



DEBATTÖREN SOM ALDRIG GER UPP

Sidan 8

Vilket andligt tilltal går hem
hos dig och mig? [Sidan 24](#)

Hon ville inte dö, men
inte heller leva [Sidan 20](#)

Birgitta Sarelin: Psalmsången
har blivit ett livsbehov [Sidan 3](#)

De svåra beslutens år

»Hur många fastigheter och anställda behövs för att tryggheten ska bestå?«



ALLA TEXTER på nyhetsuppslagen i denna tidning handlar egentligen om samma sak: kyrkans pengar tryter, men var ska man spara?

Tanken med centralregisterreformen är att största delen av de arbetsuppgifter som församlingssekreterarna sköter ute i församlingarna ska skötas centralt. Församlingarna skulle i stället exempelvis kunna dela på en sekreterare, och på det viset spara lite pengar. Vår församling löste ekvationen genom att låta sekreteraren bli kyrkvaktmästare, men många andra församlingar brottas fortfarande med frågan.

KYRKANS OMTALADE fastighetsstrategi – som inte längre kallas ”strategi” utan ”inventering” – brottas med liknande frågor. ”Ska kyrkans ledning sitta i stora utrymmen medan församlingarna räknar varje skrub?” frågar Monica Heikel-Nyberg, som är medlem i den arbetsgrupp som ska gå igenom kyrkans fastigheter.

Att arbetet med kyrkans fastigheter ledde till inflammerad stämning mellan Kyrkostyrelsen och stiftet handlar förstås också om att byggnader inte bara är hus där man arbe-

tar eller bor, utan en hel värld av känslor och minnen. Ska ett stift ge upp sitt flera hundra år gamla domkapitelshus? Ska en församling ge upp en lägergård som fostrat en hel generation av församlingsaktiva?

FÖRSAMLINGSEKONOM Kari Harju säger i intervjun på samma uppslag att han inte vet hur kyrkan kommer att se ut när kyrkotillhörigheten går under femtio procent, men att det kommer att bli svårt. Det vet alla, men ingen vet i dag precis hur svårt det kommer att bli.

I en intervju senare i denna tidning berättar Monica Björkell-Ruhl om hur det var att kämpa med så svår ångest och depression att hon förlorade lusten att leva. Från sitt sjukhusrum hade hon utsikt mot Tölö kyrka. Hon kallar sig inte religiös, men för henne står församlingen för ordet ”trygghet”. Tusendollarsfrågan lyder: Hur många fastigheter och anställda behövs för att tryggheten ska bestå?

CORONAEPIDEMIN leder till minskade skatteintäkter för kyrkan, vilket ökar trycket på en redan pressad ekonomi. Samtidigt syns en liten ljusning: medlemstapet år 2020 verkar bli mindre än året innan. Trots försämrad privatekonomi valde många ändå att stanna kvar i kyrkan det år då allt stannade upp och blev annorlunda.

Sofia Torvalds är redaktör på Kyrkpressen.

I DETTA NUMMER



Skrev om vardagen i ett otryggt hem

Gunilla Wahlsten hoppas att vi ska se de barn som tvingas anpassa sig till en förälders missbruk. **Sid 18**



När mamman inte orkar

Monica Björkell-Ruhl har formats av att vara mamma till ett specialbarn – på gott och ont. **Sid 20**



Hur ska vi beröra?

Radioredaktör Hedvig Långbacka har funderat mycket på tilltal i andliga sammanhang. Hur väcker vi lyssnarens intresse – och behåller det? **Sid 24**



Dopet och Coronan

Mia Bäcks dotter skulle döpas i högmässan, men det satte pandemin stopp för. Men dopet är större än kalaset. **Sid 12**

Avdelningar: Nyheter **Sid 4** / Feature **Sid 8** / Inkast **Sid 11** / Den här söndagen **Sid 12** / På gång i din församling **Sid 13** / På gång i stiftet **Sid 17** / Kultur **Sid 18** / Feature **Sid 20** / Opinion **Sid 27**

REDAKTIONEN



Ansvarig redaktör, vd
Nicklas Storbjörk
tfn 040 144 6200



Redaktionsansvarig
Sofia Torvalds
tfn 040 831 6748



Layout
Malin Aho
tfn 040 831 6902



Redaktör
Ulrika Hansson
tfn 040 831 6788



Redaktör
Christa Mickelsson
tfn 050 361 6491



Redaktör
Erika Rönngård
tfn 040 831 6322



Redaktör Österbotten
Johan Sandberg
tfn 040 831 3599



Redaktör
Emelie Wikblad
tfn 040 831 6836

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

KONTAKTUPPGIFTER

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

Utgivare: Fontana Media Ab
Paradbild: Johan Sandberg
Tryck: Botnia Print, Karleby
ISSN 0356-1275

DÄRFÖR FÅR DU KYRKPRESSEN

Kyrkpressens adressuppgifter kommer från församlingarna, som för register över sina medlemmar. Kyrkpressen sänds till alla hem i församlingar som prenumererar på den till sina medlemshushåll. 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 €



www.kyrkpressen.fi



facebook.com/kyrkpressen



instagram.com/kyrkpressen



”Psalmsången sitter i generna”

FOTO: PRIVAT

Vem är du? Sedan hon var den sexåriga flickan som fick gå upp och titta på orgeln efter julkyrkan har Birgitta Sarelin inte blivit mätt på musiken.

TEXT: EMELIE WIKBLAD

Hon är docent i praktisk teologi, kantor och hade en aktiv roll i den finlandssvenska psalmboksrevisionen år 1986. Psalmer har varit en viktig del av **Birgitta Sarelins** liv i nästan 60 år. För sitt engagemang fick hon i december ta emot Församlingsförbundets kulturpris.

Varifrån kommer intresset för psalmer?

– Jag kan ha varit ungefär sex år, jag var med min mamma i julkyrkan och eftersom jag var liten satt hon i sista bänken med mig. Där var smockfullt, men det som var så härligt var orgelmusiken och att alla ljusen brann i ljuskronorna. Mamma förstod att efteråt gå upp och titta på orgeln. Från den stunden var jag såld.

– I vår släkt har vi sjungit psalmer och andliga sånger. Det sitter i generna. Mina förfäder, farfars far och farfars farfar, var klockare och kyrkvaktmästare i Jeppo kyrka. Far-

fars farfar hade till och med lärt sig spela violin efter noter, innan orgeln fanns lär han ha lett församlingssången.

Med en tredjeklassares barnsliga handstil är hennes namn skrivet i den första egna koralboken. Hon lärde sig spela på det orgelharmonium hennes pappa köpte och hon minns den nervösa elvaåring som första gången spelade för publik.

Du blev teolog och även kantor. Varför blev det så?

– Jag hade inte tänkt mig teologin alls. Jag gick på mattelinen i skolan, har varit tekniskt intresserad hela livet och hade tänkt mig att bli någon slags ingenjör. Men det teologiska intresset ploppade upp tillsammans med psalmerna och musiken.

Studierna gick parallellt. Organisten som teologiska fakulteten avlönade för att fungera som kantor vid gudstjänstövningarna lärde även ut orgelspel till villiga teologiestuderande.

– Ibland har jag stått på teologibenet, ibland på musikbenet. Men jag har haft nytta av båda.

Går det att säga vad som gör en bra psalm?

– För det första är det tycke och smak, vad man gillar för musikstil och hur man uppfattar texten, säger hon och lånar ord av Olle Nivenius som var med i Sveriges psalmkommitté.

OM:
Kommer från Jeppo, bor i Pargas. Singel. Pensionär.

GÖR:
Skriver om Topelius psalmer som del i ett projekt för Svenska Litteratursällskapet.

FRITID:
”Att röra sig och vara ute är både ett intresse, ett behov och ett måste.”

– Han sa att en psalm är som en fågel: den ena vingen är texten och den andra är melodin. Om de inte är i skick så flyger inte psalmen.

– Ur kyrkans synpunkt är texten också mycket viktig. Psalmboken är ett lärodokument. Det är ingen lättvindig sak att få igenom en psalmbok. Redan Topelius beskärade sig över att folk suttit i kommittéer i åtskilliga år och sedan var det kyrkomötet som började ändra detaljer i förslaget.

De äldsta psalmerna i vår psalmbok härstammar från 300-talet.

– Där är det kvalitet, både i texter och melodier, säger Birgitta Sarelin, vars personliga musiksmak klassar det mesta från 1900-talet som för modernt.

– Jag vet inte om jag har lyssnat på något som är skrivet det här årtusendet. Det jag diggar och får gåshud av ligger i renässansen.

– Den moderna så kallade lätta musiken har sitt beat. I renässansen är rytmen lika viktig, men den har inget beat. Den ska man känna i kroppen.

Hon har en nyckel till begravningskapellet i Pargas, dit kan hon gå och spela på orgeln.

– Då jag vet att jag inte har någon publik får jag sjunga ut av hjärtans lust. Det är ett livsbehov. Det finns ingen mättnadskänsla i det.

Vörå utan församlingssekreterare

Till en följd av centralregisterreformen har Vörå församling valt att inte längre ha någon församlingssekreterare. Hon är nu överförd till andra arbetsuppgifter.

TEXT: **JOHAN SANDBERG**

– Två tredjedelar av sekreterarens arbetsuppgifter försvann i april när de överfördes till centralregistret. Det betalar vi ju skilt för, säger kyrkoherde **Hans Boije**.

Senast om ett år har ett centralregister tagit över församlingarnas hantering av ämbetsbetyg och släktutredningar. Centralregistren tar också över registreringen av dop, dödsfall, in- och utträden, skriftskola samt äktenskap. Vörå hör till Kustens och Ålands centralregister, det enda med svenska som administrationsspråk.

När registerhanteringen försvann från Vörå den 1 april i år omplacerades sekreteraren till andra arbetsuppgifter.

– Det råkade sig så att en av våra kyrkvaktmästare gick i pension, så vi fyllde den posten internt. Vår sekreterare blev kyrkvaktmästare.

Det som ännu återstår av sekreterarens jobb, främst bokningar och information, är fördelade mellan de övriga anställda.

– Tidigare hade vi en växeltelefon. Nu har vi övergått till en mobil växel där samtalen tas emot av anställda i en bestämd ordning.



Hans Boije svarar numera oftare på samtalen till Vörå församling. FOTO: ARKIV/NICKLAS STORBJÖRK

Församlingens huvudtelefonnummer är nu en bokningstelefon. Det finns också ett telefonnummer för information. Ekonomikontoret, som också ansvarar för begravningsplatserna, svarar i första hand på samtalen. Om inte så går samtalen vidare till Boije och därefter till de övriga prästerna.

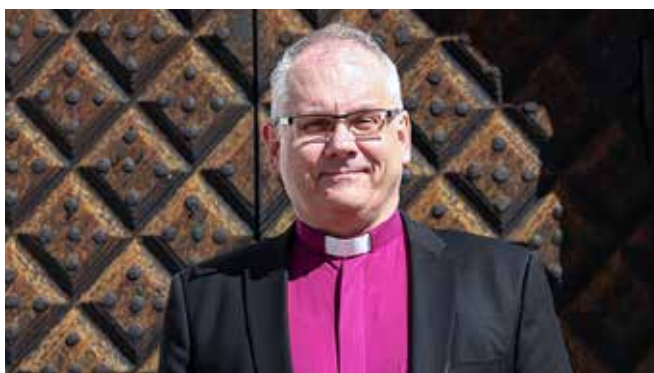
– Är man förhindrad att svara när försam-

TIPSA OSS!

Har du ett nyhetstips?
Epost:
redaktionen@
kyrkpressen.fi
Telefon:
040 831 6902



FOTO: MARKUS SPISKE/UNSPLASH



Biskop Bo-Göran Åstrand hoppas att församlingarna kunde hitta kreativa lösningar gällande församlingssekreterarna.

FOTO: MATILDA SJÖBLOM

lingens telefon ringer låter man bara samtalet gå vidare till nästa anställda.

Jordfästningar kräver den största arbetsinsatsen av de samtal som kommer in. Där involveras flera personer från församlingens sida och det koordinerar ekonomikontoret.

Under fliken information och kansli på församlingens hemsida finns de telefonnummer

som gäller. Behöver man ämbetsbevis eller släktutredningar ska man ringa centralregistrets telefonnummer. Vill man boka jordfästning, dop eller vigsel ringer man bokningsnumret och i övriga frågor informationsnumret.

Det gamla 06-nummer som inte längre uppges någonstans, men som en del Vöråbor fortfarande kan utantill, kopplas nu vidare. Ifall ingen kan ta emot samtalet går det till en telefonsvarare.

– Folk har rätt snabbt lärt sig att ringa till centralregistret, men några få samtal kommer ännu till församlingen. Då slussar vi dem bara vidare.

Den gamla telefonväxeln stängdes i höst.

– De mobila systemen är ganska bra då flera människor kan svara på samma nummer och man kan bestämma i vilken ordningsföljd.

Hur man ska sköta informationen söker ännu sin form.

– Tills vidare gör vi den med gemensamma krafter och köper layouten.

Vad gäller den huvudsakliga informationen så är det alltid någon som är arrangör och vet vad det handlar om.

– Var och en skriver om det de arrangerar i ett delat dokument. Sedan drar vi ihop det.

Några stora ekonomiska inbesparingar gör församlingen inte. Församlingssekreteraren var anställd på deltid.

– Då två tredjedelar av arbetsuppgifterna har tagits över av centralregistret som också kostar oss, kvarstår en tredjedel.

Vörå församling har cirka 5 200 medlemmar.

– Jag tror inte det skulle vara något större problem för en större församling heller. Det beror på hur man organiserar arbetet och telefonväxeln. Vi har typ åttio jordfästningar, fyrtio dop och tjugo vigslar om året. Det handlar om några bokningssamtal i veckan i medeltal, säger Boije.

Boije ser att det nya systemet har fördelar för församlingsmedlemmarna. Både centralregistrets telefon och bokningstelefonen har längre öppethållningstider idag.

– Vörås lösning är ovanlig, men har man gjort den bedömningen lokalt att den fungerar så är det helt okej, säger biskop **Bo-Göran Åstrand**.

Innan han blev biskop var han med om att samla stiftets församlingar till det som idag är Kustens och Ålands centralregister.

– När kyrkostyrelsen klart sade att det inte finns några alternativ till centralregistren började vi jobba för ett centralregister som ger god betjäning på svenska.

Under sina besök i församlingarna har Åstrand lagt märke till en stor oro för hur kanslifunktionerna i de små församlingarna ska ordnas när den största delen av arbetsuppgifterna tas ifrån dem.

– Jag har rekommenderat att kyrkoherdarna tillsammans med sekreterarna i god ska fundera över olika lösningar som de tror fungerar för dem. Till exempel kan två grannförsamlingar inleda samarbete kring en sekreterare. Det hade till exempel Esse och Purmo innan de blev en del av Pedersöre församling. Man kan också utreda om sekreterarna kan få nya arbetsuppgifter. Någon församling har en kombinerad kanslist och barnledare.

Före centralregisterreformen satte stiftets församlingar i Österbotten elva tjänsteår på att sköta funktionerna som centralregistret nu gör med tre anställda.

– Församlingarna har sparat in pengar som nu fördelats på annat sätt, säger Åstrand.

Och kyrkostyrelsen menar allvar med centralregisterreformen.

– De församlingar som inte anslutit sig under detta år kommer att stängas ut från tillgången till kyrkans medlemsregister.

» **Vörås lösning är ovanlig, men helt okej.** «

– Den församling vi i trosbekännelsen säger oss tillhöra måste inte nödvändigtvis se ut exakt som den evangelisk-lutherska kyrkan gör idag, tänker förvaltningschef **Kari Harju** om framtidens utmaningar. Han beskriver arbetet som utförs på ekonomikontoret som ett stöd för att församlingarna ska kunna fokusera på sitt kärnbudskap.

TEXT OCH FOTO: **JOHANNA GRANLUND**

Kari Harju, ny förvaltningschef i Korsholms kyrkliga samfällighet, presenterar sig som jordbrukarson från Norrby i Nedervetil. I studier, forskning och arbetsliv har han ständigt rört sig kring två poler: siffrorna och kyrkan. Han har studerat både teologi och ekonomi, det sistnämnda egentligen för att det var matematiken som lockade. Han har jobbat som ungdomsledare inom kyrkan i flera perioder, forskat vid Handelshögskolan och kommer nusenast från Kronoby kyrkliga samfällighet, där han jobbade som ekonomichef i elva år.

Då han intervjuas har han fyra arbetsdagar i Korsholm bakom sig.

– Jag hade varit i Kronoby ganska länge och varit med om att dra stora projekt som den aktuella församlingssammanslagningen, så jag kände att tiden var mogen att göra något annat. Jag har träffat ekonomipersonalen i Korsholms kyrkliga samfällighet tidigare och tyckt att de verkar ha en vänlig och icke-hierarkisk stil som jag trivs med, säger han om bytet av arbetsplats.

Fatta beslut i god tid

Ur församlingsmedlemmarnas synvinkel spelar ekonomipersonalen en ganska undanskymd roll, samtidigt som deras arbete är avgörande för att församlingens mer utåtriktade verksamhet ska fungera.

– Jag tycker att det är just så det ska vara, att vi på ekonomikontoren ska arbeta osynligt. Förstås inte så att vi gömmer oss, men så att fokus ligger på församlingarna. Församlingarna är huvudsaken och vi är stödfunktionen, kommenterar Kari Harju.

Rent praktiskt handlar det för Harjus del som förvaltningschef om att se till att vardagsuppgifterna blir utförda.



Han förvaltar församlingarnas pengar

Det betyder att betala räkningar och löner, budgetera och göra bokslut, vara fördragande i förtroendeorgan och som förman ta ställning till olika ärenden. Dessutom handlar det om att arbeta med en mer långsiktig strategi.

– Jag tycker det är viktigt att försöka förbereda sig för framtiden. Vi behöver fundera på vad det betyder för oss redan

idag om framtiden blir så och försöka fatta rätt beslut i god tid.

Minskande medlemsantal utmanar

Just att analysera framtiden tycker Harju hör till det mest intressanta i hans arbete, samtidigt som det förstås har sina utmaningar.

– Det stora problemet för en kyrka

vars ekonomi grundar sig på kyrkoskatt är naturligtvis ett ständigt sjunkande medlemsantal. Hur kyrkan ska se ut då kyrkotillhörigheten börjar gå under femtio procent är mer än vad jag kan visionerna om, men helt säkert kan det komma svåra ställningstaganden.

Samtidigt ser han att det finns möjligheter:

Kari Harju har studerat teologi och fortsatt fördjupa sig i ämnet också efter avslutade studier. Senast har han ägnat sig åt de första sjuhundra årens kyrkohistoria för att förstå mer av varifrån vi kommer. Hans egen tro har rötter i barndomshemmets tysta och ordlösa vardagskristendom som tog tydligast uttryck i godnattbönen.

Ny arbetsgrupp tar över strategiarbetet

Kyrkans fastighetsutredning har tagit ett steg framåt. Det arbete som tidigare kallats "strategi" heter nu "inventering". – Det var bra, för ordet hade blivit laddat, säger Monica Heikel-Nyberg, medlem i den arbetsgrupp som ska försöka hitta en lösning som alla kan leva med.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**

När Kyrkostyrelsens plenum behandlade Kyrkans centralfonds fastighetsstrategi förra veckan beslöt man grunda en arbetsgrupp för den fortsatta beredningen. Frågan har hunnit bli in-flammerad, eftersom både domkapitlen och stiftsfullmäktige i många stift varit betänksamma över strategin. I Borgå stift har planerna väckt en oro för att domkapitlet ska tvingas flytta ut ur det anrika domkapitelshuset.

Monica Heikel-Nyberg, prästas-sessor vid domkapitlet i Borgå och medlem i Kyrkostyrelsens plenum, är medlem i arbetsgruppen.

– Ordet "strategi" ströks, och det var bra, för ordet hade blivit väldigt laddat. Det har tolkats som att det är hugget i sten att det ska gå som utredningsmannen föreslagit, och det har lett till stor oro framför allt i Borgå stift, säger hon.

Heikel-Nyberg påpekar att även om Borgå stift känt sig särskilt utpekad i och med att utredningsmannen ansåg att stiftet skulle ge upp domkapitelshuset, så är det svenska stiftet inte mer drabbat än andra.

– Det skulle slå hårt mot alla om man skulle skära ner och mäta som man gör i det merkantila: hur många kva-

drat behöver en människa. Nu är det väldigt viktigt att domkapitlen känner sig hörda, för de har känt sig överkörda i processen, säger Heikel-Nyberg.

Bland annat därför är biskop Jari Jolkkonen viceordförande i arbetsgruppen. Ordförande är Kyrkostyrelsens nya förvaltningschef Juha Tuohimäki, som tidigare jobbat vid Helsingfors kyrkliga samfällighet.

– Att jag är medlem läser jag som en nickning mot Borgå stift, som läst in stora hot i planerna, säger Heikel-Nyberg.

Nästa år ska arbetsgruppen inleda sitt arbete, och förslaget ska vara klart den 30 augusti 2021 – om allt går enligt planerna.

»Att jag är medlem läser jag som en nickning mot Borgå stift.«

– Vi ska komma med ett förslag till ny strategi, säger Heikel-Nyberg.

– Det ska blir rättvist – det ska inte vara så att kyrkans ledning sitter i stora utrymmen medan församlingarna räknar varje skrub. I mån av möjlighet ska vi också beakta kulturhistoriska värden.

– Det är ett grannliga jobb och vi kommer säkert inte att bli älskade – varken i stiftet eller vid Kyrkostyrelsen. Jag är ändå tacksam över att få vara med. Som minoritet har vi möjlighet att försvara våra egna, unika värden, säger Monica Heikel-Nyberg som jävat sig från alla domkapitelsmöten som behandlat fastighetsstrategin just för att hon ska kunna stå till förfogande för arbetet med strategin inom Kyrkostyrelsens plenum.

– Jag tänker att den församling vi i trosbekännelsen säger oss tillhöra inte nödvändigtvis måste se ut exakt som den evangelisk-lutherska kyrkan gör idag. En hel del av det system vi har byggt upp är egentligen bara ramverk.

Likväl är det många gånger smärtsamt att fatta beslut om förändringar, i Harjus fall baserat på de ekonomiska ramarna.

– Det absolut tyngsta på min tidigare arbetsplats var att samarbetsförhandla. Jag hade det ekonomiska ansvaret och såg att det inte gick att fortsätta som tidigare. Då pengarna är slut är de slut. Samtidigt handlade det om namn och människor, om vem som skulle bort. Jag visste att en uppsägning kan vara en väldigt stor kris i en människas liv och trots att jag visste och kände det var jag tvungen att fatta beslut och verkställa dem. Det var tufft!

»Jag har själv i tiden fått ta emot hjälp från diakonin.«

Medel för att göra gott

Kari Harju hänvisar med ett skratt till citatet om skomakarens barn som går barfota då han jämför hur han sköter samfällighetens ekonomi med hur han sköter sin egen.

– Privat är jag inte alls systematisk på samma sätt. Men på jobbet är det viktigt att jag kommer ihåg vems pengar jag arbetar med, att jag arbetar med respekt, säger han.

På sätt och vis ser han det som en nackdel att kyrkan många gånger verkar i det tysta.

– Folk vet kanske inte alltid vart pengarna går och hur mycket gott som faktiskt görs. Jag har själv en gång i tiden fått ta emot hjälp från diakonin. Jag har sett det från båda sidorna och tycker att kyrkan har en viktig uppgift i att hjälpa till med att lindra nöden i samhället.



Monica Heikel-Nyberg säger att det svenska stiftet inte är mer drabbat än andra stift.

FOTO: ARKIV/ERIKA RÖNNGÅRD

När **Trygve Cederberg** var ung var han konservativ. Med åren förändrades han. Idag går han ut i debatter om homosexualitet på insändarsidor och på Facebook, och han debatterar med bibelord. – Jag tänker gå in i varenda diskussion och jag kommer aldrig att ge mig.

TEXT: **SOFIA TORVALDS** FOTO: **JOHAN SANDBERG**

Med Bibeln som vapen

När Trygve Cederberg studerade teologi vid Åbo Akademi på 1980-talet gick han en självårskurs med Erik Ewalds.

– Jag minns det som igår. Ewalds sa: Idag ska vi bota en homosexuell.

Ewalds berättade om ett självårdsfall han haft, om en person som varit homosexuell och sedan blivit heterosexuell. Poängen var att homosexualitet var en psykisk störning som gick att bota.

– Jag var lite på tjugo och jag blev jättepåverkad av det här. Det här är den klassiska teorin som fortfarande lever kvar i en del kristna sammanhang: om du är pojke och din far är frånvarande så längtar du efter den frånvarande fadern, och den längtan projiceras på andra män. Det är en otroligt seglivad myt.

Mycket av detta omfattade Trygve Cederberg då. Senare kom han till att det var ohåll-

bart. Rörelsen mot den han är i dag var långsam. I nästan tio år arbetade han som präst, idag är han sedan många år tillbaka lärare i religion och filosofi.

– Jag är uppvuxen i en prästfamilj och hade varit intensivt engagerad i kyrkan i hela mitt liv. I något skede ville jag ta ett steg ut, se på det hela från en annan position.

Jag ger mig aldrig

Framför allt i sin ungdom läste Trygve Cederberg ofta Bibeln.

– När jag gick i gymnasiet läste jag tio kapitel per dag.

Han är inte den som kan läsa upp bibelord ur minnet, på beställning. Men när det gäller frågor han debatterat mycket – som hbtq-frågor och skilsmässa – kan han bibelställena utantill, ordagrant.

– Det finns kanske 100 bibelställen som har att göra med den debatten.

»I gymnasiet läste jag tio kapitel per dag.«

Att han debatterar med hjälp av Bibeln har att göra att han vill möta de konservativa på deras egen spelplan.

– Det finns många som kallar sig bibeltrogna som gärna debatterar med liberala för att de vet att de liberala inte kan citera Bibeln. Men jag bestämde mig för att vara ännu mer bibeltrogen än de bibeltrogna, och se vart det leder. Jag vill visa att de själva inte följer den bibeltrohet de förkunnar.

I något skede började det kännas tröttsamt. Särskilt under de första debattåren märkte han att argumenten ständigt snurrade i huvudet.

– Jag tänkte: jag orkar inte tjafsa om det här. Men sedan tänkte jag tvärtom: Jag kommer gå in i varenda diskussion och jag kommer aldrig att ge mig! Jag bara håller på! Jag tycker det är kul.

Men hjälper det dig att uppnå ditt syfte?

– Den frågan har jag fått jättemånga gånger.





Jag tror knappast att jag omvänder dem jag debatterar med, men jag tror det finns ganska många läsare runtomkring som påverkas.

Dessutom drivs han av en känsla av att han vill rätta till ett felslut. Han vill inte gå med på att det finns ett läger som kallas "bibeltrogna" och som följer Bibeln, och ett annat som inte gör det.

– Jag kan inte låta den naiva och förenklade bilden stå oemotsagd. Fler "liberala" teologer borde gå med i debatten, för hela uppdelningen i "liberal" och "konservativ" är ju falsk.

Så här tänker han: om du uppfattas som liberal eller konservativ beror på vilken fråga du tittar på.

– Tittar du på samkönade äktenskap får du ett läger. Tittar du på vigsel av fränskilda har du en helt annan grupp. Tittar du på barnaga finns det bara liberalteologer i hela Finland och de konservativa finns i USA.

Det mest kärleksfulla

Hur skulle han då själv definiera ordet "bibeltrogen"?

– För mig skulle en bibeltrogen person vara den som följer det mest centrala i Bibeln: gyllene regeln och dubbla kärleksbudet.

Han tänker att det ju ändå är kärleks så mycket i Bibeln handlar om. Varför uppmanas föräldrarna i Gamla testamentet att slå sina barn med ris och käpp? För att det ansågs vara det mest kärleksfulla man kunde göra för sitt barn.

– "Den som spar på riset hatar sin son." Många kristna i USA ser på det så fortfarande. Hela vägen handlar det om samma sak: vad är det mest kärleksfulla?

I praktiken, menar han, söker alla kristna de mest kärleksfulla lösningarna, vilket leder till att buden relativiseras.

Ta skilsmässa.

– Det finns väldigt stränga regler gällande skilsmässa i Bibeln. Jesus säger ju att den enda

»Tittar du på barnaga finns det bara liberalteologer i Finland.«

orsaken till att man får skilja sig är otukt, alltså otrohet. Paulus säger att om en icke-troende partner vill skilja sig från en troende partner, då är det tillåtet. Men det är bara de här två fallen som är okej.

Men det skulle samtidigt betyda att du inte får skilja dig om din partner misshandlar dig. Eller om din partner är missbrukare.

– Alla förstår att det inte är kärleksfullt att en kvinna ska stanna kvar i ett äktenskap där hon blir slagen gul och blå. Det går ju inte. Men om man säger att du alltid ska följa Bibeln, då måste du ju koppla bort förnuftet och säga: Nej, kvinnan måste stanna.

Hans poäng är att vår syn på vad som är rätt och rimligt förändras. Före 1900-talet tyckte inga teologer att kvinnor kan ha samhällsledande positioner. Men idag sitter kvinnor i kyrkomötet. En kvinna leder det kristdemokratiska partiet.

Kvinnor är präster, och biskopar.



Trygve Cederberg väjer inte undan för debatter – i själva verket älskar han att debattera. En gång gick han in i kristdemokraternas valtält i Jakobstad och argumenterade i en timme.

– Alla så kallade bibeltrogna godkänner att kvinnor sitter i kyrkomötet. Men tänk efter: vad står det i Bibeln? Kvinnan får inte ställa frågor vid kristna samlingar, utan om hon undrar över något ska hon fråga sin man efter att de har kommit hem. Är det en som sitter i kyrkomötet och bestämmer över kyrkans linje?

Allt är inte tillåtet

Problemet med att försöka följa Bibeln bokstavligt, menar han, är att det leder till att man måste gallra. Allt kan man inte följa, men hur ska man välja det som efterföljs?

– Det vanligaste svaret är att de ceremoniella och rituella reglerna inte gäller, men nog de etiska reglerna. Men det finns en hel hop problem med den uppdelningen.

Det är exempelvis svårt att skilja mellan dem, gränserna är så otydliga. Samhällsreglerna och de etiska reglerna går in i varandra.

– I praktiken blir det godtyckligt.

Själv skiljer han mellan etik och dogmatik.
– När det gäller etiken finns gyllene regeln och dubbla kärleksbudet. Paulus skriver faktiskt att den som älskar sin medmänniska har uppfyllt lagen. Det är välformulerat, och det är min ledstjärna. Vad dogmatiken gäller håller jag mig till trosbekännelsen.

Ett argument han ofta hör gällande samkännade äktenskap är att om man tillåter det är ju precis vad som helst tillåtet.

»I praktiken blir det godtyckligt.«

Gyllene regeln

Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem. Det är vad lagen och profeterna säger.

Dubbla kärleksbudet

Du skall älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela din kraft och med hela ditt förstånd, och din nästa som dig själv.

– Absolut inte! Misshandel är inte tillåtet. Mord är inte tillåtet. Lögn är inte tillåtet. Bedrägeri är inte tillåtet. Allt som inte är kärleksfullt är inte tillåtet.

”Ibland blir jag rasande”

Vad är det som driver Trygve Cederberg framåt, år efter år? Vad är det som får honom att gå till kristdemokraternas valtält och debattera Bibeln i en timme?

– Jag fortsätter för att jag tycker det är så otroligt orättvist och orimligt att artikulera en bibeltolkning där man säger åt homosexuella: du ska leva ensam hela ditt liv, du ska förneka din kärlek. Men samtidigt säger man till en fränskild: du får ha kärlek, du behöver inte leva ensam. Med bräckliga gränsdragningar fördömer man den ena människans

liv och godkänner den andras.

– Ibland blir jag rasande ... Kvinnliga pastorer eller präster som tillåter sig att undervisa men fördömer homosexuella. Eller ”bibeltrogna” präster som viger fränskilda och påstår sig följa Bibelns äktenskapssyn. Hur kan man hålla på på det sättet!

Men medan han är frustrerad kan han förstå den rädsla som följer med att ge upp det man trott på i hela sitt liv.

– Den rädslan har jag haft i mig också, som yngre. Det är för att man är så väldigt rädd för att hela ens kristna tro ska tas ifrån en. Det är som att skala en lök: om jag skalar bort det första lagret och sedan det andra och tredje – jag har ju inget kvar!

Men vad tror du på? Vad har du kvar av din lök? Tror du på mirakel?

– Jo, det gör jag nog. Bispisningsundret till exempel. När de frågade om det av den liberala biskopen KG Hammar så svarade han: ”Jag tror egentligen att den berättelsen är en uppmaning att dela med oss av det vi har.” Nja-aah, där är jag inte riktigt med på kärran. Jag tror att det hände något övernaturligt, att Jesus faktiskt förvandlade fiskarna och bröden.

Trygve Cederberg håller också fast vid trosbekännelsen.

– Om jag lämnar trosbekännelsen, då är jag inte kristen mer.

Blomma i coronakrukkan



ETT AV mina många arbetslag inom kyrkan kommer under 2021 att lägga fokus på styrka. Det finns många metoder och koncept kring det här, "Den som hittar sin egen plats tar ingen annans", heter boken av Tomas Sjödin som handlar om samma tema. Idén är att leta efter och framhäva styrkor istället för svagheter hos människor. I arbetskontext betyder det att forma uppgifterna mer efter människan än människan efter uppgifterna. Gällande församlingens frivilligverksamhet kan det kanske kallas "coaching", att handleda, samtala och låta människan utvecklas och blomstra – kanske på helt nya och oanade sätt.

Jag tycker att det här är ett ganska bra tema för mig själv också år 2021. Efter att både korten och spelplanen kastats om rejält under (det första?) "coronaåret" finns

det behov av utvärdering. Jag har tack och lov både mitt jobb och mina uppgifter kvar, men efter nio månader på distans har – om inte uppdraget så åtminstone arbetstagaren – förändrats.

UNDER VÅREN flyttade tre minderåriga in i mitt kontorslandskap vid köksbordet. Min hjärna kastades mellan online-lektioner i geometri, förskolans bokstavsträning och Greta Gris, samtidigt som mastodontprojektet Helsingfors-hjälpen plockades ihop på rekordtid i samarbete mellan staden, kyrkan och frivilligorganisationer. Vi talar inte längre "multitasking", det var mer en slags evighetsmaskin som hela tiden lagade mat med ena handen och pysslade in-sektshotell med den andra samtidigt som

»Under våren flyttade tre minderåriga in i mitt kontorslandskap.«

hjärnan satt på Teams i dagens 25:e möte.

Sedan hösten har jag däremot haft ett mycket tyst privatkontor med Radio Vega och dammråttorna som mesta sällskap. Kontrasten mellan kommunikationsavdelningens knarrade korridormattor, vårens fem-clown-cirkus och höstens dunkla hemmakontor är svårbegriplig, men jag tror inte att någon går oberörd eller oförändrad genom den.

DET FINNS många liknelser om frön och mognad, om att växa och blomstra. Alla blommor gillade nog inte att bli uppdragna ur rabatten och omplanterade i varsin coronakruga, men här sitter vi nu och försöker blomma på nytt. Vilka nya arter, färger och dofter ska vi få lära känna år 2021? Vilka är mina största styrkor just nu, när "coronaåret" fostrat fram helt nya sidor i mig? Är mitt uppdrag oförändrat eller kunde andra områden betonas mer än tidigare? Gud, hjälp mig se var och hur jag kommer till din nytta i år!

Nina Österholm jobbar med information i kyrkan i Helsingfors.

JAG HAMNADE I ...

Jemen

Inför trettondagen fick KP-redaktionen besök av Thor-Fredric Karlsson, som på 90-talet varit reseledare i Jemen. Från den resan fick han med sig tre sorters kåda, som kan brännas på en bit träkol (se bilden). De olika slagen av kåda kallas guld, rökelse och myrra.

"Jemen var det land som exporterade rökelse och myrra till de bibliska länderna", berättar Karlsson medan rökelsedoften fyller rummet och tar oss från Helsingfors till Arabiska halvön.

Sofia Torvalds

Under vinjetten "Jag hamnade på" hamnar vi på överraskande ställen, antingen fysiskt eller mentalt.





FOTO: TIMO JAKONEN

MIA BÄCK

När glittret skalas av

VI DRÖMDE OM ett dop mitt i församlingens hjärta. Vi ville att vår dotter skulle få bli döpt i högmässan i Åbo domkyrka på påskdagen 2020. Omringad av familj, släkt, vänner och vår fina församling. Nu blev det inte så. Den fula Coronan satte stopp för drömmarna.

Vi sköt upp dopet. Hoppades på en ny möjlighet att fira dop mitt i församlingens hjärta. Omringad av familj, släkt, vänner och vår fina församling. Men det blev inte så. Den fula Coronan fortsatte sätta stopp för drömmarna.

»Inte ens den fula Coronan kunde hindra vår dotter från att klä sig i Kristus, krypa upp i Guds famn och bli välsignad.«

Nu kände vi att vi inte kunde vänta mer. Det var viktigare att vår dotter fick bli döpt än att dopet ägde rum i högmässan. Dopet firades därför en blåsig men vacker junisöndag i S:t Katarina kyrka. En del av oss fick fira på plats, andra via skärm. Det var annorlunda, men fint. En helig stund. Inte ens den fula Coronan kunde hindra vår dotter från att klä sig i Kristus, krypa upp i Guds famn och bli välsignad.

DOPET ÄR STÖRRE än festkläderna, doptårtan och dopskeden. Dopet är till och med större än kalas med släkt och vänner. Men ont gör det. Att tvingas klä av. Att i mötet med fula Corona tvingas klä av glittret vi av kärlek och med stor glädje har pyntat på det allra finaste, det djupt heliga. Mest ont gör det att klä av den fysiska gemenskapen med familj och vänner.

Kristuskläderna som vi ikläds i dopet går inte att klä av. De värmer och skyddar. Mot allt. Mot Coronor. Mot död.

Vi får inte alltid det vi drömmer om, men ingen kan ta ifrån oss dopets gåvor. I Guds ögon är vi hans älskade barn, hans utvalda.

Mia Bäck är kyrkoherde i Åbo svenska församling. **Idag** tänker hon på doplöven som hänger i församlingens dopträd och att ett av dem är hennes dotters. **Hon tipsar** om möjligheten att bjuda in barnens faddrar för att fira dopdagen.

SÖNDAG 10.1.2021, Första söndagen efter trettondagen

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

har temat Dopets gåva. Den handlar om hur Jesus blev döpt – och vidare om vad dopet betyder för en kristen människa: nåd, försoning, helig Ande, gemenskap.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

1 Mos. 9:12–16 eller
Jos. 3:5–11, 17

ANDRA LÄSNINGEN

Gal. 3:23–29

EVANGELIUM

Luk. 3:15–18, 21–22

”När nu allt folket
lät döpa sig och Je-
sus också hade blivit
döpt och stod och
bad, öppnade sig
himlen och den he-
liga anden kom ner
över honom.”

Läs mera i Luk. 3:15–18,
21–22.

Psalmförslag

286, 213, 878, 182.

Psalmerna är valda av
Dag-Ulrik Almqvist.

*Gud, det gör ont att
avstå från sådant
som är viktigt för oss.
Tack för att vi inte
kan avstå från
din kärlek.*

Bönen är skriven av Mia Bäck.

SÖNDAG 17.1.2021, Andra söndagen efter trettondagen

Nästa söndag

berättar om när Jesus växt upp och börjar sin offentliga verksamhet. Temat är Jesus uppenbarar sin gudomliga kraft.

Helgens texter

FÖRSTA LÄSNINGEN

Jes. 62:1–3

ANDRA LÄSNINGEN

Tit. 1:1–3

EVANGELIUM

Luk. 4:16–21 eller
Mark. 1:14–15

”Jesus kom till Na-
saret, där han ha-
de växt upp, och på
sabbaten gick han
till synagogan, som
han brukade.”

Läs mera i
Luk. 4:16–21.

Psalmförslag

828, 822, 932, 227.

Psalmerna är valda av
Dag-Ulrik Almqvist.

Skicka era kyrkliga annonser till: annons@kyrkpressen.fi

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



Ett nytt år

väcker i många längtan efter en ny start.
Vad önskar du av år 2021?

Nedan finns församlingsprogrammet för tiden 8–21 januari. Mer information om verksamheten hittas bland annat på församlingarnas webbsidor och sociala medier.

Hur kan vi skapa nya vanor och rutiner? Läs på sidan 15–16.

MELLERSTA NYLANDS PROSTERI

ESBO

All samlande verksamhet håller paus t.o.m. 10.1. Mer information om verksamheten 10–18.1 får du på esboforsamlingar.fi och sociala medier samt genom att ringa församlingens kansli, 09 850 3000, vardagar kl. 9–13.

Gudstjänst:

Sö 10.1. Esbo domkyrka kl. 12.15: Gudstjänsten streamas på Facebook, församlingen är inte närvarande i kyrkan. Den kan ses också utan egen Facebookinloggning och efter sändningstidens slut på www.facebook.com/www.esboforsamlingar.fi

Diakonin stöder och hjälper: Ta kontakt: Ann-Christine Wiik, 050 597 3313, ann-christine.wiik@evl.fi, Taina Sandberg, 040 547 1856, taina.sandberg@evl.fi, Nina Wallenius, 050 432 4323, nina.wallenius@evl.fi. Du kan också boka telefontid på webben: <https://asiointi.espoonseurakunnat.fi> Vänligen notera att den öppna mottagningen är stängd!

Församlingens kansli och Esbo församlingars servicecentral betjänar endast per telefon och elektroniskt. De anställda är anträffbara per telefon och e-post. Mer information och kontaktuppgifter på esboforsamlingar.fi.

GRANKULLA

Söndag 10.1

Kl. 12: Strömmad gudstjänst, Ulrik Sandell, Heli Peitsalo.

Tisdag 12.1

Kl. 9.30–10.30: Diakonimottagning och brödutdelning i kyrkans aula.

Söndag 17.1

Kl. 12: Strömmad gudstjänst, Daniel Nyberg, Heli Peitsalo.

Tisdag 19.1

Kl. 9.30–10.30: Diakonimottagning och brödutdelning i kyrkans aula.

Kl. 13: Sångstund för pensionärer i nedre salen, Barbro Smeds.

Kl. 13.30: Tisdagsträffen i övre salen, Catherine Granlund, Barbro Smeds. Vi inleder terminen tillsammans med kyrkoherde Ulrik Sandell.

Onsdag 20.1

Kl. 13.30: Kyrkosyfoöreningen i övre brasrummet, Catherine Granlund.

Torsdag 21.1

Kl. 10–11: Lovsångs- och förbönsgrupp i övre brasrummet, Catherine Granlund.

Gudstjänsterna direktsänds via vår hemsida och det är också där du hittar uppdaterad information om vår verksamhet www.grankullaforsamling.fi

KYRKSLÄTT

Sö 10.1 kl. 12: Strömmad gudstjänst från St. Mikael's kyrka, Kyrksläotts kyrka

Sö 17.1 kl. 12: Mässa i St. Mikael's kyrka, Kyrksläotts kyrka

Må 18.1 kl. 13.30: Träff för seniorgruppen

Ti 19.1 kl. 10–13: Daglediga gruppen träffas på kyrkbacken vid Kyrksläotts kyrka

Ti 19.1 kl. 16.30–19: Tvåspråkig Familjestuga i Ellen

Vi följer de rekommendationer som myndigheterna har gett för denna tidpunkt och eventuellt strömmar våra mässor. Den aktuella informationen hittar du på hemsidan.

Kyrkoherdeämbetet betjänar under koronaepidemin 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

Sön 10.1 kl. 11: Gudstjänst i Svenska Hemmet, Kim Rantala, Paula Sirén

Tis 12.1 kl. 12.30–15: Tisdagsklubben i SvH

Ons 13.1 kl. 13: Onsdagskaffe i SvH, Årets start. Anmälan till Eila–Sisko Helisma 050 527 2290.

Sön 17.1 kl. 11: Gudstjänst i Svenska Hemmet, Kim Rantala, Anna Arola

Tis 19.1 kl. 12.30–15: Tisdagsklubben i SvH

Ons 20.1 kl. 13: Onsdagskaffe i SvH, Hanna–Leena Autio berättar om rödgardist Martta Autio. Anmälan till Eila–Sisko Helisma 050 527 2290.

VANDA

Sö 10.1 kl. 10: Gudstjänst, Helsing kyrka S:t Lars, M. Fagerudd, vik.kantor.

TI 12.1 kl. 13: S:t Martins pensionärskrets, Virta-kyrkan/Aalto, Råtorpsv. 8.
SÖ 17.1 kl. 10: Gudstjänst, Helsinge kyrka S:t Lars, M. Fagerudd, A. Ekberg
Gudstjänster från Helsinge kyrka S:t Lars kl. 10 strömmas via församlingens YouTube kanal.

ÖVRIGT

Vanda svenska församling flyttar till Dickursby kyrka. Kyrkan är stängd 7–22.1.2021. Vänligen kontakta oss per telefon eller e-post.

HELSINGFORS PROSTERI

JOHANNES

Johanneskyrkan, Högbergsgatan 12
www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes

Gudstjänster

Gudstjänst: söndagar kl. 10 på Heikavägen 7.

Högmässa: söndagar kl. 12 i Johanneskyrkan.

Veckomässa: onsdagar kl. 18 i Gamla kyrkan.

Vi strävar efter att strömma samtliga gudstjänster i Johanneskyrkan. Uppdaterad information hittar du alltid på helsingforsforsamlingar.fi/johannes. Du kan också kontakta pastorskansliet med dina frågor mån–tis och tors–fre mellan kl. 10 och 15 (johannes.fors@evl.fi, (09) 2340 7700). Allt som strömmas kan ses i efterhand i två veckors tid via församlingens Youtubekanal.

Barnfamiljer

Vi meddelar om barngruppernas fortsättning så fort läget tillåter.

Musik

Lunchmusik: tisdagar kl. 12 i Gamla kyrkan.

Ungdomar & unga vuxna

Följ @johannesungdom på Instagram för att få reda på vad som är på gång inom ungdomsarbetet. Du kan även kontakta våra ungdomsarbetsledare Chrisu och Ninni, kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Vi finns här!

Behöver du någon att prata med? Medarbetarnas kontaktuppgifter finns på hemsidan, tveka inte att ta kontakt.

MATTEUS

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

Välkommen på videogudstjänst: sänd från Matteuskyrkan varje söndag kl. 10! Följ med på gudstjänsterna via Matteus församlings Facebook-sida och delta i gudstjänstgemenskapen i kommentarsfältet. Gudstjänsterna från Matteuskyrkan laddas kl. 12 upp på församlingens Youtube-konto. Mera information på församlingens hemsida www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus.

Efter gudstjänsterna: dricker vi även kyrkkaffe över nätet tillsammans med någon av församlingens medarbetare.

Varmt välkommen med!

Du kan alltid kontakta: församlingen anställda och diakoniarbetarna om du behöver hjälp eller stöd i vardagen eller bara någon att tala med. Kontakta diakoniarbetarna Carita Riitakorpi 050–380 3986 eller Mari Johnson 050–380 3976.

PETRUS

Petruskyrkan Skogsbäcksvägen 15
www.petrusforsamling.net
Gudstjänster

Ifall läget tillåter ses vi enligt följande. I annat fall sänds gudstjänsten digitalt kl. 10 och 15.30 via Petrus facebook www.facebook.com/petrusforsamling. Se hemsidan för mer information.

Högmässa i Munksnäs kyrka: Söndagar kl. 10. Söndagsskolan börjar 10.1.

Högmässa i Äggelby gamla kyrka: Söndagar kl. 12.

Puls-gudstjänst: Söndagar kl. 15.30 i Petruskyrkan. Börjar 10.1. En gudstjänst i nyare stil för alla åldrar. Barnkyrka och CoolKids för barn.

Barnfamiljer

Följ Petrus Kidz-gruppen på facebook och hör mer om barnverksamheten!

Petrus barnkör: Sjung och ha roligt efter skolan! Onsdagar kl. 15. Start 13.1, Petruskyrkan.

Musiklek: För dig med barn 0–5 år. Vi sjunger och leker tillsammans. Melanmål efteråt. Malm kyrka, ti kl. 10, start 19.1. Hagasalen, to kl. 10, start 21.1. Mer info av anne.koivula@evl.fi och på hemsidan.

Bön och andakt

Du kan alltid skicka in dina böneämnen till pray.petrus@evl.fi, per post: Petrus församling, Skogsbäcksvägen 15, 00630 Helsingfors.

Förbön och Tack: Ti 12.1 kl. 19. Tvåspråkig förbönsgudstjänst i Munksnäs kyrka. Bengt Lassus. Barnpassning ordnas. Förbönstelefonen öppen må kl. 14.30–16.30, ons kl. 18–20, 09–23407171. Du kan även sända böneämnen till kontaktuppgifterna ovan. Kvällen streamas via Petrus facebook, www.facebook.com/petrusforsamling.

Rotad i Ordet: 18.1 kl. 18 i Petruskyrkans övre sal. Kom med på en resa djupare i Bibeln. Kvällen streamas via Petrus facebook.

Bönedygnet 23–24.1: kl. 17–17. Kom med och be för det nya året och lyssna till vad Gud vill säga. Under dygnet ber vi för olika teman vid vissa klockslag. Vi avslutar med Puls kl. 15.30 på söndag. Mer info på hemsidan. Beroende på läget ses vi i kyrkan eller online.

Gemenskap

Dagscafé: Andakt, kaffe och litet program 19.1 kl. 13. Udda veckors tisdag i Petruskyrkan. Mer info av diakonissan Bodil Sandell 0503803925

Gudstjänstgruppen i Munksnäs: 21.1 kl. 18 i Munksnäs kyrka. Vill du vara med och bygga gemenskapen i Munksnäs-gudstjänsten? Den kristna tron handlar

i hög grad om att leva i relation till Gud och till varandra. Vi vill tillsammans medvetet försöka fördjupa den gemenskapen. Vi funderar på hur vi upplever att vi kan och vill bidra. Ronny Thylin, ronny.thylin@evl.fi, 050–3803 548

Musik och körer

Petrus Vokalsemble: För dig som sjungit tidigare. Vi sjunger i stämmor och uppträder ibland. Onsdagar kl. 19, start 13.1, Petruskyrkan.

Evenemang

Disciple 21 konferansen: Disciple 21, 29–31.1, bär temat Restore – att återställa. Gud vill återställa vår värld och vårt liv till ett liv centrerat kring honom. Hur stiger vi in i det liv Gud kallar till, vad behöver vi lämna för att stiga in i livet av glädje och överflöd som Gud har för oss. Konferansen kommer ordnas som en konferans men på flera orter. Huvudtalare är Todd McDowell. Anmälan och mer info via www.disciple.fi. Pris 38€/25€.

Retreat på Snoan: Välkommen med på retreat på retreatgården Snoan i Lappvik den 22–24.1.21. I programmet ingår morgonmässa, tideböner, meditationer, vägledningar och egen tid för promenader och vila. Ankomst kl. 17–18 på fredag och avfärd kl. 15 på söndag. Antalet deltagare är begränsat, 8 pers., så anmäl dig gärna i god tid, senast 11.1 till Petrus kansli. Pris. 150€ (logi, mat och program). Medverkande är Camilla Norkko, Johannes Westö och Caroline Sandström. Mer information på Petrus hemsida eller av Caroline Sandström, e-post: carolinezsandstrom@gmail.com, tel 050–336 41 33.

DEUTSCHE GEMEINDE

Information på hemsidan:
www.deutschegemeinde.fi

RASEBORGS PROSTERI

EKENÄSNEJDENS SVENSKA

Trettondagen on 6.1:

Från kl. 10 virtuell gudstjänst i vår Youtubekanal och på Facebook.

Följ med den fortsatta verksamhetsinformationen på vår webbplats samt torsdagar i tidningen Etelä-Uusimaa.
Info: www.ekenasnejdensforsamling.fi

INGÅ

Coronaförbehåll för all information om gudstjänster och övriga sammankomster. Coronaläget kan förändras, och då kan evenemangen inhiberas eller ändra karaktär!

Följ med aktuell information på församlingens hemsida och Facebook-sida.

Sö 10.1:

– **kl. 10.00 Högmässa:** Ingå kyrka. Gudstjänst utan närvarande församling p.gr.a. coronapandemin. Gudstjänsten strömmas på församlingens musikverksamhets facebook-sida. www.

facebook.com/ingakyrkomusik/. Sjöblom, Gustafsson Burgmann.

Sö 17.1:

– **kl. 10.00 Högmässa:** Ingå kyrka.

Medverkande: Hellsten, Gustafsson Burgmann.

OBS! Ingå församlings diakonimottagning är stängd tillsvidare – ta kontakt per telefon, tel 040–555 2090/Birgitta Lindell (e-post: birgitta.lindell@evl.fi).

Mer information: www.ingaforsamling.fi

KARIS-POJO

Gudstjänsterna sänds via webben pga restriktioner t.o.m. 10.1

Gå till Karis-Pojo församlings hemsida och välj Youtube:

Sö 10.1 kl. 10: Gudstjänst Fanny Autere, Åsa Westerlund.

Sö 17.1 kl. 10: Högmässa från Karis kyrka. Pentti Raunio, Axel Jormanainen

Sö 17.1 kl. 12: Högmässa från Pojo kyrka. Pentti Raunio, Axel Jormanainen

Ifall restriktionerna fortsätter sänds högmässan 17.1 från församlingen hemsida.

Mera info: www.karis-pojoforsamling.fi

SJUNDEÅ

10.1.2021 kl. 12.00: Tvåspråkig högmässa i S:t Petri kyrka.

17.1.2021 kl. 12.00: Högmässa i S:t Petri kyrka.

19.1.2021 kl. 11.00: Sopptisdag i Capella, diakonilunch å 2€

19.1.2021 kl. 16.00: Kyrkobröderna, S:t Petri kyrka.

20.1.2021 kl. 16.15: Bibelstudium i församlingshemmet.

Vänligen se uppdateringar på www.sjundeaforsamling.fi

ESBO STIFT

LOJO

Uppdaterad info om gudstjänster och evenemang finns på församlingens hemsida: www.lohjanseurakunta.fi/

svensk och i församlingens annonser i lokala tidningar. Vid frågor kan du kontakta Tanja Louhivuori (tfn 044 328 4211, tanja.louhivuori@evl.fi) eller Tom Blomfelt (tfn 044 328 4273, tom.blomfelt@evl.fi).

DOMPROSTERIET

BORGÅ

Sö 10.1 kl. 12.15: Strömmad gudstjänst. Delta via länk på www.domkyrkan.fi.

Dopträdet avkläs under gudstjänsten. Medverkande Wilman, Söderström, Ove Blomqvists gudstjänstgrupp.

Sö 17.1 kl. 12.15: Strömmad gudstjänst. Delta via länk på www.domkyrkan.fi

Medverkande Ståhlberg, Hätönen.

SIBBO

Mer information: på Sibbo svenska församlings hemsida www.sibbosvenska-forsamling.fi

På grund av restriktioner: avvaktar vi

ännu med starten av vårens verksamhet. Följ med informationen på församlingens hemsida. Våra gudstjänster strömmas på nätet och är inte öppna för församlingsmedlemmar till och med den 10 januari. Du hittar både strömmade och bandade gudstjänster och evenemang på Youtubekanalen Kirkko Sipoossa – Kyrkan i Sibbo.

Sö 10.1 kl. 12: Gudstjänst i Sibbo kyrka. Strömmas.

Sö 17.1 kl. 12: Gudstjänst i Sibbo kyrka. Strömmas.

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 10.1 kl. 10: Direktsänd gudstjänst

från Pargas kyrka med tf. kaplanen i Pargas Pär Lidén och kantor Robert Helin.

Sö 17.1 kl. 10: Direktsänd gudstjänst från Pargas kyrka med kyrkoherde Harry S. Backström och kantor Markus Ollila.

ÅBO

sön 10.1:

– **kl 12:** Gudstjänst via www.virtuaalik-irkko.fi.

– **kl 13–14:** Präst på plats i Domkyrkan för samtal och enskild nattvard.

– **kl 13.30:** Pilgrimsvandring. Välkommen med på en vandring med start från Domkyrkans trappa. Vi delar in oss i mindre grupper på 10 personer och vandrar ca 1,5 timme. Vi firar en andakt på vägen, man kan gärna ta med en egen kyrkkaffematsäck. Vi använder munskydd under vandringen.

– **kl 16 och 17:** Söndagsmessa, Aurelia. Välkommen att fira en kort, enkel messa i Aurelias första våning. Max 8

deltagare förutom tjänstgörande. Anmäl dig gärna på förhand till Emma Audas via emma.audas@evl.fi eller 040 3417 757. Föranmälda gudstjänstfirare har företräde, övriga i mån av plats. Vi önskar att du använder munskydd för att skydda de andra deltagarna.

sön 17.1:

– **kl 12:** Gudstjänst via www.virtuaalik-irkko.fi.

– **kl 13–14:** Präst på plats i Domkyrkan för samtal och enskild nattvard.

– **kl 13.30:** Pilgrimsvandring. Välkommen med på en vandring med start från Domkyrkans trappa. Vi delar in oss i mindre grupper på 10 personer och vandrar ca 1,5 timme. Vi firar en andakt på vägen, man kan gärna ta med en egen kyrkkaffematsäck. Vi använder munskydd under vandringen.

– **kl 16 och 17:** Söndagsmessa, Aurelia. Välkommen att fira en kort, enkel messa i Aurelias första våning. Max 8 deltagare förutom tjänstgörande. An-

mäl dig gärna på förhand till Mia Bäck via mia.back@evl.fi eller 040 3417 466. Föranmälda gudstjänstfirare har företräde, övriga i mån av plats. Vi önskar att du använder munskydd för att skydda de andra deltagarna.

I händelsekalendern på hemsidan:

www.abosvenskaforsamling.fi/evenemang hittar man information om den övriga verksamheten och i Prosterirutan (Åbo Underrättelser) annonserar vi varje fredag om den kommande veckans verksamhet.

Börja smått och känn dig nöjd med dig själv

Nya vanor behöver övas för att sätta sig i hjärnan. De här tipsen gör det lättare att komma igång.

TEXT: **ERIKA RÖNNGÅRD**

– Vi automatiserar många av våra beslut i vardagen. Att vi inte behöver fundera över allt gör att vi kan fungera som människor. Men när vi vill göra en förändring leder det här till problem, eftersom nya vanor kommer att kännas som en uppförsbacke, säger familjerådgivare **Anna Korkman Lopes**.

Hjärnans kopplingar blir starkare – mer myeliniserade – ju mer vi använder dem. Det enda sättet att snabba upp dem är att använda dem, och därför känns den nya vanan till en början som att kämpa sig fram i en snårig djungel medan den gamla är som att glida fram på en motorväg.

– Det betyder att det krävs en ganska stor insats just när man ska förändra sina vanor.

Tydlig motivation – som i fallet med Markus Andersén på nästa sida – kan hjälpa en att komma igång. Mindrelivs-förändringar kan enligt Korkman Lopes paradoxalt nog vara svårare att få till stånd eftersom det saknas en konkret motivation. Men det finns vissa knep som vi kan ta till för att hjälpa oss själva i den inledande uppförsbacken.

– Börja med små saker – löjligt små

saker.

Den som vill komma igång med att röra på sig kan börja med att lova sig själv att sätta på sig träningskorna varje dag.

– I det här skedet handlar det inte om att uppnå resultat utan om att skapa en vana. Och när du väl fått på dig skorna är det lättare att tänka ”okej, då går jag väl ut en sväng”.

Det handlar om att skapa ett spel som vi faktiskt kan vinna och att sätta upp regler som ger oss möjlighet att känna oss nöjda med oss själva hela vägen.

– Ingen orkar om man hela tiden måste vara missnöjd med sig själv. Om jag är missnöjd med mig själv blir jag kritisk och får en massa ovänliga tankar om mig själv.

Tänk inte bara på framtiden

Det är också viktigt att fundera över vad man vill göra och varför det är viktigt för en.

– Om du inte kan sätta fingret på varför det är så viktigt kommer det antagligen inte att lyckas.

Det är lättare att få in en ny vana om du kombinerar den med en etablerad



– Ingen orkar om man hela tiden måste vara missnöjd med sig själv, säger Anna Korkman Lopes. FOTO: MARCELO LOPES

vana.

– Para ihop det med något som redan går på automatik. Att bestämma tid och plats för den nya vanan har också vetenskapligt bevisats hjälpa människor att lyckas.

Det tredje knepet för att lyckas handlar om att se till att förändringen man gör ger något positivt i stunden, inte bara på sikt.

– Folk gör inte sånt som går ut på att ha tråkigt i tjugo år för att sedan se ett gott resultat.

Om man har en ovana som man vill bli av med tipsar hon om att ta reda på om det finns något man söker i ovanan – till exempel en känsla – som man kan få på ett annat sätt.

– Om man till exempel tycker att man äter allt för många kex under kaffepauserna på jobbet och vill få ner antalet

kan man fundera över hur man får den här kontakten med kollegorna utan en massa kex.

Hur kommer man igång igen om man tappat den goda vanan efter en tid?

– Det har mycket med det inre samtalet att göra: hur mycket skäller jag ut mig själv för att jag föll av kärran? Om man inte skäller på sig själv blir det mycket lättare. Det är också viktigt att komma ihåg att även om jag tar en paus betyder det inte att det jag gjort tidigare inte har gett resultat i hjärnan. Även om det gått tre månader försvinner inte myeliniseringen någonstans.

Vill du veta mer? Anna Korkman-

Lopes tipsar om boken Vanans makt av Charles Duhigg.

Tvungen att skapa nya rutiner

Läkarens ord om att han stod på randen till en hjärtinfarkt fick Markus Andersén att lägga om kosten, börja motionera – men framför allt att vila mer.

TEXT: ERIKA RÖNNGÅRD

Strax före julen 2019 kände Markus Andersén sig lite hängig och gick på 40-årshälsokontroll.

– Det visade sig att de flesta av mina värden var rätt katastrofala.

Andersén har ärftliga hjärt- och kärlsjukdomar i släkten och hos företagshälsovårdsläkaren fick han veta att han den senaste tiden levt med en akut risk för hjärtinfarkt.

– Jag blev skräddad, och kände också en viss förargelse över att jag själv grävt min grop.

Han säger att det var tur att han hamnade hos en ganska erfaren arbetshälsovårdsläkare som förstod att det inte var silkesvantar som gällde, utan krafttag.

– Jag ska inte säga att han skällde ut mig, men han ifrågasatte ganska kraftigt att jag tyckte att jag måste leva med en sån fart som jag gjorde.

Andersén är delägare i ett företag inom solcellsbranschen och förtroendevald i Johannes församling. Han hade jobbat mycket och hade en hel del inestående semester att ta ut. Till sammans med sjukskrivning och julledighet blev det en längre ledig period när han kunde starta om.

Det stod hastigt klart för honom att han behövde förändra sin vardag i grunden. Han behövde lägga om sin kost och börja motionera.

– Men den största förändringen var att jag måste möblera om min livsrytm. Jag var tvungen att se över hur många timmar av dygnet jag använde till olika saker, få ner antalet arbetstimmar och få upp antalet vilotimmar.

– Otillräcklig sömn, stress och oskött trötthet är en betydligt större bidragande faktor än man kanske tror när det gäller infarkter.

Själv beskriver han det som att han bränt sitt ljus i båda ändarna allt för länge.



Markus Andersén saknar inte sitt gamla liv, men kan fortfarande lockas av tanken att ta på sig fler uppgifter. FOTO: ARKIV/EMELIE WIKBLAD

– Jag hade en ganska osund uppfattning om vad som är skäligt och realistiskt att klara av på jobbet och i barnfamiljsrumban. En viss tid kan

»Egentligen var det ganska skönt när stoppet kom.«

man leva på högre varv, men till sist håller det inte.

Att livet blev så stressigt som det blev var inte ett aktivt val – det bara blev så.

– Egentligen var det ganska skönt när stoppet kom, när någon sa att det här inte kan fortsätta.

Motivation och målsättning

Ofta uppmuntras vi att ta en sak i ta-

get när vi försöker lägga oss till med bättre vanor, men Andersén gjorde om vardagsrutinerna i ett svep.

– Jag tror att när man har drivet i sig och känner att nu måste jag göra en förändring blir det inte bättre av att vänta.

Han har barn i skollåldern, och tanken på att något skulle hända deras pappa motiverade honom att göra de förändringar som krävdes,

– Att något skulle hända mig och att det ganska långt skulle vara självförvällat ansåg jag själviskt på ett sätt som inte kändes acceptabelt.

Vad har du lärt dig under året som gått?

– Jag har lärt mig att förändring sker genom att man gör den. Det låter som en klyscha, men så är det. Och förändringen måste ske i dag, den kan inte börja i morgon.

Han tror att det är bra att ha ett tydligt mål att sikta på när man vill genomföra en förändring.

– I mitt fall jobbade jag mot ett visst blodtryck, och jag visste vilka parametrar jag hade att röra mig med: komma ihåg medicinerna, äta rätt, röra på mig, sova och inte stressa för mycket.

Han saknar inte sitt gamla liv, men säger att det fortfarande händer att han känner sig lockad att ta på sig för mycket saker att göra.

– Men då försöker jag komma ihåg varför jag är i den här situationen och att jag inte har något alternativ.

Livsstilsförändringen gav resultat, och Andersén mår bra i dag. Han är tacksam över att han inte fått några bestående men och medveten om att det i hans fall bara handlade om dagar innan sådana kunde ha uppstått.

RADIO & TV

Andrum kl. 6.54

(med repris kl. 9.54)

Fredag 8.1 Stefan Äng, Jomala

Måndag 11.1 Hans Växby, Vanda

Tisdag 12.1 Jan-Erik Lindqvist, Helsingfors

Onsdag 13.1 Johanna Evenson, Hammarland

Torsdag 14.1 Yvonne Terlinden, Karis

Fredag 15.1 Jan Edström, Esbo

Måndag 18.1 Rebecka Stråhlman, Borgå

Tisdag 19.1 Stefan Äng, Jomala

Onsdag 20.1 Peter Sundqvist, Purmo

Torsdag 21.1 Catarina Olin, Sundom



Stefan Äng från Jomala pratar i Andrum fredagen den 8.1 och tisdagen den 19.1. FOTO: LINNEA EKSTRAND

Aftonandakt kl. 19.15

Fredag 8.1 Marko Pitkäniemi, Helsingfors

Lördag 9.1 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 10.1 Dopets gåva.

Textläsare: Luisa Tast och Martin Sandberg.

Måndag 11.1 Catarina Olin, Sundom

Tisdag 12.1 Gunnel M. Helander, Hangö

Onsdag 13.1 Eva Johansson, Mariehamn

Torsdag 14.1 Kaikka Växby, Vanda

Fredag 15.1 Sarah Tiainen, Karleby (repris från 6.9.2018)

Lördag 16.1 kl.18.03 Ett ord inför helgen

Söndag 17.1 Jesus uppenbarar sin gudomliga kraft.

Textläsare: Eva Johansson och Ingemar Johansson.

Måndag 18.1 Hannah Kongari, Vasa

Tisdag 19.1 Gunnel M. Helander, Hangö

Onsdag 20.1 Eva Johansson och Marie Johansson

Torsdag 21.1 Kaikka Växby, Vanda

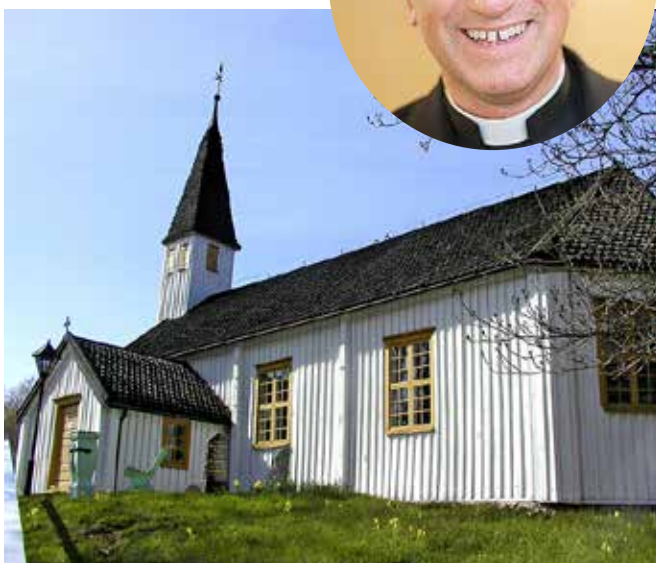
Gudstjänst kl. 13.03

Söndag 10.1 Gudstjänst med Elimförsamlingen i Jakobstad. Predikant: Patrik Hellström.

Söndag 17.1 Gudstjänst med Lemland-Lumparlands församling från Sankt Andreas kyrka. Predikant och liturg: Benny Andersson. Kantor: Adam Kíss.

Benny Andersson är predikant i gudstjänsten som sänds från S:t Andreas kyrka den 17.1

FOTO: ARKIV



Håkan Nyman och Mårten Malmström, medlemmar i gemensamma kyrkofullmäktige i Esbo, i den skyddade skogen i Vällskog. KP-ARKIV: SOFIA TORVALDS

Esbo församlingars miljöpolitik fick grönt ljus

Gemensamma kyrkofullmäktige i Esbo har godkänt en ny, gemensam miljöpolitik för åren 2021–2030.

– Med hjälp av miljöpolitiken främjar vi uppnåendet av mål som omfattar kolneutralitet och stävande av klimatförändringen och en klok resursanvändning. Vi vill genomföra verksamheten på ett ekonomiskt, socialt, kulturellt och etiskt hållbart sätt, sammanfattar **Kerttuli Boucht** som är utvecklingschef vid Esbo kyrkliga samfällighet.

Det nya miljösystemet har utarbetats av Esbo församlingars miljöarbetsgrupp. Boucht är ordförande för den multiprofessionella arbetsgruppen.

Nio teser

Esbo församlingars miljöpolitik kan sammanfattas i nio teser. Målet är att församlingarnas och samfällighetens miljöarbete ska stärka Esbobornas relation till naturen och sporra till en hållbar livsstil.

Samfälligheten eftersträvar kolneutralitet för alla si-

na fastigheter före år 2030, fransett sådana fastigheter som man beslutat avstå från.

– Målet är att vi ska avstå från lokaler med låg användningsgrad och öka sam användningen av lokaler, säger Boucht.

Samfällighetens skogar sköts med metoder som är ekologiskt, kulturellt, socialt och ekonomiskt hållbara.

Begravningsplatserna och grönområdena ska orsaka så små miljöolägenheter som möjligt. Exempelvis har man på begravningsplatserna redan bytt ut bränsle drivena småmaskiner mot eldrivna maskiner.

Inom placeringsverksamheten iakttar samfälligheten principer för ansvarsfull placeringsverksamhet. Man gynnar också klimatvänliga livsmedel och försöker minimera matsvinnet.

Då gemensamma kyrkofullmäktige behandlade miljöpolitiken godkändes två klämmor enhälligt. I den första klämman uppmanas gemensamma kyrkorådet utreda om den godkända miljöpolitiken föranleder behov av att se över bland annat de gällande skogsplanerna. I den andra klämman konstateras det att man ska av-

hålla sig från kalhuggningar inom skogsområdena i Esbo och Kyrkslätt innan skogsplanerna för dessa områden har hunnit bearbetas och blivit godkända på nytt.

Bygger på FN:s mål

Miljösystemet baserar sig på utgångspunkterna för kyrkans miljöprogram: den evangelisk-lutherska kyrkans klimatprogram *Tacksamhet, respekt, måttfullhet 2008*, de teologiska grunderna för riktlinjerna i *En kolneutral kyrka 2030* och Lutherska världsförbundets ekoteologidokument *Creation – Not for Sale*. Miljösystemet bygger också på FN:s mål för hållbar utveckling.

Under år 2021 kommer församlingsråden att behandla de praktiskt inriktade planer för miljöfostran som utarbetas i lokalförsamlingarna. Därefter blir det aktuellt att anhålla om certifikatet SFS ISO 14001.

– Vi tror att detta är ett sätt att öka synligheten för kyrkans miljöarbete och göra det lättare att jämföra vårt eget miljöarbete med arbetet hos aktörer och arbetsgivare inom andra sektorer, konstaterar förvaltningsdirektör **Risto Hämäläinen**.



”DET KAN RÄCKA ATT NÅGON SER”

TEXT: ERIKA RÖNNGÅRD FOTO: JOAKIM HOLMSTRÖM

Gunilla Wahlsten växte själv upp i ett hem där missbruk förekom. Hon har återvänt till barndomsminnena och skrivit en roman som hon hoppas ska öppna våra ögon för barn som far illa.

Det har krävts mod att skriva den här romanen, jag har fått ge mig ut på djupt vatten, säger Gunilla Wahlsten.

Hennes roman *Livia* är en delvis verklighetsbaserad berättelse om en flicka som växer upp i Mariehamn på 1960-talet. Hemmet är otryggt och fadern alkoholiserad.

En del av det hon skriver om har hon själv upplevt i barndomen.

– Jag har länge tänkt att jag skulle vilja skriva något från insidan av ett sånt

hem, ur barnets perspektiv. Barn är ju väldigt lojala med sina föräldrar och berättar kanske inte så mycket. Jag tänker att det kunde vara bra för människor som arbetar med barn att läsa om vad som kan pågå i ett sådant hem.

Barn som växer upp i otrygga hem blir experter på att känna av stämningar och känna in vilka dagar det är säkrast att hålla låg profil.

– Det är sorgligt att dessa barn inte får utveckla något eget jag. De känner hela tiden av: hur förväntas jag vara i dag? De lever enligt andra människors humör och då är det

Vad har hjälpt dig att komma vidare?

– Jag tycker att jag längs vägen kan se enstaka personers som räckt ut handen. Det behöver inte vara storstilat, men just som jag försökt beskriva i boken kan det räcka med att någon ser och antyder att de förstår att något inte är som det ska. Det kan vara en lärare eller en granne – någon som vågar öppna dörren och bjuda in, säga: Jag finns här, den dag du är redo kan du komma in och prata.

Wahlsten började skriva sin roman i samband med att hon gick Monika Fagerholms manuskurs. Skrivprocessen väckte många minnen och underskrivkursen uppmuntrades hon att skriva där det bränner.

– Efteråt kan man alltid formulera om texten, men det är mycket svårare att få in det som bränner i efterhand.

»De lever enligt andra människors humör och då är det svårt att utveckla en egen vilja.«

Dagens samhälle ser annorlunda ut än det samhälle som Livia växte upp i. Numera har vuxna en skyldighet att anmäla om de misstänker att barn far illa.

– Vi har mer kunskap i dag, men det spelar ingen roll hur mycket kunskap du har om du inte öppnar upp för barnet att komma till dig.

– Jag tror att vi vuxna också behöver lite mod för att ta det första steget, vi kan inte tänka att det alltid måste vara barnet som gör det.

Wahlsten möter många barn i sin vardag eftersom hon jobbar som assistent i grundskolan och på eftis.

– Jag tror att min uppväxt får mig att reagera på små signaler från barnen, det är inte alla barn som agerar utåt. Det kan vara guld att få en stund med de barn som inte riktigt syns. Jag försöker se varje barn varje dag, prata vardagsprat och bli bekant. Det tar tid att få barns förtroende, de vill först se att man är en trygg vuxen. De kan vara besvikna på att vuxna inte varit vad vuxna borde vara. Men ofta kan det bli riktigt bra till slut, bara man ger det lite tid.

Gunilla Wahlsten jobbar som assistent i en skola och försöker se varje barn hon möter.

svårt att utveckla en egen vilja.

Ilska och obeslutsamhet

Hon planerar att fortsätta med ytterligare två böcker om Livia – en om ungdomstiden och en om vuxenlivet.

– En del som vuxit upp under svåra förhållanden utvecklar aldrig någon egen vilja att ta för sig eftersom de är så vana vid att det är någon annan som bestämmer. Andra protesterar högljutt på olika sätt. Jag tycker det är ledsamt att många hålls tillbaka i utvecklingen.

När man vuxit upp och ska hitta sin egen roll i samhället kan vägen vara lång och känslorna pendla mycket mellan ilska och obeslutsamhet.

– Jag har kommit ganska långt i min utveckling i dag, jag är trygg i mig själv. Man måste dra streck någonstans och tänka framåt. Annars förföljer det en hela livet.

»Munskydd och avstånd på familjefester är verkliga stämningsdödare.«

Må vi få ett bättre år i år

ÅR 2020 var ett galet år på många sätt, både på det personliga och allmänna planet. Det avlägsna coronaviruset, som dök upp långt borta i Asien, vände plössligen upp och ner på vår vardag.

För mig gick allvaret upp i början av mars, på en vandringsresa till Irland, när myndigheterna meddelade att man ställer in paraden på St. Patrick's Day. Det är en stor dag för irländarna runt om i världen då de firar sitt skyddshelgon och nationaldag den 17 mars.

Sedan dess har vi fått erfara att både det ena och det andra ställts in under året. Vi ska hålla avstånd från varandra, använda munskydd, tvätta händerna stup i kvarten och undvika resor utanför landskapet. Familjefester ses som ett hot.

Vanligtvis när det krisar till sig i samhället har gemenskapen varit en styrka. Men nu är det gemenskapen som är problemet. Att hålla avstånd till våra medmänniskor, grannar, vänner, arbetskamrater, nära och kära är tufft. Munskydd och avstånd på familjefester är verkliga stämningsdödare.

FÖR MIG PERSONLIGEN började galenskaperna under 2020 med en knackhosta. Jag led inte av hostan, men i juni när jag nämnde den för läkaren hörde hon ett väsande ljud som inte hörts förr. Mindre än tre månader senare gick jag igenom en hjärtklaffsoperation i Åbo.

Det träffade mig som en blixt från en klar himmel och ledde mig in på en känslomässig resa där jag gick igenom hela registret. I den mörkaste stunden bad jag en god vän jordfästa mig. Nästa dag upplevde jag fullständig frid.

Två veckor före operationen önskade jag att tiden kunde snabbspolas till december när operationen och rehabiliteringen var över. Men samtidigt var jag medveten om att jag just då inte hade någon aning om hur livet ser ut i december.

I skrivande stund är det december. Nu kan jag se bakåt och konstatera att operationen gått bra.

MEN 2020 HAR också gett mig händelser och upplevelser jag gärna vill minnas. Vandringsresan till Irland nämnde jag redan. Vi fick vårt första barnbarn, firade ett bröllop och en 90-åring. Inte som vi önskat få fira, men i en anpassad variant.

Jag minns en nyårspredikan i en frikyrka för många år sedan. Pastorn uppmuntrade alla som ville glömma det gångna året genom att säga att Gud kommer att ge ett bättre år nästa år. Också jag, trots att jag då upplevde att det gångna året hade varit ett av minnesvärda, blev uppmuntrad. Tänk att Gud kan ge ett ännu bättre år nästa år! Nu får vi tro, hoppas och be att 2021 ska bli det!

Johan Sandberg är trots allt nöjd med livet.





Kanske livet ändå bär mig

Ibland orkar inte mammor. Ibland går de sönder så att de nästan inte orkar leva. – Mitt föräldraskap har fått mig att må dåligt, men det är samtidigt det som hållit mig vid liv när jag inte velat leva, säger **Monica Björkell-Ruhl**.

TEXT OCH FOTO: **SOFIA TORVALDS**



Monica Björkell-Ruhl kallar sig inte religiös, men församlingen betyder trygghet för henne. – När jag varit sjuk och kraftlös har jag sökt mig till religiösa platser och symboler. Tölö kyrka har blivit en viktig plats för mig.

Monica Björkell-Ruhls son Mika (uttalas "Miikka") föddes med en kromosomavvikelse. – Han har för lite material i en kromosom, och för mycket i en annan. Det finns ingen annan med exakt samma diagnos.

Utåt sett är det inte genast klart att Mika inte är som andra 13-åringar. Han har ett medfött hjärtfel, som opererats. Han har en lindrig hörselnedsättning, en synskada och lider av astma och sömnapné.

– Och så har han en medelsvår utvecklingsstörning, vilket sätter prägeln på våra liv.

Det medicinska går att fixa. Mika har blivit hjärtopererad och han har en maskin, CPAP, som stöder andningen om nätterna.

»Jag kommer aldrig bli den-samma som jag en gång var.«

»Jag kände hela tiden att jag måste ha kontroll över situationen.«

Men utvecklingsstörningen är något man bara måste lära sig hantera.

– Det är det som är det tunga, att Mika behöver mycket handledning och hjälp. Han behöver bli styrd och påmind och övervakad – och han kommer alltid behöva det.

Den var någonstans i den insikten som Monica Björkell-Ruhls depression och ångest började: den hopplösa känslan av att hon för alltid kommer att vara småbarnsmamma. Andra människors barn växer och mognar och blir självständiga, men inte hennes.

– Vissa dagar går allt bra och jag är du med saken. Andra dagar känner jag att känslan är svår att leva med, och att den formar mig mycket.

Belastar parförhållandet

Hon får ofta höra: Du är så positiv och stark!

– Jag blir så arg på det ibland. Vem skulle inte kämpa för sitt barn? Vem skulle inte vara stark för sitt barn. "Tänk att du orkar vara med honom på sjukhuset." Men ska jag lämna honom ensam där? Jo, det är tungt, och två föräldrar räcker inte till. Och de två vuxna ska också försöka ha ett liv tillsammans.

I Mikas tidigare grupp i skolan, en grupp med barn som har funktionsnedsättningar, har bara ett av barnen föräldrar som fortfarande är tillsammans.

– Det handlar inte om att de skulle ha misslyckats i sitt parförhållande. Belastningen blir bara så stor.

Monica Björkell-Ruhls och hennes mans äktenskap tog slut för ett par år sedan. I samma vecka blev hon intagen på sjukhus på grund av sin ångest och depression.

– Min ex-man och Mikas pappa har verkligen tagit sitt ansvar, och jag har kanske varit lite av en martyr. Jag kände hela tiden att

jag måste ha kontroll över situationen, och det var jättesvårt att ge över ansvar åt min man – särskilt då han tvekade.

Hon hade en järngrepp om Mikas vård, och Mika själv blev förbryllad och jobbig om två vuxna försökte styra honom samtidigt.

– Eftersom Mika tydde sig till mig måste jag gå hemifrån för att min man skulle kunna ta över.

När hon blev intagen på sjukhus märkte hon att killarna klarade sig jättebra.

– Det kändes som att det inte fanns plats för mig, att de klarade sig helt och hållet utan mig.

Efter att de separerade har också Monicas hem blivit en trygg plats för Mika. Ju friskare hon blivit, desto mer har han bott också hos henne. Numera delar de nästan jämmt på vårdnaden.

– Att det skulle gå så här hade jag aldrig trott för tre år sedan! Men det har varit en lång process.

Ville inte dö, men ville inte leva

Perioden på sjukhus blev en sorts uppbrott för Monica Björkell-Ruhl. Hon hade många belastande faktorer i sitt liv: Mikas sjukdom och att hennes älskade och behövda mamma insjuknat i en minnessjukdom.

Hon fylldes konstant av katastroftankar – Mika hade ju svävat mellan liv och död så många gånger.

– Kanske skulle inte en läkare säga att han svävat mellan liv och död – med det var så det kändes för mig varje gång en förkylning ledde till en lunginflammation.

Forts. på följande sida. ►

– Jag var hela tiden livrädd för att förlora honom, för att tappa kontrollen, för att något hemskt skulle hända. Det är svårt att lära sig vad som är sanning, vad som är tanke och känsla och vad som är verklighet – särskilt när du inte sover och går med en rygg-säck full med svåra upplevelser. Det blir för mycket, när det pågår år efter år.

Hon behövde sin mamma mer än någonsin, men i stället blev hon den som mamman behövde.

»Det gick så långt att jag inte ville leva.«

– Och så hade jag ett barn som behövde mig, och kanske en man som behövde något nångång, och så kanske jag själv också skulle ha haft några behov.

Hösten 2018 var tung. Hon hade ständiga panikattacker, och de blev svårare och svårare. Hennes ångest och panik blev för mycket också för hennes man.

– Jag orkade inte mer. En gång försökte jag ta en överdos av mina mediciner, men min man ingrep. Det gick så långt att jag inte ville leva. Jag ville inte dö heller, men jag ville heller inte leva.

Gemensam ångest lättare att bära

Men facit på hand ser hon att det handlade om en överlevnadskamp, och att de trots allt klarat sig jättefint, alla tre.

– Mikas pappa har hjälpt mig mycket med att få mina lägenheter i skick – jag har flyttat tre gånger på 1,5 år – och vi har ätit tillsammans. Men klart att jag haft drömmen om att det ska vara vi tre: mamma, pappa, barn. Det är en sorg också, att det gick så här.

Vad är det som gjort att du orkat, att du ändå är här?

– Å ena sidan är det mycket i mitt föräldraskap som varit svårt och fått mig att må dåligt. Men å andra sidan är det Mika som håller mig vid liv. Så är det i världen: inget är svartvitt.

Många har sagt till henne: Inte hade jag en aning om att du var deprimerad, du som ser så glad ut!

– Men vem skulle ha trott det om Robin Williams eller andra kändisar heller? Om man döljer sin ångest blir den tyngre att bära.

Hon har beslutat sig för att vara öppen om det hon gått igenom. För vem skulle hon dölja hur hon mår, och varför?

– Under coronavåren kände jag att jag äntli-

Monica, Mika och mjukis-hunden Knut.
FOTO: PRIVAT

gen hade nytta av min ångest och depression. Det var ganska skönt att leva med ångest tillsammans med andra. Plötsligt hade alla ångest – det var härligt, jag älskade det! skrattar hon.

En del av något större

För över tio år sedan tog hon initiativ till Bamsegruppen, en grupp för barn med funktionsnedsättning.

– När Mika var liten tittade jag på alla bebisar som en barnneurolog på jakt efter en avvikelse. Det var nästan så att jag hoppades att någon annan skulle få ett barn med en sällsynt sjukdom, bara så att jag skulle slippa känna mig så ensam. På det viset har gruppen varit jätteviktig.

Ibland säger människor till henne: Du ser ut att ha återhämtat dig. Då tänker hon: Nej.

– Jag kommer aldrig bli densamma som jag en gång var. Men jag kommer att lära mig att leva med hur jag mår.

Hon har lärt sig att inte kräva så mycket av sig själv. Hon har gjort arbetspraktik och drömmer om att en dag komma ut i arbetslivet igen. Hon har lärt sig att ta emot hjälp – och det finns mycket hjälp att få.

– Kanske det ändå är så där som människor säger: livet bär. Jag har ju ofta känt att livet inte bär, och jag har varit jättearg på Gud och

undrat varför folk säger att han alltid finns. Ändå har jag ofta blivit påmind om att han ändå är där.

Hon tror inte att våra liv slutar här och nu.

– Det här är en del av något större. Jag har ofta tänkt på att många barn med olika syndrom har hjärtfel. Tack vare att de får födas och leva och opereras lär sig vårdpersonalen en massa, och blir bättre på att hjälpa andra – normalt störda! – som kanske ”bara” har ett hjärtfel. Barn som Mika är inte bara en kostnad. De är också en tillgång.

Han är så mycket mer

Hon vill också berätta att Mika är så mycket mer än sina diagnoser.

– Han är en så himla fin människa. Han är kärlek, glädje, nyfikenhet, humor, empati, gemenskap.

Mika älskar djur. Han är jätteintresserad av bilar och transporter, och älskar att följa med när vuxna grejar med saker. Han blir så glad när han också får delta.

– Allt som har med mat och kök att göra – det älskar han. Han ser saker på ett fascinerande sätt, och han ser sådant som jag inte ser eller förstår. Han har bjudit in mig till en helt ny värld. Jag önskar att hans budskap skulle spridas snabbare än covid-19.



JANUARIKRYSSET



TÄNK PÅ DIN... I DIN UNGDOM Preb 12:1	SKÄR- NINGSPUNKT	LIND- RING	BIT RUBENS MOR 1 Mos 29:32	KAN MEDIUM VARA?	"OCH GRIP FRÄLS- NINGENS... Ef 6:17	TRÄNAT	EVAS MAKE	MÅNGET PÅ TRE KRONOR
STAD Jes 29:1				FÖRVÄNAT UTROP GLIDER		FRÄLSE SPECIAL- ARTIKEL		RILEY som SKREV "DE SJU SYST- RARNAS"
ÄTA SLÅ			KÄND ANKA GOLF- TERM	GRÄSUGGA ELÄNDA?		OFTA I SKOTSKA NAMN HY		AKTIE- BOLAG
FRID		ESAU'S HUSTRU 1 Mos 36:1-3 SNATTADE				INSEKT LÖSNINGS- MEDEL		
DONERA	FÖDRAL FÖR PILAR OCKSÅ	SER MAN RÖKEN AV DET ISRAELISKA PAR- LAMENTET			FLICK- NAMN SOMLIGT		DÄR ÄR TEHERAN HUVUD- STAD	
				SJÄLV- MORD 2/12				
				FRÄDGA SIG NUNNA				
REKORD- ÅK	UNGERSK TON- SÄTTARE GYTTJA	SILVER	ACKORD LED- BAND	SPREJ	FULL- TRÄFF KAN HÄST			VAR HÄLSAD!
		ÖPPET STÄLLE I SKOG NEDER- LÄNDERNA		KÄLT		ENGELSK POJK- NAMN	VAK ORO	
MR SMUT- SIGARE ÄN DEN LÄTER		FÖRSTÅ		RAK		KREDIT		BÖRJAN TILL SLUTET
ENGELSK ADELS- TITEL		ÖVER HUVUD	RÖNA INSTRU- MENT			LÄGGER SKYTT ÄR VÄLNÄ BÖRJARNAS	TITTA UTGE	
		MILITÄR KVÄLLS- SIGNAL		DU OCH JAG SJÖFART	FINNS I KYRKA			AN- TYDAN
LÄNGRE ERA	OLYCKANS GUDINNA	SPÄNADS ÄMNE HIMLA- KROPP	FINNS PÅ BANAN		HÄR GER JAG ETT HÄNDTAG HÄR TAR VI ETT C!			GÅR UNDER JORD
		AMERI- KANSK KOMIKER SMILA		NUMMER	STAD I TURKIET PRO- NOMEN			
PÅBUD		OKÄND	SKREV "SKRIET FRÅN VILD MARKEN"			KUNGLIG STOL		
BMA 2020	VÄLJARE		PRÄST			INLEDER BISATS		

JULKRYSSETS LÖSNING

Julkryssets lösning samt vinnarna publiceras i nr 2.

SKICKA IN!

Sänd in din krysslösning senast tisdagen den 26 januari 2021 till: Kyrkpressen, Tölöorggatan 2 vån. 8, 00260 Helsingfors. Märk kuvertet "Januarikryssset". Du kan också ta en bild av kryssset och skicka till layout@kyrkpressen.fi. De tre först öppnade rätta lösningarna belönas med bokpris. Bibelcitaten i kryssset är enligt Bibel 2000. Lycka till!

Namn & adress:

.....

.....

.....

HUR SÄGER VI DET BÄST?

Vad väcker intresse i en andakt eller predikan? Hur personligt får tilltalet vara? Och vilka inledningar tråkar ut oss? Hedvig Långbacka, redaktör för radioandakter, har funderat mycket på det.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

Vilket slags tilltal uppskattar du?

– Det allra viktigaste är att den människa jag lyssnar till har något viktigt att säga och vill nå ut med det. Jag tycker mig snabbt märka om talaren går på rutin, något vi alla hemfaller åt ibland. Jag uppskattar om personen talar ur hjärtat, är väl förberedd och kan sin text.

– Sedan har jag väldigt svårt med salvelsefullhet, om rösten, habitus och kroppshållningen blir annorlunda i exempelvis prediktstolen än annars. I ortodoxa kyrkan är det helt naturligt att man går in i en mässande roll, men i vår kyrka behöver vi inte byta personlighet för att vi håller en andakt. Den som är sig själv når bäst fram till mig, oberoende av om jag håller med eller inte. Jag kan vara av annan teologisk åsikt men om tilltalet är bra uppskattar jag att personen ger mig tuggmotstånd och gör mig berörd.

Vad har ditt jobb lärt dig genom åren?

– För det första att vi är väldigt olika, vi människor. Vi har olika sätt att reagera på tonfall, innehåll och musik. Men det finns en del ganska allmängiltiga regler. En av dem är att en text fungerar om den kommer ur en vilja att få något viktigt sagt. Den måste vara mycket genomtänkt, så att jag känner att personen talar ur både hjärta och intellekt. Det är egentligen fråga om en intensiv närvaro, och det är ingen lätt sak. De flesta som gör radioandakter är inte radioproffs, men det kommer hela tiden andaktsprogram som intresserar och engagerar. De är duktiga!

– Det är viktigt att den som pratar har funderat kring olika sätt att säga det han eller hon vill framföra, beaktat vad som väcker intresse



Hedvig Långbacka har jobbat med radioandakter i snart fjorton år. FOTO: ARKIV/CHRISTA MICKELSSON

och vad som stöter bort i radiodramaturgi. Ett gott språk är alltid till fördel. Mycket dyrbart är sinne för rytm och ett mångsidigt ordförråd.

Vad är en bra början?

– Radiodramaturgi är obarmhärtig, den tid man har på sig är 15–20 sekunder innan en lyssnare antingen byter kanal eller bara slutar lyssna aktivt. Mjuka ingresser fungerar inte, det gäller att hitta något omedelbart medryckande. Slentrianmässiga inledningar som retoriska frågor, "Har du tänkt på hur det känns..." väcker sällan intresse. Samtidigt är det en balansfråga att ha en bra början men ändå akta sig för så kallade klickbates, att inte locka med falska förespeglningar. Och det gäller att börja slagkraftigt men inte klumpigt.

Det kan nog hända att lyssnaren hajar till om jag börjar ett "Andrum" med "Jäklar vad jag är trött i dag", men inte på rätt sätt!

– Många har bra sinne för öppningsrepliken. En bra öppning är det som kallas In media res, att lyssnaren ramlar rakt in i ett skeende: "Där stod jag på busstationen, våt och frusen och hade ingen aning om att allt, hela livet, skulle kännas helt annorlunda bara några timmar senare." Det gör en nyfiken. Vad kommer personen att berätta? Till och med "Det var en gång" kan vara en bra början, bara det som följer är intresseväckande: "Det var en gång en pojke som ångrade att han inte följde ett gott råd."

Hur personliga ska vi vara?

– Där har vi skillnader i personlighet, temperament och generation. Alla tycker inte om det personliga tilltalet i andliga sammanhang. Jag tror det också beror på situationen. Det vi gått in för i "Andrum" är att talarna får vara personliga. Det är också beställningen från Yle. Andakten får springa ur en personlig tanke, och hellre gå genom den personliga upplevelsen vidare till ett bibelord och inte tvärtom. Det finns talare som är så skickliga att de kan börja med ett bibelord och ändå hålla en icke-kyrklig lyssnare fången, men de är inte många.

– Vi har ju den klassiska indelningen i personligt och privat. Vi är också där mycket olika; vissa vill i offentligheten inte ens berätta vad de äter till frukost, medan andra kan lyfta fram svåra personliga saker utan att det blir pinsamt. Inget i det här är enkelt och det finns få enkla råd. Jag tilltalas av att man är person-



lig på ett sätt så man inte försöker dölja något. En person som är inne i en period av tvivel, själens mörka natt som det kallas, och utåt försöker dölja det och glatt predika om Guds försyn lär knappast övertyga någon. I stället är det kanske bättre att säga: Nu har jag svårt att tro, men försöka peka framåt också. Både glädjen och ångesten i tron måste få finnas och synas.

– Ibland när jag gått i kyrkan har jag tänkt på att alla som sitter i bänkarna kanske inte är vana att gå i kyrkan eller känner prästen. Varför inte som präst ibland säga: "Vad roligt att se er i dag! Jag heter Anna Jansson och ska predika i dag. Den text jag ska predika om tycker jag är väldigt besvärlig/vacker."

»Fortfarande händer det att jag minns och blir glad och lätt om hjärtat.«

Finns det något andligt budskap som du ständigt återkommer till?

– En av de gånger jag berörd och glad i mitt innersta vandrade ut ur kyrkan var efter en Tomasmässa i Sankta Katarina kyrka i Åbo, för cirka 25 år sedan. Ärkesbiskop emeritus John Vikström höll en predikan så fylld av värme, glädje och uppmuntran att glädjen levde kvar många, många dagar! Varför? Det han sade var djupt känt, väl formulerat och levererat med mycken människokärlek och en glimt i ögat. Fortfarande händer det att jag minns och blir glad och lätt om hjärtat.



Tänk om det betyder att vi måste våga

Det konkreta

"Jag tror att många människor tänker de barnsliga tankarna. Jag gör det i varje fall", säger den prisbelönta författaren Kerstin Ekman i en podd om religiöst språk.

Under en lång tid när jag nattade min då femåriga pojke följde nattningen samma mönster. Om jag försiktigt inledde med "Trollmors vaggvisa" lade han sin lilla hand på min mun och såg förebrående på mig. Då visste jag att det bara fanns en sak att göra. Jag sjöng psalmen "Vem är det som kommer på vägen" av Britt G. Hallqvist, från år 1955. Han ville enbart höra den. Alla verserna, varje kväll.

"Vem är det som kommer på vägen? Det lyser så grant om hans hår." Jag ser det för mig, hur Jesus plötsligt kommer gående på byvägen, hur han är så full av kärlek att det lyser om honom på köpet. "Och barnen, de sprang från sitt hopprep, från fästning av lera och strå, och mammorna trängdes kring Jesus, på armen de bar sina små." En enda mening gör att det för mig dyker upp rörelser, röster och dofter. Jag har själv hoppat hopprep, jag har byggt sandslott och jag har burit barn så att axlarna värkt. Hallqvist väljer att skriva om barn och mammor, lera och hopprep. Och jag tror att det fungerar tack vare de där orden som är jordnära och himmelska samtidigt.

Det oväntade

I bibelberättelser för barn i Norden har nordiska författare och illustratörer tolkat Bibelns berättelser för en ny generation barn. Det berättas förstås också om Jesus död. På avstånd ser man tre kors, vakter med spjut och två änglar som gråter på en mörk himmel. Men det är nästa uppslag som berör mig, och kanske mina barn, mest. För när man vänder blad är det svart. Ett helt svart uppslag. Tysta sitter vi och tittar på de svarta sidorna. Så hemsk var döden. Så total och oåterkallelig. Ibland är det ett helt svart uppslag som fångar långfredagen bättre än något annat.

Det personliga

I ett vackert kapell på sensommaren sa en präst en gång: "Vissa dagar tror jag, andra dagar inte. Då försöker jag tänka på något annat." Hon kunde ha sagt "alla hemsöks vi av tvivel ibland", men hon valde att säga något mycket mer avslöjande. Hur ofta försöker vi inte förströ oss själva, blanda bort våra tankar när något känns för svårt eller skrämmande, eller när tvivlet blir för stort? Också präster tydligen. Den påminnelsen gjorde mig gott.

Då och då sägs det att man inte ska blanda in sitt jag i en predikan, att det förtar syftet att förmedla det heliga och mer allmängiltiga. Ändå är det det personliga jag alltid minns bäst.

När Jesus skickar ut lärjungarna i världen säger han: "Jag skickar er som får in bland vargar. Var därför kloka som ormar och oskyldiga som duvor." (Matt. 10:16). Tänk om en del av den klokheten betyder att vi måste våga. Våga vara konkreta och naiva, ärliga och personliga. Prata och skriva och predika så att vi alla förstår vad vi menar när vi säger att vi tvivlar och tror.

MARKNAD

ÖNSKAS HYRA

Hagalund. Minst en trea med gångavstånd till Hagalunds metrostation. Tel. 040-7616550

KÖPES

Önskar köpa/ alt. hyra 2a i Pargas. Kontakt: 050-5507644/ Christel

Gammal Volvo eller Saab köpes. Volvo Duett, PV eller Amazon. Saab 900. Allt beaktas även ej fungerande. Ring 0505272764

Gamla orkesterinstrument köpes. Gitarrer, trummor, cymbaler, förstärkare och tillbehör. Allt beaktas även ej fungerande. Ring: 0505272764

Din marknadsannons lämnar du enklast in via vårt webb- verktyg som finns på www.kyrkpressen.fi. Priset är 4,50€ per rad.

STENHUGGERI LEVANDER

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



JEN MINNESVÅRD VISAR
VÖRDNAD OCH VÄRDIGHET
Rönnebackav. 32 A
00710 Helsingfors
tel. 09 387 6284

LEDIGA TJÄNSTER

KYRKAN I ESBO⁺
Esbo svenska församling



Vill du jobba som UNGDOMSARBETSLEDARE i Esbo?

Du får vara med och skapa något nytt i stiftets största församling:

- Vi har ett team på tre ungdomsarbetsledare och många aktiva ungdomar.
- Vi utvecklar konfirmandarbetet så att det möter dagens behov.
- Vi satsar speciellt på samarbetet med skolorna.

Arbetet börjar 15.2.2021 eller enligt överenskommelse. Skicka din ansökan senast 22.1.2021 före kl. 12.00 via tillämpningen KirkkoHR.

Vad varje nära anhörig borde veta?

Fritt informationspaket samt kostnadskalkyl hos oss

ESBO BEGRAVNINGSBYRÅ

Esbo centrum | Esboplaten 7

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

www.espoonhautaus.fi



BEGRAVNINGSBYRÅ HAUTAUSTOIMISTO

WERTHMANN

Fullständig begravningservice sedan 1912

KARIS

Köpmansg. 18, 044 509 1817

EKENÄS

Gustav Wasas g. 14, 044 509 1818

HANGÖ

Bulevarden 9, 044 509 1819

INGÅ, SJUNDEÅ

044 509 1817



DEJOUR 24 h 0400 473 391

KIRKKO ESPOOSSA⁺
KYRKAN I ESBO

UNDERSTÖD FÖR MUSIK

kan sökas hos Esbo kyrkliga samfällighet

Vi stöder musikaliska projekt som berikar och utvecklar den andliga musikverksamheten i Esbo. Principerna för beviljandet av understöd och uppgifter om de dokument som ska fogas till ansökan finns på adressen espoonseurakunnat.fi.

I regel utdelas understöd på 1 000–4 000 €.

Ansökningstiden löper ut 31.1.2021. En rapport om användningen av understödet ska lämnas in före 30.6.2022.

Förfrågningar om understödet besvaras av chefen för det gemensamma församlingsarbetet, Eero Jokela, tfn 8050 2590, eero.jokela@evl.fi.

LOCUS

STOR EFTERFRÅGAN PÅ HYRESLÄGENHETER

1000-tals nöjda kunder kan inte ha fel!
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

Du har väl inte missat ...



att du hittar det lokala materialet från
alla regioner i Svenskfinland på vår webb?

www.kyrkpressen.fi/lokalt

Coronapandemin

Kära munskyddsvägrare

Vare sig vi vill det eller inte så talar vår instruktionsbok, Bibelns många tecken, för att vi lever i början av Den Stora Vedermodans tid, med miljökatastrofer, klimatförändringar, torka, hunger, svält, bränder, översvämningar, tsunamier, vulkanutbrott, gräshoppsvärmar, virusattacker, epidemier och just nu en världsvid coronapandemi. Inget av dessa tecken har enligt våra, idag rätt framstående vetenskapsmäns undersökningar, visat sig vara rena "fake news". Vi står inför stora omvälvningar och bör som medmänniskor göra allt som står i vår makt för att göra dessa hemsökelseer så lindriga som möjligt. Där kommer snabba, välvilliga och bestämda aktioner in i bilden, både från vetenskapligt, statligt och från allmänhetens håll. Att aktionerna sedan inkräktar på personlig frihet och invanda bekvämlighetsfaktorer kan inte hjälpas. Allt har sitt pris. Ska något nytt byggas måste det gamla rivas.

"Man måste lyda Gud mer än människor", säger du. "Han har ju hela världen i sin hand. Guds egna barn behöver inga munskydd. Han beskyddar sina egna barn från allt ont!" Visst, men Jesus tillrättavisade ju också djävulen

"Vi kan alltså inte vara alldeles säkra på att vi lyssnar till Guds röst när vi anser att munskydd inte behövs."

när han frestade honom att slänga sig ner för berget, med hänvisning till att änglarna nog skulle bära honom tryggt ner: "Du skall inte fresta Herren, din Gud!" Vi kan alltså inte vara alldeles säkra på att vi lyssnar till Guds röst när vi anser att munskydd inte behövs och inte bör användas i dessa coronatider ... "Lägg ditt liv i Herrens hand, lita på honom han kommer att handla", säger du. (Ps 37:5) Visst, men Gud vill också handla genom oss! Lika väl som han vill att vi ska gå ut och evangelisera världen, vill han att vi ska hjälpa varandra att komma undan faror och sjukdomar. Inte bara genom förbön och tillit, utan också genom omsorg och medmänskliga handlingar: "Älska din nästa som dig själv", säger Jesus. Det betyder bland annat att visa hänsyn och respekt för de människor som

inte ännu har haft nåden att få uppleva egen trygghet i Jesus, de som ännu inte fått uppleva: "Du är mitt skydd och min borg. Jag sätter mitt hopp till ditt ord." De människorna har nu en viss trygghet i sina munskydd!

Runt om i världen visar de senaste vetenskapliga rönen att munskydden faktiskt skyddar oss till ca 40 procent från att drabbas av covid 19 (i samverkan med att omsorgsfullt hålla avstånd och tvätta händerna förstås). Detta innebär att vi som lagt vårt liv i Guds händer också använder munskydd av lojalitet mot *alla* medmänniskor och den omgivning vi rör oss i, på gatan, i butikerna, på caféerna, på träffarna i hemmen, på sjukhusen ... Rekommendationerna att bära munskydd kommer ju inte i första hand från det politiska etablissemangen, utan från

hälsovårdsmyndigheter och seriösa vetenskapsmän som förhoppningsvis, utan något som helst profittänkande, tänker på mänsklighetens bästa. Och Gud har i Bibeln aldrig sagt att han inte vill samarbeta med läkare eller läkarevetenskapen. Han är ju själv Överläkaren som ger direktiv åt sina underlydande!

Sist och slutligen – det går säkert utmärkt att tjäna Gud och sprida evangeliet också med mask för mun och näsa. Jag har själv i flera repriser maskförsedd övat och sjungit lovsånger med min kör utan några svårigheter. Visserligen är det sorgligt att vi inte kunnat samlas och hålla gudstjänster i våra kyrkor som vanligt, men den prövningen får vi ta för en tid. Kanske för att växa till insikt om hur viktig kyrkan är och kanske för att ta gudstjänsten mer personligt, när den kommer "streamad" in genom tv:n i vårt vardagsrum ... "Gud bor inte i tempel byggda av människor. Guds rike finns inom oss."

"Ge kejsaren det som tillhör kejsaren och Gud det som tillhör Gud." (Mark 12:17)

Var välsignad!

Sång i sjukdomstider
(text och musik: Håkan Streng)
Sången om den Store Läkaren
ljuder i vår värld,
sången om Hans renande
blod som helar på vår färd,
sången om det hopp som i
svår sjukdom räddar från död,
sången om löftet som lovar
oss frihet från all nöd.

Refr. Tvivel och bekymmer flyr,
Jesus hos oss sjukdom styr.
Mörkret flyr för Läkaren.
En dag blir allt ljus igen!
//:Vi får lita på Hans ord -
Jesus är Nåd på vår jord!://

Han hade valt att för oss bli
Guds eget offerlamm,
Han bar våra synder och
sjukdomar på korsets stam.
Därför liv och hälsa, frid och
trygghet Hans budskap är.
Vi får tacksamt sjunga: "Den
Store Läkaren är här!":

"Ljuvaste ton i änglars musik,
skönaste namn, det gör mig
rik.
Skönaste sång, den ingen
är lik,
sången om namnet Jesus"
(William Hunter/Erik Nyström)

Refr. Tvivel och bekymmer flyr,
Jesus sjukdom hos oss styr...

HÅKAN STRENG, Jakobstad

 Hitta det inre drivet & Motivation Olof Röhländer ons 20.1 18.30-19:45 I Röhländers nya inspirerande och roliga digitala föreläsning får vi ta del av den senaste forskningen om vad som skapar verklig, hållbar motivation.	 Maria Österåker Prata pengar ons 27.1 18.30-21:00 Under föreläsningen delar Maria med sig av sina tankar kring ungas ekonomi och vilka frågor som borde ingå i en normal ekonomisk uppfostran.	 Stärk ditt immunförsvar Fredrik Paulén ons 3.2 18.30-19:45 Det går att stärka sitt immunförsvar med ändringar i kost och livsstil. Pulen Berättar hur.	 Du är mer än du anar Tommy Hellsten ons 10.2 18.30-20:45 Föreläsningen med Hellsten handlar om att bejaka miraklet inom dig själv. Om att vara människa och inneboende sårbarhet och styrka.	 Hjärnstark Anders Hansen ons 17.2 18.30-19:45 Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne, bli mer kreativ och intelligent. Hansen ger oss mängder med konkreta tips som ger positiva effekter.	 I NÖD OCH LUST - OM KÄRLEK OCH RELATIONER I MODERN TID Maria Sundblom Lindberg to 11.3 18.30-20:30 Maria talar om att leva tillsammans, om att vårda, riskera, ändra, förändra för att lyckas.	 Jakobstads ARBIS Där drömmar blir sanna Biljetter: arbis.jakobstad.fi eller 06 786 3264 Föreläsningarna är Online och alla kan delta var än du finns.
--	--	--	---	--	--	--

Det nya året är här – 365 helt nya dagar!



KATARINA GÄDDNÄS

Bara vara

– En trasa i Guds skimrande väv

"Var inte rädd! Följ stjärnan!"
Bara vara innehåller hoppfulla betraktelser, meditationer och dikter, och följer årets och kyrkoårets gång.

Fontana Media, inb. 26,90

"Bokens starka personliga drag, dess angenäma språk och klara struktur bidrar till att man gärna vill sträcktäsa den."

Johanna Björkholm-Kallio/ÖT



Varje dag ropar jag till dig

– 75 betraktelser för kyrkoåret

Andaktsboken blir en fin följeslagare under hela året. Texter av Britta Hermansson, Patrik Hagman, Camilla Lif, Peter Halldorf, Cristina Grenholm m.fl.
Argument, inb. 23,50



Andakter i gryningen

Att börja dagen med en andakt är att påminna sig om att vi inte är ensamma. I den här boken medverkar tjugosex av de mest uppskattade andakts-hållarna i Morgonandakten i svenska P1.
Verbum, inb. 31,50



HÅKAN ARENIUS

En minut om dagen

– En årsmängd bibelord med korta kommentarer

En andaktsbok i twitter-format! 366 bibelcitater följs av en kort reflektion, som kan ge bränsle åt tankarna en hel dag.
Libris, hft. 21,00

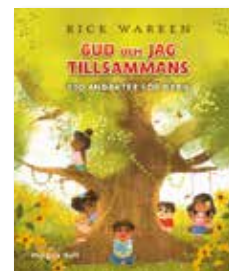


RICK WARREN

Gud och jag tillsammans

100 spännande andakter skrivna speciellt för barn! Passar lika bra att läsa hemma som i församlingens barngrupper.

Bornelings, inb. 23,50



Jubileumsbok!

Leva i Guds nu – Församlingsförbundet 100 år

Årsbok för Borgå stift 2020

Jubileumsboken lyfter fram det sekelfirande Församlingsförbundet. Stiftskronika och kontaktoppgifter till församlingar och föreningar ingår.

Fontana Media, inb. 21,00



Dagens Lösen 2021

Börja morgonen med ord som lyser upp din dag! Här hittar du bibelord och en bön eller tanke för varje dag i året.
Fontana Media, hft. 10,00

Årskalendern Ecclesia 2021

I den behändiga fickkalendern ingår kyrkoårets högtider och bibeltexter.
Fontana Media, ringpärm, 15,00