.KYRKPRESSEN.FI för mer kyrkliga nyheter.



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.

Guds straff

Domen är riktig

Då vi tänker vad vi senaste tiderna har gjort mot inflyttare som kommer med nöd till oss. Så finner jag det inte förunderligt att Gud vill straffa detta släkte, som inte följer Jesu bud. Enär Jesus berättade om den goda samariten som tog hand om den överfallne personen i öknen.

Detta har förvisso glömts bort. Då vi har avvisat famil-

jer från att få sin asyl prövad i vår rättsinstans redan vid gränsen, ser jag att vi har underskattat Kristus och Guds ord, så finner jag att domen är riktig.

Vi må finna oss i den och rätta till läget framöver med det snaraste vid Greklands gräns mot Turkiet.

RALF BÄCKSTRÖM, Esbo

Skilsmässa

Bara en skyldig?

I Finland kommer 13 000 människor varje år, efter vända och med skuldkänslor, till den slutsats att skilsmässan är det minst dåliga alternativ av dem som står till buds. Lika många människor antingen klär på sig offerrollen eller instämmer. Några av dem har också skuldkänslor och frågar om det var de själva som slog eller gnatade sönder äktenskapet eller förhindrade sin partner att leva det liv hen var avsedd att leva. Vem vet, kanske var äktenskapet i sig en sådan dold synd som omtalas i Ps 19:13?

Bibeln berättar att Jesus visade förståelse och barmhärtighet för många "syndiga" kvinnor som hos fariseen Simon (Luk 7:36-50), i Sykar (Joh 4:1-26), henne som skulle stenas (Joh 8:1-11). Om Jesus försvarade kvinnor som beskylldes för äktenskapsbrott, varför skulle han döma män då? Varför riktas Matt 5:27-32 så klart och tydligt mot män?

Då Bibeln kom till var det näst intill omöjligt för en kvinna att leva ett självständigt liv. Hennes lott var att bli gift och försörjd av sin man och arbeta för honom. Visst fanns det sällsamma undantag som purpurhandlaren Lydia från Thyatira, som antagligen var en rik änka. Ingen kvinna kunde begära skilsmässa från sin man, medan det för mannen räckte att

han gav skilsmässobrev till sin hustru (5 Mos 24:1) och skickade bort henne. Tillräcklig orsak var att han tyckte hon var motbjudande. Det var också helt accepterat att en rik man hade flera hustrur, likställda med lösöre som de var (5 Mos 5:21).

Följden av att bli bortskickad är uppenbar: kvinnan kunde inte försörja sig på något hederligt sätt utan blev tvungen att "leva syndigt". Därför talar Jesus hårda ord till män som vill sätta kvinnan i den situationen och säger att de är skyldiga till hennes synd. Det är frågan om social rättvisa, som på många andra ställen i Jesus förkunnelse.

Synden är inte i första hand något som vi gör eller inte gör, utan den är vår attityd gentemot Gud och hans vilja. Därför säger Jesus att ett syndigt sinneslag är likvärdigt med synd. Detta gäller inte bara äktenskapsbrott utan också till exempel stöld - vi gillar lika litet att betala skatt som judarna på Jesus tid (Matt 22:15-21). Ändå är det skatten som i vårt land betalar den sociala rättvisan Jesus vill ha.

I Finland dör årligen 600 män och 200 kvinnor i överdos av syndanöd. Var fanns vi som enligt Luk 9:1-6 är kallade att förkunna evangelium och hela människor?

KIRSTI RIIPOLA, Nagu

Jag hoppas att jag missförstått

Jag hoppas innerligt att jag missförstått Stig-Olof Fernström då han försöker ge en förklaring till varför världen nu drabbats av Coronaviruset, en global katastrof (KP 8/20).

Jag hoppas att jag missförstått det jag tolkar som att Fernström anser att Guds avsikt med det dödliga viruset är att få alla folk på jorden att bli kristna. Att det är ett missförstånd att en sådan massomvändelse skulle vara vår enda chans – vår sista chans? – att slippa corona och covid-19; att slippa se världens undergång.

Jag hoppas att jag missförstått att Fernström faktiskt tror att viruset försvinner om alla folk på jorden omvänder sig till kristendomen, till tron på den enda levande Guden. Att medicinsk forskning och kunskap i virologi saknar betydelse.

Anser Fernström med det

"Borde jag övertyga alla jag känner om att de bör bli troende kristna?"

han skriver, att jag borde övertyga alla jag känner om att de bör bli troende kristna? Skulle en sådan gärning utgöra deras insats för att mota coronaviruset som nu ligger som ett hot över oss alla. Hur ser det resonemanget i så fall ut i ett världsomfattande sammanhang? Miljarder utsatta, utstötta, bortglömda och svältande människor världen över har knappast som främsta tanke att övergå till kristendomen och tron på den levande Guden. De har nog med att tänka på sin överlevnad.

Anser Fernström vida-

re att de katastrofala AIDS- och Ebolaepidemierna i Afrika hade undvikits om afrikanerna blott omvänt sig till tron på den levande Guden?

Fernström skriver också i sin insändare att "Bibeln visar att Jesu återkomst är nära förestående". Varför? Det låter som taget direkt ur en propagandapamflett från Jehovas vittnen där apokalypsen som något nära förestående återkommer med jämna mellanrum.

De flesta av oss som läser Kyrkpressen är kristna och vet att Jesus värnade om dem som behövde omsorg och beskydd. I varje människa såg Jesus en medmänniska. Just det; en medmänniska – en likvärdig.

För att citera Albert Camus: "Betänk detta och fall på knä."

BARBARA WESTMAN, Vanda

Tom grav och tomma kyrkor

Man har en längre tid klagat över sekulariseringen, folk som i tusental skriver ut sig ur kyrkan och gudstjänsterna som numera besöks bara av ett tiotal människor per gång. Men aldrig har Finland upplevt så tomma kyrkor som just idag. Under coronakrisen. Till och med under vår krigstid på 1930-40-talet kunde vi hålla gudstjänster, om än i mindre omfattning än tidigare. I Åbo Domkyrka höll Biskop Karl-Erik Forssell gudstjänst på påskdagen 1940. I ett av sidokapellen. Krigssituationen med alla dess begränsningar tillät inte gudstjänst i den stora salen. Men biskopen klandrade inte fienden eller berörde det trängda läget på ett dömande sätt, utan hänvisade till den nåd som vi har fått genom Jesu Kristi uppståndelse. Det finns hopp om liv för oss alla, trots allt lidande och all död. Jesus Kristus lever, är med oss, tröstar och hjälper oss i vår nöd. "Jesus är sannerligen uppstånden!"

Idag under corona-"kriget" är gravstenarna tomma. Lika tom som våra kyrkor. Men till skillnad från Jesu grav ska våra kyrkor säkert fyllas igen. Under vinterkriget och fortsättningskriget bad finska folket till Gud som det aldrig gjort förr, levde på hoppet och byggde upp landet efter kriget. I glad förtröstan på Guds ledning inför framtiden. Och kyrkornas fylldes överallt av tacksamma, självständiga, finska medborgare. Nu hoppas vi på ett lika stort eller ännu större uppvaknande i samband med pågående viruskrig. I den sto-

"I den stora prövningen som vi nu går igenom har Gud säkert sitt finger med i spelet. Han vill genom krisen väcka oss till insikt om vårt beroende av honom och hans hjälp."

ra prövningen som vi nu går igenom har Gud säkert sitt finger med i spelet. Han vill genom krisen väcka oss till insikt om vårt beroende av honom och hans hjälp. Ge oss vilja att vända oss till honom med bön och lita på hans löfte om hans beskyddande närvaro, hela vägen hem till honom och hans rike. Ty Guds Son Jesus Kristus dog på korset för vår ofullkomlighets, våra synders, skull och uppstod från de döda för att vi skulle få leva - vi som vill vara hans syskon, Guds barn med rätt till frid på jorden och evigt liv i himlen.

Så låt oss uppmuntra varandra med Guds ord från Jes 41:10: "Var inte rädd. Jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand". Jesus lever, han är sannerligen uppstånden!

HÅKAN STRENG, Jakobstad

Synd

Varför måste Jesus dö?

Det finns många intressanta artiklar i Kyrkpressen om människor som talar om sin tro. De flesta i denna tidning har åtminstone en tro på en högre makt samt en relativt positiv syn på kyrkan. De är tacksamma för moderna, toleranta präster och ledare som inte skrämmas av helvetet, utan som får en att må bra och känna sej accepterad som man är. "Synd" är tydligen det som man ser omkring sig, men absolut inget någon ska antyda om en själv. Syndabekännelsen har som bekant så småningom fått en alltmer undanskymd roll.

"Synd är tydligen inget någon ska antyda om en själv."

Men varför måste då Jesus dö? Var det för att alla otäcka typer vi hör om och läser om, eller alla ateister, kan komma till himlen om de ångrar sig? För om jag tolkar många kristna inriktningar rätt, så anses det räcka om vi är döpta och har till och med bara en vag känsla av att det finns en högre makt, och sen uppför oss som hyggliga människor. "In-

te behövde Jesus dö för min skull" tycker man kanske!

Men Bibeln och det som Jesus lärde säger nog nånting helt annat! Vi kommer inte undan Jesu ord "ingen kommer till Fadern utom genom mig" och "om en människa inte blir född på nytt kan hon inte se Guds rike". Och det står om "hjärtats tro och munnens bekännelse". Ja, vad betyder alla ställen i Bibeln som talar om "Jesu försoningsdöd"? Tycker också många som kallar sig kristna, att allt det här inte gäller mera?

MARGITA WILKMAN, Ekenäs

KYRKPRESSEN REDAKTIONEN

Redaktionen i Helsingfors
Tölötorggatan 2 B vån.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: Cata Portin
Tryck: Botnia Print,
Karleby

ANNONS

Annonshittar du på:
www.kyrkpressen.fi
Annonssdeadline tors-
dagar klockan 12 veck-
an 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

Håkan
Nyman
och Mårten
Malmström
trivs i skogen
i Vällskog.



ESBOSKOG SKYDDAS

Församlingarna i Esbo planerar att skydda femtio hektar skog intill nationalparken i Noux för tjugo år framåt. – Skogen skyddas, men församlingen får också intäkter för den.

TEXT OCH FOTO: **SOPIA TORVALDS**

Föret år sedan tog **Håkan Nyman** och **Mårten Malmström**, bägge medlemmar i gemensamma kyrkofullmäktige i Esbo, en titt på den skogsplan som Esboförsamlingarna skulle godkänna. Nya tankar började surra i deras huvuden.

– Skogsplanen var inte på något vis uppgjord för att exploatera skogen, den var helt normal. Men vi fick tanken: tänk om man kunde göra något gott för skogen och samtidigt få församlingen att synas i positiva sammanhang, berättar Nyman.

Mårten Malmström, själv skogsägare vid Snettans gård i Esbo, tittade på skogslotterna tillsammans med Nyman. De konstaterade att församlingens skog gränsar till Noux nationalpark.

– Så vi plockade de skogslotter som vi

kunde tänka oss att göra en skyddsplan för, och den svenska gruppen gjorde en kläm till gemensamma församlingsrådet – och där väckte den genklang.

”En genialisk lösning”

Statens Metso-program är ett skyddsprogram för privata skogsägare och för samfund. När Esboförsamlingarna går med i skyddsprogrammet för binder de sig till att skydda skogsmarken för 20 år framåt.

– Efter det tar man på nytt ställning till frågan, med beaktande av hur stadsutvecklingen framskridit, säger Nyman.

Under skyddstiden betalar staten ett understöd till skogsägaren – alltså församlingen – som är ungefär lika stort

som avkastningen skulle ha varit under samma period.

– Det viktigaste är att skogen skyddas, men det är fint att församlingen samtidigt får intäkter för den, säger Nyman.

– På det viset är det en genialisk lösning.

Mårten Malmström berättar att skogen är mellan 60 och 80 år gammal. Medeltalet för hela skiftet ligger vid 70 år.

– Där finns mest tall, och gammal gran i de bördiga svackorna. När skogen skyddas får man inte röja i den utan den får utvecklas enligt naturens egen lag, säger han.

Bekant skog

För Mårten Malmström är skogen bekant. Han minns **Karl Nordgren**, som i tiden ägde Vällskog gård och som i början av 1980-talet sålde gården till församlingen.

– Jag minns att vi en gång skidade från Snettans upp till Solvalla, och så kom vi norra vägen över de vackra, natursköna sjöarna. Så råkade vi komma

förbi Vällskog gårds karaktärshus, och Karl Nordgren stod uppe på balkongen och tog frisk luft. Min far och han växlade några ord, och så fortsatte vi hemåt, berättar Malmström.

Senare arrenderade Mårten Malmström och hans far åkrarna, medan Nordgren förhandlade om försäljningen med Esboförsamlingarna.

– I ett år odlade vi åkrarna här runt omkring. År 1981 var ju ett otroligt regnigt och besvärligt år, så det glömmar man aldrig!

Också för Håkan Nyman är Esboskogarna välbekanta.

– Som scout i Drumsö Korsriddare har jag gjort många utfärder till scoutstugan i Noux och skogarna runtomkring, minns han.

Nu hoppas de att alla Esbobor ska få upp ögonen för den fina skogen i Vällskog.

– Allemansrätten ger alla möjlighet att komma hit. Tanken är att folk kanske får upp ögonen för den här skogen, liksom de fått för nationalparken tidigare. Kanske de vill utforska det här området också?

På ett stugmöte uppmärksammade predikanten de närvarande att med en handuppräkningsvisa om de ville till himlen. Alla utom Andersson räckte upp handen. ”Vill inte Andersson räkna upp handen?” frågade predikanten. ”Visst vill jag det”, sa Andersson, ”men jag har aldrig tyckt om sällskapsresor.” (Kyrkpressens 50-årsjubileum till åra kört vi vitat i repris. Den här publicerades ursprungligen i september år 2003.)