

A full-page photograph of a winter forest. In the foreground, a wide, snowy path with visible tracks from a vehicle or sled leads into the distance. The path is flanked by tall, snow-laden evergreen trees. Sunlight filters through the branches on the left, creating a warm, golden glow. The sky is a pale, clear blue.

KP

KYRKPRESSEN

TORSDAG 7 JANUARI. NR 1/2021

KYRKPRESSEN LOKALT

KYRKPRESSEN LOKALT

Här hittar du artiklar från de olika regionerna i Svenskfinland samt församlingarnas annonsering.

Helsingfors	sid 3
Borgå – Sibbo – Vanda	sid 7
Åboland-Åland	sid 11
Sydösterbotten	sid 15
Korsholm	sid 19
Pedersöre	sid 23
Mellersta Nyland	sid 27

Lokalsidorna för församlingarna i Helsingfors utkommer i varje nummer av KP. Ansvarig redaktör: Erika Rönngård, erika.ronngard@kyrkpressen.fi, 040 831 6322.

Mötet där man vågar tala svenska

KOLUMN

Christina Elving-Andersén jobbar som sakkunnig inom utvecklingsarbete och koordinator för gemensamt församlingsarbete.



I HÖSTAS drog vi i Kyrkan i Helsingfors igång en virtuell morgonkaffegrupp för medarbetare som ville prata svenska utan krav på innehåll eller ordförråd. Det hade nämligen visat sig att det fanns många anställda som tyckte om att tala svenska men sällan fick möjlighet att göra det i ett enkelt sammanhang.

TILL EN BÖRJAN samlades ett fåtal anställda tidigt om fredagsmorgnarna för att diskutera ett givet tema, men med tiden spreds ordet och morgonkaffet delades mitt i allt med alldeles nya ansikten, människor som antagligen inte annars skulle ha tillfälle att sitta ner vid samma kaffebord. Nu talade plötsligt medarbetare från olika sammanhang och yrkesgrupper om veckoslutsplaner, hobbyer, litteratur och traditioner. Allt detta på svenska tillsammans med både svensk- och finskspråkiga kollegor.

DET HAR VARIT roligt att se hur intresset för gruppen vuxit under hösten och förstå att många av de finska kollegorna både kan och vill tala svenska. Tröskeln att göra det kan vara hög i officiella sammanhang

»Ger vi själva rum för en levande tvåspråkighet?«

då var och en gör sitt yttersta för att bli förstådd annars också. Många av oss svensktalande har också en vana att byta språk då en finskspråkig sluter sig till sällskapet. Ger vi själva rum för en levande tvåspråkighet då? Nu får vi öva oss på att inkludera alla som är nyfikna på vårt språk och vår finlandssvenska kultur. Förutom morgonkaffet har det ordnats virtuella kaffestunder på svenska dagen och till lucia. Dessa har också väckt intresse bland finstalande medarbetare och vi har fått dela glädjen över våra traditioner med dem.

VI BEHÖVER mötesplatser där vi känner oss trygga. Då den naturliga kontakten till kollegorna fallit bort för många av oss under det senaste året, har de virtuella träffarna fått en helt ny betydelse och fyller en viktig funktion. Medan vi dricker kaffe och breddar våra språkkunskaper ökar vi förståelsen för varandra och får lite insikt i varandras liv. Det är en värdefull gemenskap som jag tror att många av oss behöver just nu.

Hallå där Benjamin Sandell!

Han ser pandemin som en möjlighet och har planerat Disciple-konferensen i ny form.

– ÅRETS KONFERENS arrangeras 29–31 januari och har temat Restore (ungefär: återupprätta). Med temat vill vi lyfta fram att Guds slutplan är att en dag förvandla, eller egentligen återupprätta, allting och att vi redan nu när vi följer Jesus får vara med när Gud förvandlar vår värld. Det ger hopp i en värld märkt av lidande och svårigheter.

Under konferensen blir man del av en gemenskap som tillsammans reflekterar över hur vi följer Jesus i dag. Nytt för i år är att konferensen hålls samtidigt på sju olika ställen runt om i Finland, såväl som online.

– ATT KUNNA SES runtomkring Finland i sju olika städer är inspirerande och vi hoppas det ska gå att förverkliga, men vi är beredda att hålla konferensen helt online om epidemi-situationen blir värre. Vi tror att Jesus vill möta oss, också genom skärmen, där vi är.

För mera info och anmälan gå in på www.disciple.fi.

TVUNGEN ATT SKAPA NYA

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. Tillsammans med sjukskrivning och julleddighet 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.

– 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 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.



RUTINER

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

Motivation och målsättning

Ofta uppmuntras vi att ta en sak i taget 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 självförvållat ansåg jag själviskt på ett sätt som inte kändes acceptabelt.

»Egentligen var det ganska skönt när stoppet kom.«

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.

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

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 här intill – kan hjälpa en att komma igång. Mindre livsförändringar 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 träningsskorna 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 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.

Matteus församling

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 kyrkkafe 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.

MATTEUS FÖRSAMLING

www.helsingforsforsamlingar.fi/matteus

Kansliet: Öppet ti och to kl. 10–14, Åbohusv. 3, tel. 09-2340 7300.

Lokaler: Matteuskyrkan, Åbohusvägen 3 (Olavussalen vän. 1 och Matteussalen vän. 2).



PETRUS Musiklek Sjung och lek tillsammans

Musikleik är för dig med barn i åldern 0–5 år. Vi sjunger och leker tillsammans samt äter mellanmål efteråt.

Malms kyrka, ti kl. 10, start 19.1. Hagasalen, to kl. 10, start 21.1. Mer info av anne.koivula@evl.fi och på www.petrusforsamling.net. Vi ses!

Johannes församling

Gudstjänster

Gudstjänst: söndagar kl. 10 på Heikasvägen 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.

JOHANNES FÖRSAMLING

www.helsingforsforsamlingar.fi/johannes

Kansliet: må, ti, to kl. 10–14, on kl. 13–17 och fr kl. 9–13. Högborgsgatan 10, tel. 09-2340 7700.

Lokaler: Johanneskyrkan, Högborgsg. 12, Högborgssalen och Tian, Högborgsg. 10 E (vän. 2), Hörnan, Högborgsg. 10 (gatuplan), Folkhälsan och Majblomman, Mannerheimv. 97, Gamla kyrkan, Lönnrotsgatan 6, Bokvillan, Tavastv. 125, S:t Jacobs kyrka, Kvärnbergsbr. 1. Drumsö: Heikasvägen 7.

Petrus församling

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/petrus-forsamling. 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.

Musikleik: För dig med barn 0–5 år. Vi sjunger och leker tillsammans. Mellanmål efteråt. Malms 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 böneämnena till kontaktuppgifterna ovan. Kvällen streamas via Petrus facebook, www.facebook.com/petrus-forsamling.

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 Vokalensemble: 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



RESTRIKTIONER

Hur ser läget ut nu?

Det här numret av Kyrkpressen trycktes redan före årsskiftet. Det innebär att det nuvarande epidemiläget kan ha gjort annonseringen inaktuell.

Följ med församlingarnas hemsidor för uppdaterad information. Du kan också kontakta din församling om du har frågor eller behöver prata med någon.

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, vägledning 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.

PETRUS FÖRSAMLING

www.petrusforsamling.net

Kansliet: Må–ti, to–fre kl. 10–13, ons kl. 13–16, tel. 09-2340 7100. Skogsbäcksvägen 15, 00630 Helsingfors.

Lokaler: Hagasalen och Södra Haga kyrka, Vesperv. 12, Malms kyrka, Kommunalv. 1, Munkshöjdens kyrka, Raumov. 3, Munksnäs kyrka, Tegelst. 6, Petruskyrkan, Skogsbäcksv. 15, Äggelby gamla kyrka, Brofogdev. 12.

De lokala sidorna i Borgå, Sibbo och Vanda utkommer varannan vecka. Ansvarig redaktör: Ulrika Hansson, ulrika.hansson@kyrkpressen.fi, 040 831 6788.

Han dog nästan – och lever fullt ut

Fredrik Geisor har sett vad det är att vara full av liv och glädje, men också riktigt sårbar. Han har drabbats av både hjärtstillestånd och hjärninfarkt.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**
FOTO: **ALEXANDRA GRÖN**

BORGÅ Redan 2005 drabbades Fredrik Geisor av ett oförklarligt hjärtstillestånd, som inte berodde på någon infarkt.

– Av det minns jag ingenting, tre veckor är raderade ur mitt minne. Men hjärninfarkten 2017 minns jag allt av. Jag började se fyrkantiga människor, allt blev pixligt.

Han åkte till akuten, men blev hemskickad. På natten kunde han inte svälja.

– Jag försökte dricka vatten, men allt rann ut.

Det blev en snabb färd till sjukhuset. Han beskriver häftigt illamående och hur hela världen snurrade.

– Det var en infarkt i lilla hjärnan. Efteråt fick jag lära mig att gå på nytt, först kröp jag. Jag minns ännu när min fru och jag gick runt huset för första gången, cirka femtio meter. Lyckan var stor: Tänk att jag kan gå!

Sviterna sitter i. Han har svårare att hitta ord ibland, och hans vänstra fot är överkänslig och konstant varm.

Hur har det här förändrat dig?

– Det har gett mig en ännu större tillit till vår Herre. Och vissa saker är inte viktiga för mig. Att vara på sociala medier intresserar mig inte alls.

Men i kölvattnet finns också oron.

– Vi arbetar fortfarande med det, min fru och jag. Yngsta pojken var ett år när hjärtat stannade, jag tror att han tagit mest stryk av det här. Men jag har pratat mycket om allt det här med mina pojkar.

– Vi människor djupfryser våra känslor när något händer, för att klara av det. Men Gud drar ur stöpseln ibland, så det tinar, och då måste vi bearbeta lite åt gången.

Ängesten är som en schäfer

En svit av sjukdomsattackerna är också panikångest, som ibland håller sig på mattan, ibland inte.

FAMILJ:

Har fyra vuxna pojkar. Gift med Gun.

TALANG:

Har gett ut två självbiografiska böcker. Jobbar som kyrkvaktmästare på timbasis och är eftisledare med spanska som huvudspråk, ett språk han lärt sig som vuxen.

»Vi arbetar fortfarande med det, min fru och jag.«



– Det intressanta med panikångest är att det i grund och botten är en panik över att dö. Det har jag två erfarenheter av, men jag hoppas jag har liv kvar.

– Ängesten är som en hund, en schäfer. Den är världens roligaste när den sover, när den vaknar frågar den: Får jag bita dig?

Han har blivit hjälpt av terapi, mentala övningar och homeopatiska piller.

Fredrik Geisor berättar anekdoter målande och humoristiskt, bland annat hur det kommer sig att han ända sedan barn älskat bilmärket Saab. Hans fars goda vän Levi var exportchef på Saab i Nyköping. Han hälsade på Familjen Geisor med en Saab 99 Turbo un-

der Fredriks uppväxt i Åbo. Fredrik placerades i baksätet. Hans far, som var en försiktig och ekonomisk chaufför, satt bakom ratten. ”Sätt nu gasen i botten Jörgen!” sa Levi, men det ville han inte.

– När vi kom upp i trean lade Levi handen på pappas knä och tryckte till. Bilen slängde från höger till vänster. Efteråt minns jag att pappa stannade på första bästa busshållplats och rökte tre Colt. Han jobbade på Rettig på den tiden. Det har stannat i mitt minne, säger han och skrattar.

Fredrik Geisor kör själv en Saab 900.

– Tre av mina pojkar har Saab, den fjärde cyklar, så något har jag tydligen fört vidare.

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, exempelvis varnande besked från läkaren om ens hälsa, kan leda till att man kommer igång på allvar. Mindre livsförändringar 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 träningssockorna 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 sockorna 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 vana.

– Para ihop det med något som redan går på auto-



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

FOTO: MARCELO LOPES

matik. 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.«

– Folk gör inte sådant 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 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.

DOMPROSTERIET

BORGÅ

Vi bryr oss om varandra. Från och med nu tar vi med oss munskydd och använder dem vid alla evenemang. Gäller inte barnen och verksamhet utomhus med säkerhetsavstånd.

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.



MELLERSTA NYLANDS PROSTERI

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, Helsing kyrka S:t Lars, M. Fagerudd, A. Ekberg

Gudstjänster från Helsing 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.

KOLUMNEN



MARLENE ANTELL

Att flytta bort och hitta hem

HUR MÅNGA gånger har du flyttat, förutom flyttningen till det nya året?

Med gummistövlarna stadigt fastvuxna i leråkern var ordet flytta för mig som barn ett okänt begrepp. Med undantag av ett rymningsförsök med fullpackad trendig röd lackhandväska som innehöll allt vad en fyraåring kunde behöva för kommande äventyr. Efter mild övertalning av föräldrarna beslöt jag mig för att stanna hemma och i stället arrangera föreställningar i ladugården. Publiken bestod av kor och olika djurläkare och repertoaren innehöll balettdans och sjömanssånger. Rekvisita: mammas "kaptensmössa", som senare visade sig vara en studentmössa.

»Publiken bestod av kor och olika djurläkare och repertoaren innehöll balettdans och sjömanssånger.«

MED ÅREN har flyttandet blivit ett bekant fenomen och nu torde summan vara totalt 14 som fördelas jämnt mellan jobb och privat. Hittills har jag flyttat i person- eller paketbil, ibland endast flugit iväg med några kappsäckar. En gång har privat- och jobbflyttning skett på en och samma gång och det kan endast rekommenderas för personer med masochistiska anlag. Det som gör en människa glad är att det finns flyttfirmor!

Som ung gällde det att erövra världen. Bort från den lilla byn, ut i stora världen, bli kosmopolit, flyg och fläng! Det tackar jag för, nu när jag igen är tillbaka i exakt samma by och står i mina gummistövlar, storlek större.

Under januari flyttar vi och våra flyttlådor till Dickursby kyrka. Jag hoppas innerligt att pandemiläget lugnar ner sig så småningom, så att församlingsmedlemmarna har möjlighet att besöka den nya kyrkan. Vi hörs och ses!

Marlene Antell är församlingssekreterare i Vanda svenska församling.

BORGÅ Dopträd

Dopträdet kläs av i januari!

I Borgå domkyrka finns ett träd där det hängs upp ett löv för varje döpt person under ett års tid. Trädet kläs av i början av januari, och det sker i år i den strömmade gudstjänsten söndagen den **10 januari**. På grund av coronapandemin kan familjerna inte själva komma till kyrkan för att avhämta doplövet. Löven kommer att sändas hem till familjerna veckan efter den gudstjänsten.

Ett Välsignat Gott Nytt År till alla!



Konst skapas i ny kyrka

– Det känns jättefint att se slutresultatet för första gången, säger Jaana Partanen och Heikki Lamusuo. De har jobbat hårt med konstverken i nya kyrkan i Dickursby.

TEXT: ULRIKA HANSSON

VANDA Konstnären **Jaana Partanen** och arkitekten **Heikki Lamusuo**, ett par både privat och i arbetslivet, håller på med sista finslipningen av konstverken i Dickursby kyrka, när Kyrkpressen når dem. Oljudet i kyrksalen, som just då är en byggarbetsplats, är pågatgligt, men de är vid gott mod.

– Det känns jättefint att se slutresultaten för första gången, inte bara på datorn eller i ens egen fantasi.

»Det är ett hedersuppdrag att få göra det här.«

– Och det har varit roligt att få vara på plats i kyrkan och jobba här, säger Jaana Partanen.

Partanen och Lamusuo har många offentliga konst- och arkitekturprojekt bakom sig, bland annat glaskonstverket "Evoluutio" på fasaden vid en del av universitetssjukhuset i Kuopio. Men att jobba i en kyrka är en ny upplevelse för dem båda.

– En kväll jobbade vi till klockan tio, sedan stod vi tillsammans och tittade på korset: Wow, nu är det klart! berättar Jaana Partanen.

– Kyrkan är en helig plats. Det är ett hedersuppdrag att få göra det här, men det är också ett ansvar. Den konstnärliga helheten måste stöda känslan av lugn och helighet, sä-



Jaana Partanen och Heikki Lamusuo är paret bakom den konstnärliga helheten FOTO: PEKKA MÄKINEN. Glasväggen har kristen symbolik i mönstret FOTO: JARNE SILVAST. Dopträdet är en del av kyrksalens vägg (halvfärdigt på fotot) FOTO: PA-LA. I kyrkans tegelfasad finns centrala ord ur Bibeln, också på svenska FOTO: HARRI ROIVAINEN

ger Heikki Lamusuo.

Lamusuo hoppas att människor som besöker kyrkan ska få känna sig inspirerade.

– Och jag hoppas de får känna att de är del av hela mänskligheten och en del av något gott.

Material som används är bland annat glas, tegel, silver och guld.

– Det finns en slags beständighet i de material vi jobbar med, glas består till exempel av mineraler, och

bränt tegel har också en beständighet. De kunde kallas evighetsmaterial, säger Lamusuo.

Fyra olika delar

De konstverk som företaget jobbar med i den nya kyrkan består av en vägg i glas i markplan, där kristen symbolik bildar ett mönster. Utöver det karvas formen av ett dopträd och ett altarkors in i väggen i kyrksalen.

– Och i fasadens tegelvägg har 101

ord från Bibeln bränts in. Ord som uppmuntrar oss till ett möte med varandra och Gud. Vi hoppas att förbipasserande ska se något nytt varje gång, säger **Hanna Kalliokoski**, som är producent på planerings- och arkitektbyrån Partanen & Lamusuo.

Dickursby kyrka invigs den 24 januari. Dickursby finska församling, Vanda svenska församling och de gemensamma tjänsterna i Vanda kyrkliga samfällighet flyttar in under januari.

Lokalsidorna för de svenska församlingarna i Åboland-Åland utkommer varannan vecka. Ansvarig redaktör: Ulrika Hansson, ulrika.hansson@kyrkpressen.fi, 040 831 6836

Tabita Nordberg jobbar bland annat med retreat-ater, meditation, yoga och ledda pilgrims-vandringar. FOTO: PRIVAT



»Redan i förståelsen, när jag fattar vad det handlar om, kan problemet lösas upp.«

Inre hälsa i tolv steg

Ofta satsar vi på den fysiska hälsan. Men Tabita Nordberg vet mycket om inre hälsa, och om tolv steg för att må bättre. – Det kräver mod att gå kursen Livsstegen, säger hon.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

JOMALA "Livsstegen – tolv steg till inre hälsa" bygger på ett färdigt koncept och en bok av prästen Olle Carlsson. Metoden är baserad på tolv faser med inspiration från anonyma alkoholister, men kan appliceras på vilka teman som helst. Kursen hålls vanligtvis två gånger per år i Jomala församling.

– Det kan vara bra om du har problem eller om du bara är nyfiken på att utforska dig själv tillsammans med andra, säger **Tabita Nordberg** som håller kurserna.

Under kursen försiggår en slags talad meditation, deltagarna får i tur och ordning dela med sig av det de funderar på.

– Det som fungerar så fint är att du får ett utrymme som är bara ditt. In-

en får avbryta, kommentera eller fråga. Det kan vara befriande att inte få kommentarer eller bli ifrågasatt. Den som delar får verkligen gå in i sitt resonemang ostört.

Det vanliga är att vi bollar olika ämnen och bygger upp ett samtal.

– Men det kan också lätt leda oss bort från kärnan, på avvägar från det vi egentligen var nyfikna på att utforska.

Det finns en utveckling i stegen. Och kursen sätter igång många processer.

– De tolv stegen går från maktlöshet till medkänsla.

Under vägen finns hållplatser som självvrannsak, beaktelse, vila, ofullkomlighet och försoning.

– Det är väldigt olika från kurs till

kurs vad som kommer upp. Jag är helt förundrad över hur många vinklar man kan se saker från. Det är också som att skala en lök med oändligt många lager: jag förstår hur lite jag förstår.

Att våga dela

– Det kräver absolut mod att gå den här kursen, att sitta där och vara sårbar. Temat gör att det blir innerligt, och vi pratar om sådant som berör.

– Det kan vara sådant som är laddat med gammalskuld och sorg, kanske sådant som inte bjuds till bords överallt.

Samtidigt finns en varm dynamik och tyst överenskommelse om att dela och bevara förtroendet.

– Du kan vara trygg fast du sitter där och darrar. Vissa har sagt: Ni vet mer om mig än min familj.

Har du något råd till dem som känner att något skaver, och som vill förändra sitt liv, men inte kan lägga fingret på vad?

– Något jag tycker är väldigt verksamt är att våga vara i frågeställningen, i stället för att snabbt försöka komma ur den. Utforska! Låt det mogna! Tänk om du kan vara i det som skaver ända tills du kommer fram till magkänslan.

– Jag tycker själv om att sitta länge med problematik. Sällan behöver jag göra så mycket. Redan i förståelsen, när jag fattar vad det handlar om, kan problemet lösas upp. Ibland är det så att vi inte behöver ta oss bort utan hem, djupare in i oss själva.

Hon brukar inte ge nyårslöften.

– Jag brukar ha nyårsintentioner, säger hon och skrattar.

Under 2020 har hon haft en intellektuell hunger och läst en massa som berör teologi och psykologi.

– I år ska jag i stället försöka vara mer fokuserad på människomöten, utan att sila allt genom ett intellektuellt filter. Om man applicerar sin läslista på människor kan det också dimma klarseendet.

Livsstegen – kursinfo

Kursen börjar 11.1. Mejla tabitanordberg@gmail.com och kolla om det finns platser kvar!

Ordnas i S:t Olofsgården i Jomala, måndagar kl. 19–20.30.

Kurser i Livsstegen ordnas också i Mariehamns församling.

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**



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

FOTO: MARCELO LOPES

– 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, exempelvis varnande besked från läkaren om ens hälsa, kan leda till att man kommer igång på allvar. Mindre livsförändringar 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 tränings-skorna 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 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.

den, inte bara på sikt.

– Folk gör inte sådant 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.

VÄSTÅBOLAND Digitalt

Gott nytt år på webben

Så länge de stränga coronarestriktionerna är i kraft i Egentliga Finland fortsätter Väståbolands svenska församling bjuda in till gudstjänstgemenskap på webben.

Pastorskansliet i Pargas betjänar i normal ordning med öppna dörrar **vardagar kl. 9–12.30** och per telefon 040 312 4410 **kl. 9–15**. Följ med församlingens webbsidor för mer information. Vi uppdaterar med senaste nytt så fort det sker ändringar i restriktionerna.



MARIEHAMN Program

Kolla läget på vår hemsida!

I coronatider förändras vårt program mycket snabbt. Bästa sättet att hålla dig informerad är på www.mariehamnsforsamling.fi/evenemang

BILD: HUGO BJÖRKLÖF



JOMALA Kyrkan

Öppen för stillhet

Kyrkan är öppen för nattvard, ljusständning, samtal och stillhet **varje söndag kl. 12–13**. Välkommen!



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.virtuaalikirko.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 kyrkkaffemat-säck. 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.virtuaalikirko.fi.

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

– **kl 13.30:** Pilgrimsvandring. Väl-

kommen 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 kyrkkaffemat-säck. 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 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.

ÅLANDS PROSTERI

JOMALA

Högmässa firas söndagar kl 11.

Om inte restriktionerna lättar är mässan inte öppen för allmänheten: men direktsänds på facebook.com/jomalaforssamling

Beroende på restriktionerna: finns det möjlighet för ett begränsat antal personer att delta i söndagsmässan. Anmäl intresse till ansvarig präst (10.1 Stefan: 018 328 311, 17.1 Laura: 018 328 312). **Kyrkan är öppen:** för nattvard, ljusständning, samtal och stillhet varje söndag kl 12-13.

Verksamheterna ordnas om läget tillåter

Sopplunch: för daglediga, tors 21.1 kl. 12. Pris 5€. Inkl. kaffe och efterrätt. Barn äter gratis!

Meditativ sång: i gregoriansk stil, varannan måndag kl. 19 i kyrkan start mån 11.1.

Barn och unga

Sjung och gung: för barn ca 0-4 år. Ledare Fredrik Erlandsson. Torsdagar kl. 9-11, sångstund ca 9.30. Fika efteråt.

Tisdagsklubben: tisdagar kl. 18-19.30. Ledare: Tindra Karlsson, Jennifer Sundberg och Jens Rosenbergh. Start 12.1.

Barn- och ungdomskörer

Kvinten: åk 1-4, onsdagar kl. 13-14 i Södersunda skola, start 13.1

Tonikan: åk 1-2, tisdagar kl. 13-14, start 12.1

Dominanten: åk 3-4, torsdagar kl. 14-15, start 14.1

Jomala Joy: åk 5-9, torsdagar kl. 15-16.15, start 14.1

Skriftskola

Vintergruppen: träffas onsdag 20.1 kl. 15-17.30.

För närmare information: se jomala.evl.ax och facebook.com/jomalaforssamling

MARIEHAMN

SÖ 10.01 kl. 11.00: Högmässa, ENDAST livestreaming på församlingens Facebooksida.

SÖ 17.01 kl. 11.00: Högmässa, ENDAST livestreaming på församlingens Facebooksida.

TO 21.01 kl. 11.30: Lunchmessa i S:t Görans kyrka.

TO 21.01 kl. 12.00: Sopplunch på Margaretagården.

Kyrktaxi till gudstjänst, tfn 018-19500.

SUND-VÅRDÖ

Söndag 10.1.2021 kl. 11.00:

Gudstjänst i Sunds församlingshem. Outi Laukkanen, John-Adam Sjölund. Gudstjänsten är inte öppen för allmänheten, utan strömmas på församlingens Facebooksida.

Söndag 17.1.2021 kl. 14.00:

Gudstjänst i Vårdö församlingshem. Carolina Lindström, John-Adam Sjölund, Kati Juntunen. Gudstjänsten är inte öppen för allmänheten, utan strömmas på församlingens Facebooksida.

KOLUMNEN



ISELA VALVE

Det handlar om nu!

JANUARI ÄR möjligheternas månad, början på ett nytt år. Någon ger kanske ett nyårslofte, ett löfte som förhoppningsvis ska leda till en godare framtid eller till en bättre människa. Men om tiden här på jorden är begränsad, om man vet att månaderna, kanske veckorna är räknade. Vilket nyårslofte skulle man då ge och hur skulle förväntningarna se ut?

OM JAG hade en begränsad tid kvar att leva skulle jag fylla den tiden med frisk luft, skratt, natur, musik och goda samtal om liv och död. Jag skulle släppa alla engagemang och evenemang. Jag skulle, med Karin Boyes ord, vara stilla och vörda vad jag ser, så att detta får bli detta och inget mer. Att iakttäta nuet är ett underskattat äventyr. Jag skulle släppa de människor som håller mig tillbaka. Jag skulle välja de som öppnar och sänder iväg. Jag skulle

»Om månaderna var räknade. Vilket nyårslofte skulle man då ge?«

le vända mig mot Honom som möter.

Om jag bara hade en kort tid kvar skulle jag vilja läsa flera böcker som Marilynne Robinsons, titta på flera TV-serier som Unortodox och streama flera filmer som The two Popes. Sönt med substans och bra slut.

Någon har sagt att den friske har tusen önskningar, den sjuke bara en: att bli frisk. Så fel, vi sjuka har minnsann också önskningar. Jag skulle önska mig det bästa av allt, fungerande elektronik, aptitlig mat och vackra ting. Bekvämlighet, långsamhet och värdighet.

OM, TÄNKER jag, men vet att det handlar om NU. Det är nu jag ska skaffa mig bra elektronik och motorsång. Det är nu jag ska äta gott utan att räkna kalorier eller tillsatssämnen, utan tanke på att bli en bättre människa. Det är nu jag ska omge mig med allt det vackra. Det är nu jag ska promenera med roliga vänner och kravlöst dra in doften av barnbarns hår. Det är nu jag ska småprata med Gud om kvällen, om det som är och det som ska komma. Det är NU!

Isela Valve är författare och bor i Jomala.

ÅBO Händelsekalender

Gott Nytt År!

Följ med händelsekalendern på vår hemsida www.abosvenskaforssamling.fi/evenemang för att veta vad som händer i Åbo svenska församling. Vi uppdaterar händelsekalendern vartefter det – möjligtvis – sker ändringar i programmet, till exempel på grund av coronapandemin.

På vår hemsida hittar man också kontaktuppgifterna till alla medarbetare i Åbo svenska församling www.abosvenskaforssamling.fi/kontakt.



Diakonin – mer än en sektor

Vad gör vi i praktiken om vi säger att vi tänker på de utsatta? Det är en fråga Henrica Lindholm gärna diskuterar. Hennes hjärta brinner för diakonin.

TEXT: **ULRIKA HANSSON**

VÄSTÅBOLAND Henrica Lindholm visste tidigt att hon ville hjälpa människor. I sitt jobb som diakon i Pargas församlingsdistrikt förverkligar hon det.

– Diakonin är fylld av många motsattpar. Den är mot individualisering och ensamhet, och för gemenskap. Mot våld, och för fred och omsorg. Mot konsumism, och för att dela. Vi behöver alltid också hitta det som vi är för.

Tidigare utbildade hon socionomer och blivande diakoner och kyrkans ungdomsarbetsledare vid yrkeshögskolan Novia. Hon ser gärna på diakoni ur ett brett perspektiv.

– Under 1800-talet byggdes institutionsdiakonin, den var viktig för kyrkan och en föregångare i utbildning av kvinnor. Under 1900-talet utvecklades församlingsdiakonin. Någon har sagt att 2000-talet borde bli de diakonala församlingarnas tid. Med det menar man att diakonin inte bara ska vara en sektor i församlingen, utan allt arbete skulle kunna präglas av diakoni.

En del församlingar har börjat jobba så, och det bidrar till att de utvecklas och växer.

– Jag gjorde ett studiebesök i Haparanda, där de tänker helt nytt. Där hade de uttalat i sin strategi att hela församlingen ska arbeta för att stöda och inkludera utsatta. I stället för centraliserade gudstjänster tog de bussar ut till de små byarna och ordnade gudstjänster där, så att människor som annars inte kunde komma till kyrkan hade möjlighet till det, som ett exempel.

– Vad gör vi om vi säger att vi tänker på de utsatta? Vad händer om församlingsmedlemmar inte har de vanliga resurserna? Många har svårt att ta sig till kyrkan. Borde vi till exempel ha kyrktaxi varje vecka?

Varför höra till kyrkan?

– På frågan varför man hör till kyrkan svarar väldigt många: för att det finns bra diakonalt arbete och barn- och ungdomsarbete. Det är en solidaritetshandling för många att höra till kyrkan, och det måste vi ta på allvar. Diakoni

Henrica Lindholm efterlyser en diakoni som präglar hela församlingens verksamhet.

FOTO: PRIVAT

»Det är en solidaritetshandling, det måste vi ta på allvar.«



ska vara hela församlingens angelägenhet, de anställdas och frivilligas.

Hon betonar att det inte är någon kritik mot församlingarna, att mycket görs väldigt bra.

– Det är mer fråga om något som kunde utvecklas, för att församlingars ska växa och må bra.

Hennes jobb är både givande och utmanande.

– Det mest givande är att lära känna människor, att försöka förmedla det goda och förverkliga kärleken till nästan. Det står det i kyrkolagen att församlingen ska göra.

– Utmaningen är hur man ska hjälpa människor som i hela sitt liv levtt utsatthet, där utmaningarna för förändring är stora. Hur ska man hitta och sprida det goda och glädjen då? Men de behöver någon som står vid deras sida och tror och hoppas att förändring är möjligt.

En av diakonins viktigaste uppgifter är att tjäna.

– Men det är också att vara en budbärare av det goda budskapet. Lite karikerat kan man säga som Franciskus av Assisi: Förkunna alltid evangeliet, om nödvändigt med ord.

Henrica Lindholm

Blev vigd diakon 1997.

Har två unga vuxna söner.

I vardagen trivs hon bäst i soffan och på promenad med sin hund. Tycker om att tända ljus.

Livsmotto: – Jag försöker vara snäll med mig själv varje dag. Det löftet får jag ge hela året, gång på gång.

Via Köpenhamn till Närpes

Han har varit stadsdirektör och haft internationella uppdrag. När Gustav Skuthälla lämnat arbetslivet växte hans engagemang i församlingen.

TEXT: EMELIE WIKBLAD

NÄRPES – Jag är född i Kronoby under brinnande krig år 1943. Min far var vid fronten och mor skötte om oss ungar, berättar **Gustav Skuthälla**.

Han har studerat vid Nykarlebyseminarium. – Så jag har den fina titeln folkskollärare, bland andra titlar.

Han började arbeta vid Kronoby folkhögskola som slöjdlärare och även ett par år som rektor. Därefter bar det av till Utbildningsstyrelsen.

– Och då jag satt där vid Utbildningsstyrelsen i Helsingfors ringde telefonen. Hon som ringde var en dam vid namn Marjatta Väänänen, som var Finlands undervisningsminister. Hon frågade hur det skulle kännas att ta några år i Köpenhamn. Och det lät ju bra.

Han blev avdelningschef vid Nordiska ministerrådet och bodde de följande fyra och ett halvt åren i Köpenhamn.

När perioden där löpte ut sökte han en skoldirektörstjänst som öppnat sig i Närpes.

– Och sedan dess har vi varit Närpesbor.

Skoldirektör hann Gustav Skuthälla ändå bara vara en kort tid, innan han blev tf kommundirektör och sedan ordinarie kommun- och stadsdirektör under 25 år, fram till 2007.

Han har också haft andra uppdrag under åren, bland annat som representant i EU:s regionkommitté.

Vad lade grunden till ditt samhällsintresse?

– Min mentor, även om han inte officiellt var det, var nog folkhögskolerektorn Hugo Skott som var mycket samhällsengagerad. Jag tog intryck av honom och på den resan är det.

När han ser tillbaka på tiden som stadsdirektör är det några saker han minns med särskild glädje. En är att han fick vara med och förverkliga något som företrädaren Bengt Stenvall förberett: att få yrkesutbildning till Syd-

Gustav Skuthälla följer fortfarande med vad som är på gång i samhälle och politik – när något väcker hans irritation brukar han skriva på Facebook. – Det är bara bra tror jag, att hålla hjärnan igång. FOTO: PRIVAT



österbotten.

– Det andra är den stora frågan – där faktiskt stolen under mig var i gungning emellanåt – flyktingfrågan år 1988, där Närpes blev föregångare i att ta emot flyktingar.

– Det hände mycket annat, det var industrietableringar och det var fläkt och fart. Emellanåt skulle man avskeda mig och emellanåt avskeda någon annan.

Vad har varit ditt sätt att koppla av från arbetet?

– Att ringa till en tenniskompis eller dra på sig joggingskorna och löpa tio-femton kilometer har nog varit den bästa terapin.

Han är en ivrig motionär, även om ålder och

»Det var industrietableringar och fläkt och fart. Emellanåt skulle man avskeda mig och emellanåt någon annan.«

hälsa nu tvingar honom att ta det lugnare.

Två repriser som fullmäktigeordförande

Församlingsaktiv har Gustav Skuthälla varit på något sätt ända sedan han var barn. Han har också läst en del teologi. Vid 50-årsåldern kom han till en punkt där han tänkte: ”nu måste jag reda upp här i hjärnvindlingarna”.

– Jag läste några kurser som gav mig mycket. Jag stannade upp i livet och började tänka efter.

Han har haft som vana att gå regelbundet i kyrkan, även om det nu har det blivit att se på tv och höra på radio istället. Han har också varit engagerad i beslutsfattandet i församlingen.

– När jag började närma mig pensionsålder var det en god vän som sa: nu Gustav ska du komma med i församlingsarbetet.

– Jag ställde upp i kyrkofullmäktigevalet och var fullmäktiges ordförande i två repriser. Det var väldans givande.

”Församlingen är A och O”

En engagerad person, Bergöbo från grunden, som njuter av livet när han får vara ute på sjön och fiska. Det är några saker som beskriver Erik Söderholm, viceordförande för ortens församlingsråd.

TEXT: EMELIE WIKBLAD

BERGÖ – Jag är väldigt engagerad i alla sorts saker, och har alltid varit en sån som kunnat ändra mig efter tiderna, säger Erik Söderholm som är vice ordförande för församlingsrådet i Bergö församling.

Erik Söderholm har alltid bott i Bergö. Nu är han pensionär, innan dess arbetade han drygt 21 år för Malax kommun med vatten- och avloppsverk.

– Jag är min egen arbetsgivare nu. Så ofta jag kan är jag ute på sjön och fiskar.

Han är registrerad yrkesfiskare. Att vara ute på sjön är hans sätt att koppla av.

– Då njuter jag av livet.

Blev förtjust i Israel

– Församlingen är A och O, säger Erik Söderholm.

Tron har funnits med sedan uppväxten, men medan han var i arbetslivet var han inte lika aktiv i församlingen som han är idag.

– Jag har ju gått i kyrkan och så.

Nu tycker han det är roligt att vara engagerad i församling och kyrka. Det här är hans andra period i församlingsrådet.

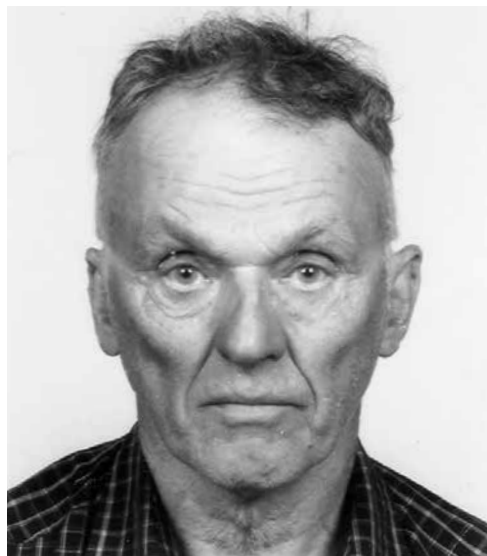
Bergö är en liten församling med under 400 medlemmar.

– Man känner allihopa. Det är klart att den ekonomiska biten är det värsta för små församlingar. Men vi har haft tur i Bergö, det är få som gått ur kyrkan.

Att kunna samlas till gudstjänst på söndagarna är viktigt.

– Vi har ju egen begravningsplats och egen präst, det är nog viktigt för församlingsmedlemmarna.

»Man känner allihopa. Det är klart att den ekonomiska biten är det värsta för små församlingar.«



Erik Söderholm rundar av vår serie av intervjuer med församlingsrådets viceordförande i Malax, Petalax och Bergö. FOTO: PRIVAT

Tron delar Erik Söderholm också med sin fru.

– Så vi har ju mycket gemenskap med det.

De har också ett intresse för Israel gemensamt. Att åka på solsemester är inget som lockat Erik Söderholm, men till Israel skulle han gärna återvända.

– Jag har varit dit en gång och frugan har varit sex-sju gånger. Nog ska jag dit fler gånger. Jag blev faktiskt förtjust i Israel då vi var där.

Det betydde mycket att se en plats där historia utspelat sig, den plats därifrån budskapet om Gud som blev människa spreds.

Erik Söderholm

Har varit Bergöbo hela livet.

Viceordförande för församlingsrådet i Bergö.

Familj: Fru och två vuxna barn.

En förebild: – Det är klart att jag skulle vilja vara som mästaren, men det kan man ju inte vara. Vi är syndiga människor så det går lite hur som helst för oss.

NÄRPES PROSTERI

KORSNÄS

Under tiden 22.12–17.1. hålls inga gudstjänster öppna för besökare i kyrkan. Istället bandas gudstjänsterna och kan avlyssnas via församlingens hemsida.

www.korsnasforsamling.fi

Sö. 10.1: Gudstjänst, Tomas Klemets, Deseré Granholm (länken blir synlig vid kl. 16)

Sö. 17.1: Gudstjänst, Janne Heikkilä, Deseré Granholm (länken blir synlig vid kl. 16)

KRISTINESTAD

www.kristinestadssvenskaforsamling.fi

Sön 10.1 kl. 10: Gudstjänst i Lfds kyrksal. Max. 10 pers. deltar. Engström, Martikainen.

Sön 10.1 kl. 12: Högmässa i Krs kyrka. Max 10 pers. deltar. Engström, Martikainen. Strömmas på hemsidan.

Sön 17.1 kl. 10: Högmässa i Lfds kyrksal. Max 10 pers. deltar. Norrback, Bergqvist.

Sön 17.1 kl. 12: Gudstjänst i Krs kyrka. Max 10 pers. deltar. Norrback, Vättö. Strömmas på hemsidan.

NÄRPES Andakt

Morgonandakter från Närpes kyrka

Från **måndag 18.1** sänds morgonandakt från Närpes kyrka **varje vardag kl. 9.30**. Kan ses via kyrkkanalen eller via länk på hemsidan.





NÄRPES

www.narpesforsamling.fi

Gudstjänsterna i samtliga kyrkor sänds endast televiserade via kyrkkanalen och i Pörtom via Pörtoms kyrkkanal.

Närpes

Sö 17.1 kl 12: Högmässa Audas-Willman.

Från måndag 18.1 sänds morgonandakt från Närpes kyrka varje vardag kl. 9.30. Kan ses via kyrkkanalen eller via länk på hemsidan.

Övermark

Sö 17.1 kl 14: Gudstjänst Jakobsson.

Pörtom

Sö 10.1 kl 12: Gudstjänst Audas-Willman, Sundqvist, Heikkilä.

Sö 17.1 kl 10: Gudstjänst Ingvesgård.

KORSHOLMS PROSTERI

BERGÖ

Sö 10.1 kl. 14: Gudstjänst. Englund, Brunell

Sö 17.1 kl. 14: Gudstjänst. Englund, Brunell

MALAX

Sö 10.1 kl. 11: Babykyrka i kyrkan. Vi tömmer dopträdet.

Må 11.1 kl. 9: Dagklubben i FH, måndagar och torsdagar kl 9-12.

Må 11.1 kl. 18: Ekumenisk bön i KH.

Sö 17.1 kl. 10: Högmässa i KH.

Ti 19.1 kl. 13: Missionssyfsöreningen i KH.

PETALAX

Sö 10.1 kl. 12: Gudstjänst. Isaksson, Brunell

Sö 17.1 kl. 12: Gudstjänst. Isaksson, Brunell

MALAX Information

Verksamheten i början av året

Hur situationen med coronaviruset ser ut i början av januari är svårt att förutse i december, när annonseringen ska vara klar. Planen är att starta upp som vanligt i mitten av januari. Följ därför med annonseringen på församlingens facebook, instagram och hemsida, www.malaxforsamling.fi.

Gudstjänsterna strömmas i vilket fall som helst och sänds via youtube, Facebook och via Malax-TV och webbradion.



KOLUMNEN

Dagar som kommer och går

JAG SATT MED en liten grupp ungdomar och funderade på året som gått och året som ligger framför. Året som gått hade för dem präglats av mer stress än vanligt, det hade känts jobbigt och osäkert med olika restriktioner som avlöst varandra. Men trots allt hade de stor förståelse för att restriktionerna behövdes.

”Jag förstår inte vad som är speciellt med ett nytt år”, sa en av dem. ”De är ju samma dagar som kommer och går oberoende om det är nyårsafton eller nyårsdag. Året har 365 dagar och så rullar det på dag för dag och år för år.”

”Ja”, sa jag, ”men jag tycker det är skönt att ibland få avsluta och börja med något nytt. Att helt konkret få lämna något bakom sig och vända blickarna framåt kan vara befriande.”

»Hjälp dem att sortera sina tankar och ingjut framtidsstro i dem.«

VI VUXNA KAN se i backspegeln och känna att livet bär trots allt, men ungdomarna som blickar framåt kan lätt förlora hoppet och framtidsstro, speciellt om de lämnas ensamma med sina frågor och funderingar. Jag fascinerar alltid av hur stor kunskap de har om olika saker genom ett ständigt nyhetsflöde på nätet. Men jag ser också hur de måste sortera och förhålla sig till all den här kunskapen.

Därför vill jag utmana alla vuxna att det här året ta sig tid att lyssna på barnen och de unga, hjälpa dem att sortera sina tankar och ingjuta framtidsstro i dem.

”Jag sitter i mörker, men Herren är mitt ljus”, skriver profeten Mika. Ett mörker som man också kan uppleva nu när framtiden är i gungning och omständigheterna runtomkring en är sådana att det inte finns något säkert att hålla fast vid. ”Jag sitter i mörker...” Men, tillägger Mika: ”Herren är mitt ljus.” Och det ger honom kraft att säga: ”Jag reser mig igen.” Kanske vi just nu inför det nya året behöver änglar som viskar i vårt öra: ”Var inte rädd för mörkret. Herren är ditt ljus och du skall resa dig igen!”

Jeanette Ribacka-Berg är ungdomsarbetsledare i Kristinestads svenska församling.



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, exempelvis varnande besked från läkaren om ens hälsa, kan leda till att man kommer igång på allvar. Mindre livsförändringar 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 träningssockorna 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 sockorna 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.



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

FOTO: MARCELO LOPES

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

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

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

– Folk gör inte sådant 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 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.

Lokalsidorna för de svenska församlingarna i Korsholm utkommer varannan vecka. Ansvarig redaktör: Emelie Wikblad, emelie.wikblad@kyrkpressen.fi, 040 831 6836.

En av dem blir nästa kyrkoherde

Den sista januari väljer Korsholms svenska församling sin nya kyrkoherde. Kandidater är herdarna i grannförsamlingarna Replot och Solf. Vi ställde tre frågor till dem. Mer om hur valet går till kan du läsa på nästa sida

1. Varför sökte du kyrkoherdetjänsten?
2. Hurdan är du som ledare?
3. Hur fungerar din "drömförsamling"?

Camilla Svevar, kyrkoherde i Replot församling

1. Uppvuxen på Kyrkbacken i Gamla Vasa längtar jag nu "hem". Församlingens identitet sitter i min ryggrad, vilket ger mig den trygghet jag behöver för att ge mig i kast med att bli församlingens ledare. Jag är visionär och lockas av tanken att jag kan se för mig hur församlingen kunde utvecklas och upplevas som en välkomnande famn för alla.

2. Rak, tydlig, handlingskraftig,

kommunikativ, inspirerande, omtänksam, humoristisk och tyvärr rätt otålig.

3. Numera drömmer jag realistiskt, men förbättrad ekonomi ger flera möjligheter att satsa på våra verksamhetsområden. Med effektiv men balanserad arbetsinsats orkar medarbetarna och har bättre förutsättningar att trivas med utmaningar utan att behöva knäa. Med flera frivilliga blir församlingen tydligare allas. Då vi hjälps åt lever församlingen, mår bättre och gör skillnad i folks liv.



FOTO: SUSANN NABB-VORNANEN

Mats Björklund, kyrkoherde i Solfs församling:

1. Jag är nyfiken av mig och behöver få utmaningar för att trivas med tillvaron. Jag har arbetat sammanlagt över 10 år i Solf och kände att jag är redo för något nytt. Dessutom har jag tidigare sökt kyrkoherdetjänsten i Korsholms svenska församling. Att arbeta i en större församling vore intressant.

2. Kyrkoherdens roll som ledare är fascinerande och utmanande. En ledare måste på något sätt finna balans mellan personliga egenskaper och omgivningens krav. Kyrkoherden är som dirigenten fören helorkester. Det behövs kunskap och vilja för att knyta ihop det hela till en god helhet.

Jag hoppas att kunna hjälpa medarbetare att utföra sitt värv väl och tillsammans utveckla olika arbetsområden. Jag har alltid haft som mål att inte behöva gå in i varje detalj i ett arbetsområde, utan den som har tjänsten måste ta ansvar för sitt arbete. Frihet under ansvar lärde jag mig av militärpastor Hannu Kivijärvi, något jag är tacksam för än idag. Under hans ledning fick jag lära mig av försök och misstag.

Församlingsarbete kräver ett visst mått av frihet och möjlighet till att försöka och misslyckas. Detta gäller ledare, medarbetare och församlingsmedlemmar.

Närvaro och lyssnande är också en del av kyrkoherdeskapet. Jag vill att församlingsmedlemmarna ska känna att jag finns till för dem och lyssnar in vad som är viktigt för dem.

3. "Less is more" eller enklare är bättre. Min drömförsamling skulle till struktur och förvaltning präglas av närhet till tjänsterna och lättförståelig beslutsång.

Byråkratin, det vill säga förvaltningen, skulle minimeras till max. Endast två förtroendeorgan, fullmäktige och kyrkoråd skulle finnas.

I och med lättare struktur, liten fastighetsmassa och lätt förvaltning skulle drömförsamlingen få resurser till att kunna satsa på den andliga verksamheten och ha större möjlighet att reagera på förändringar i exempelvis medlemsantal, verksamhetsbehov och utvecklingen i samhället.

I drömförsamlingen finns verksamhet för stora och små.



FOTO: NICKLAS STORBJÖRK

”Ta vara på din möjlighet att påverka”

Vem som ska leda Korsholms svenska församling de kommande åren bestäms av församlingsmedlemmarna. Här finns det du behöver veta om hur kyrkoherdevalet går till.

TEXT: EMELIE WIKBLAD, RUNE LINDBLOM

– Jag tycker varje församlingsmedlem ska se det här som sin möjlighet att få påverka vilken väg församlingen ska ta de kommande åren, säger valnämndens ordförande **Markus Rönnblom**.

Den som blir vald till kyrkoherde kommer leda församlingen, möjligen för en lång tid framöver.

Markus Rönnblom säger att församlingsrådet beslutade att ordna direktkyrkoherdevalet eftersom de ansåg det vara viktigt att församlingsmedlemmarna själva får möjlighet att välja sin kyrkoherde.

Efter att beslutet fattades har coronaepidemin kommit att komplicera valarrangemangen en del. En av utmaningarna är att kandidaterna med största sannolikhet kommer få provpredika före församling som sitter hemma i sina soffor och följer en strömmad videogudstjänst. Men Rönnblom ser också det positiva i att valprovet på så sätt kan nå flera.

– Positivt är att vi har möjlighet att streama den så att alla säkert kan se den. Sen är det ju tråkigt att vi inte kan fylla kyrkan med människor som är intresserade och nyfikna på kandidaterna.

På samma sätt blir det troligen på valdagen, då man annars gärna skulle ha samlats till gudstjänst och kyrkaffe för att sedan inleda röstningen.

Rönnblom hoppas att coronan och restriktionerna inte kommer inverka negativt på valdeltagandet. Han säger att det är tryggt att komma och rösta.

– Vi följer rekommendationerna, håller avstånd och uppmanar alla att bära munskydd.

Ifall någon är orolig för att det kommer vara mycket folk i rörelse på valdagen tipsar han om att ta vara på chanserna att förhandsrösta under veckan.

»Det är ju tråkigt att vi inte kan fylla kyrkan.«



KUNGÖRELSE

I Korsholms svenska församling förrättas 31.1.2021 kyrkoherdeval.

Kyrkoherdevalet inleds på söndag **31.1 kl. 12.00** i församlingshemmet i Gamla Vasa efter avslutad gudstjänst, som börjar kl. 11.00. Röstningen avslutas **kl. 18.00** samma dag.

Förhandsröstning i kyrkoherdevalet förrättas på:
Församlingens pastorsexpedition, Adelcrantzgränden 1, Gamla Vasa: från måndag **25.1** till torsdag **28.1** varje dag **kl. 9.00–18.00** samt fredag **29.1 kl. 9.00–16.00**

samt i Smedsby församlingssgård, Niklasvägen 3, Smedsby:
onsdagen **27.1 kl. 9.00–16.00**.

En röstberättigad, vars rörelse- eller funk-

tionsförmåga är så begränsad att han eller hon inte utan oskäligen svårigheter kan ta sig till röstnings- eller förhandsröstningsstället, får under vissa förutsättningar förhandsrösta hemma under förhandsröstningsveckan. Personen, eller en annan person som utsetts av denne, skall framföra en begäran om hemmaröstning till valnämnden skriftligen eller per telefon. Begäran skall lämnas till pastorsexpeditionen senast fredagen 22.1 före klockan 16.00.

Närståendevårdare enligt lagen om stöd för närståendevård (937/2005) får också rösta i samband med hemmaröstningen. Anmälningssblanketter för hemmaröstning fås på pastorskansliet.

Gamla Vasa 17.12.2020

För valnämnden i Korsholms svenska församling
Markus Rönnblom, ordförande

Valet i ett nötskal

Vem får rösta i kyrkoherdevalet?

För att få rösta i kyrkoherdeval måste du fylla 18 år senast på valdagen och vara skriven i den församling där valet sker senast 70 dagar före valet. I det här valet får alltså den som varit medlem i Korsholms svenska församling sedan i mitten av november och fyller 18 senast söndagen 31.1 rösta.

Varför är det församlingsborna som väljer kyrkoherde?

I Korsholms svenska församling ordnas kyrkoherdevalet som direkt val. Ofta vill församlingar att kyrkoherden väljs direkt av församlingsmedlemmarna, som då får chans att påverka, engagera sig, ställa frågor och ha delansvar i ett viktigt val som församlingen gör.

En kyrkoherde kan också väljas indirekt, genom de representanter som församlingsmedlemmarna valt till församlingsrådet. Församlingsrådet ser också till församlingens behov som en helhet och har kanske bättre insyn än enskilda kyrkobesökare i de krav som ställs på en kyrkoherde som är både chef och administrativ ledare utöver en andlig ledare och präst.

Vad är ett valprov?

Valprov kallas det när kyrkoherdekandidaterna håller en gudstjänst i den församling de vill bli kyrkoherde för. Under valprovet kan man komma och lyssna till kandidaten och efteråt ordnas det kyrkkaffe med utfrågning. Ofta ordnas därtill en valdebatt med alla kandidater vid samma bord.

Valprov i Korsholm blir det 10.1 med Mats Björklund och 17.1 med Camilla Svevar. De

strömmas i församlingens kanaler på nätet. Eventuellt är det även möjligt att delta på plats i kyrkan, beroende på vilka samlingsrestriktioner som då gäller.

Hur och var kan man förhandsrösta?

25–29 januari kan man förhandsrösta på pastorskansliet i Gamla Vasa klockan 9–18, fredagen den 29.1 endast till klockan 16. I Smedsby församlingshem går det att förhandsrösta onsdagen den 27.1 klockan 9–16. Därtill har man möjlighet till hemmaröstning under samma dagar om man har nedsatt funktionsförmåga och därför är förhindrad att ta sig till ett röstningsställe.

Var och när kan man rösta på valdagen?

På valdagen söndagen den 31 januari blir det röstning i församlingshemmet efter gudstjänsten som börjar klockan 11 och fram till klockan 18 då vallokalen stänger.

När blir resultatet klart?

Genast efter att vallokalen stängt klockan 18 på valdagen 31.1 räknas rösterna. Församlingen meddelar resultatet på sin hemsida och sociala medier redan valkvällen den 31.1.

När börjar den nya kyrkoherden sitt jobb?

Tidigast en dryg månad efter valet kan församlingen hoppas på att den nya kyrkoherden börjar. Båda kandidaterna jobbar redan som kyrkoherdar i andra församlingar i Korsholm och det kommer att ta en tid för dem att byta arbete efter att valresultatet klarnar, men församlingen räknar med att kunna fira påsk med sin nya kyrkoherde.

KOLUMNEN



ISELA VALVE

Det handlar om nu!

JANUARI ÄR möjligheternas månad, början på ett nytt år. Någon ger kanske ett nyårslofte, ett löfte som förhoppningsvis ska leda till en godare framtid eller till en bättre människa. Men om tiden här på jorden är begränsad, om man vet att månaderna, kanske veckorna är räknade. Vilket nyårslofte skulle man då ge och hur skulle förväntningarna se ut?

OM JAG hade en begränsad tid kvar att leva skulle jag fylla den tiden med frisk luft, skratt, natur, musik och goda samtal om liv och död. Jag skulle släppa alla engagemang och evenemang. Jag skulle, med Karin Boyes ord, vara stilla och vörda vad jag ser, så att detta får bli detta och inget mer. Att iakttä nuet är ett underskattat äventyr.

Jag skulle släppa de människor som håller mig tillbaka. Jag skulle välja de som öppnar och sänder iväg. Jag skulle vända mig mot Honom som möter.

»Om månaderna var räknade. Vilket nyårslofte skulle man då ge?«

Om jag bara hade en kort tid kvar skulle jag vilja läsa flera böcker som Marilynne Robinsons, titta på flera TV-serier som Unortodox och streama flera filmer som The two Popes. Sjänt med substans och bra slut.

Någon har sagt att den friske har tusen önskningar, den sjuke bara en: att bli frisk. Så fel, vi sjuka har minnsann också önskningar. Jag skulle önska mig det bästa av allt, fungerande elektronik, aptitlig mat och vackra ting. Bekvämlighet, långsamhet och värdighet.

OM, TÄNKER jag, men vet att det handlar om NU. Det är nu jag ska skaffa mig bra elektronik och motorsång. Det är nu jag ska äta gott utan att räkna kalorier eller tillsatsämnen, utan tanke på att bli en bättre människa. Det är nu jag ska omge mig med allt det vackra. Det är nu jag ska promenera med roliga vänner och kravlöst dra in doften av barnbarns hår. Det är nu jag ska småprata med Gud om kvällen, om det som är och det som ska komma.

Det är NU!

Isela Valve är författare och bor i Jomala. **Från en** annan del av stiftet: kolumnen är ursprungligen skriven för lokalsidorna i Åboland och Åland.

KORSHOLMS PROSTERI

KORSHOLM

De båda valproven direktsänds på församlingens Facebook-sida och laddas senare också upp på vår Youtube-kanal!

Gudstjänst: sö 10.1 kl 11 från kyrkan. Valprov: Mats Björklund. Musik: Ann-Christine Nordqvist-Källström, Susanne Westerlund

Missionssyfsöreningen samlas: 11.1 kl 13 i Smedsby fg, rum Glöd (om restriktionerna så tillåter!)

Gudstjänst: sö 17.1 kl 11 från kyrkan. Valprov: Camilla Svevar. Musik: Ann-Christine Nordqvist-Källström, Susanne Westerlund

KVEVLAX

Gudstjänst: sö 10.1 kl.10. Ruth Vesterlund, Yngve Lithén. Endast de medverkande på plats. Strömmas på vår Facebooksida och senare även på vår YouTube-kanal.

Mathjälp: ti 12.1 kl.10 i drängstugan. Utdelning av matkassar. (Om du inte kommit tidigare – ring diakonissan före så vi vet antal, tel.nr. 044 – 0462312).

Barnkören övar: to 14.1 kl.18 i församlingshemmet.

Gudstjänst: sö 17.1 kl.10. Fredrik Kass, Rodney Andrén. Endast de medverkande på plats. Strömmas på vår Facebooksida och senare även på vår YouTube-kanal.

Mathjälp: ti 19.1 kl.10 i drängstugan. Utdelning av matkassar. (Om du inte kommit tidigare – ring diakonissan före så vi vet antal, tel.nr. 044 – 0462312).

Kyrkokörens årsmöte: to 21.1 kl.19 i församlingshemmet.

REPLÖT

Max 10 personer i kyrkan t.o.m 17.1.

Sö 10.1 kl.10: Gudstjänst Replot – Strömmas på Facebook

Sö 17.1 kl.10: Gudstjänst Replot – Strömmas på Facebook

SOLF

Gudstjänsterna direktsänds på Facebook och laddas sedan upp även på Youtube! Enbart medverkande på plats i kyrkan!

Gudstjänst: sö 10.1 kl 18. Mats Björklund, Jimi Järvinen

Gudstjänst: sö 17.1 kl 10. Ruth Vesterlund och Jimi Järvinen

Mathjälp: torsdagar kl 17.30–18 på Stundarsvägen 1!



BERGÖ

Sö 10.1 kl. 14: Gudstjänst. Englund, Brunell

Sö 17.1 kl. 14: Gudstjänst. Englund, Brunell

MALAX

Sö 10.1 kl. 11: Babykyrka i kyrkan. Vi tömmer dopträdet.

MÅ 11.1 kl. 9: Dagklubben i FH, måndagar och torsdagar kl 9–12.

MÅ 11.1 kl. 18: Ekumenisk bön i KH.

Sö 17.1 kl. 10: Högmässa i KH.

Ti 19.1 kl. 13: Missionssyfsöreningen i KH.

PETALAX

Sö 10.1 kl. 12: Gudstjänst. Isaksson, Brunell

Sö 17.1 kl. 12: Gudstjänst. Isaksson, Brunell

SOLF Pastor

Ny församlingspastor i Solf

Från och med 1.1.2021 har Solfs församling nöjet att välkomna **Ruth Vesterlund** som församlingspastor! Ruth kommer att predika **17.1 kl 10** i gudstjänsten, och ni har alla möjlighet att se gudstjänsten hemifrån, antingen via Facebook eller på Youtube!

Välkommen Ruth önskar vi alla!



KVEVLAX Gudstjänst

Välkommen tillbaka

Gudstjänst **söndag 10.1 kl.10** med **Ruth Vesterlund** och **Yngve Lithén**. Vi önskar Ruth välkommen tillbaka till Kvevlax församling.

Följ annonsering för närmare information om verksamheten. Vi följer myndigheternas rekommendationer gällande Coronaläget.



KORSHOLM Val

Provpredikningar i Korsholms kyrka

Kyrkoherdevalet i Korsholms svenska församling närmar sig!

Den **10 januari kl. 11** gör **Mats Björklund** sitt valprov och den **17 januari kl. 11** är det **Camilla Svevars** tur att propredika.

På grund av myndigheternas restriktioner kommer propredikningarna att hållas med enbart medverkande på plats, men gudstjänsterna kommer att direktsändas på församlingens Facebook-sida och laddas även senare upp på Youtube.

Förhandsröstningen kommer att äga rum 25–29.1 och själva valdagen infaller 31.1.2021!

Vi önskar de båda kandidaterna lycka till!

Lokalsidorna för de svenska församlingarna i Pedersöre prosteri utkommer varannan vecka. Ansvarig redaktör: Johan Sandberg, johan.sandberg@kyrkpressen.fi, 040 831 3599

Alaric Mård vill använda sin bakgrund till att bygga broar.



Vill vara medvandrare en bit på vägen

Han vill vandra med människorna en bit på deras väg tillsammans med Jesus. Alaric Mård är ny församlingspedagog i Jakobstad.

TEXT OCH FOTO: JOHAN SANDBERG

JAKOBSTAD Nu vänder han blad i sitt liv. Vid årsskiftet började **Alaric Mård** sitt nya jobb som församlingspedagog i Jakobstads svenska församling. Samtidigt går frun **Lovisa** på moderskapsledighet. De väntar sitt andra barn i februari. Och före jul flyttade familjen in i sin nyinköpta parhuslägenhet i Bonäs.

– Både jag och Lovisa är Pedersörerebor och har koppling dit. Under de senaste åren har vi processat var vi ska landa. Under studietiden bodde vi i Åbo och sedan i Vasa, där vi trivdes jättebra.

Nu kommer de närmare hemtrak-

terna.

– När möjligheten i Jakobstad dök upp tänkte jag att det här kunde vara något för mig. I och med att jag fick tjänst vill vi landa i Jakobstad, säger han.

Nu senast har Alaric Mård verkat som lärare i religion och psykologi vid Vasa övningsskolas gymnasium och som ungdomsteolog inom Kyrkans Ungdom.

– Det var ingen långsiktig lösning att pussla med två olika jobb.

Några planer på att göra sig behörig för att bli präst har han inte.

– Men det vore dumt att kategoriskt

säga nej. Jag saknar praktiken och så har jag inte läst tillräckligt mycket klassiska språk och de specifika prästkurserna. Jag trivs ganska bra i en friare roll och just nu är jag nöjd.

Något kall har han heller inte upplevt, varken till präst eller något annat.

– Vad menar man egentligen med ett kall, undrar han.

– Jag har inte upplevt något som pekar ut en tydlig riktning, varken på det andliga eller praktiska planet. Jobbet som församlingspedagog ligger ändå i linje med min vision och längtan. Jag har också upplevt att saker nu fallit väldigt bra på plats.

Alaric Mård längtar efter att få jobba med ungdomar och se dem växa, komma till sin rätt och finna sin plats i livet.

– Tror vi på en Gud som möter dig där du är och inte där du tror att du borde vara. Tror vi på en Gud som själv

stiger in i världen bör också den kristna gemenskapen vara en plats dit man kan komma. Jag vill möta människorna där de är och vandra tillsammans med dem och Jesus en bit på deras väg.

Nu börjar han sitt nya jobb lyssnande.

– Jag vill lyssna på mina kollegor, ungdomarna och på församlingen i stort. Jag vill ta reda på vad som är på gång just nu och på vilket sätt kan jag tjäna på bästa sätt. Som ny vill jag inte komma med en teoretisk vision. Visst har jag en vision och jag vill ta ansvar, men först vill jag veta vad som händer. Jag vill göra mitt bästa för att bygga vidare på det goda jobb som hittills gjorts.

Han har bakgrund i både laestadianismen och i KU. Det gör att han ser sig som en brobyggare.

– Jag vill jättegärna jobba brett med kristna runt om i regionen.

Alaric Mård ser en intressant spänning inom folkkyrkan.

– Den ska ha låg tröskel, men den ska också stå för andlig fördjupning. Jag vill var med om att skapa en öppen kristen gemenskap och hjälpa dem som längtar efter fördjupning.

»Gud möter dig inte där du tror du borde vara.«

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, exempelvis varnande besked från läkaren om ens hälsa, kan leda till att man kommer igång på allvar. Mindre livsförändringar 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 träningssockorna 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 sockorna 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 vana.

– Para ihop det med något som redan går på auto-



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

FOTO: MARCELO LOPES

matik. 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.«

– Folk gör inte sådant 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.

PEDERSÖRE PROSTERI

JAKOBSTAD

SÖ 10.1 kl. 12.00: Gudstjänst i Jakobstads kyrka, Edman, Wester. Widjeskogs gudstjänstgrupp. Sänds via församlingens Youtubekanal. Länk finns på www.jakobstadssvenskaforssamling.fi.

TI 12.1 kl. 11-13: Jakobstads kyrka öppen för bön och samtal.

SÖ 17.1 kl. 12.00: Gudstjänst i Jakobstads kyrka, Turpeinen, Björk, Wester. Nyströms gudstjänstgrupp. Sänds via församlingens Youtubekanal. Länk finns på www.jakobstadssvenskaforssamling.fi.

TI 19.1 kl. 11-13: Jakobstads kyrka öppen för bön och samtal.

LARSMO

SÖ 10.1 kl. 10 Webbguddstjänst: Sjöblom, Forsman, sång Lars-Victor Öst. Strömmas via församlingens YouTube kanal Larsmo församling live.

On 13.1 kl. 17.30-18.15 Terminsstart för barnkören: i Holm bönehus. Nya sångare bör anmäla sig på förhand till Anders Forsman tfn 040 868 6953.

SÖ 17.1 kl. 10 Webbguddstjänst: Lassila, Wiklund. Strömmas via församlingens YouTube kanal Larsmo församling live.

Observera: förändringar i församlingens verksamhet kan ske pga. coronaläget. Aktuell information finns på församlingens hemsida.

NYKARLEBY

Gudstjänster

SÖ 10.1 kl 10 Strömmad gudstjänst: fr Munsala prästgård, Smeds, Östman, Ringwall.

SÖ 17.1 kl 10 Strömmad gudstjänst: fr S:ta Birgitta, Östman, Edman, Lönnqvist, Ringwall.

Sö 24.1 kl 10 Gudstjänst: Jeppo kyrka, Smeds, Ringwall.

- **kl 12 Högmässa:** Munsala kyrka, Smeds, Östman, Ringwall

- **kl 18 Kvällsgudstjänst:** Nkby fh, Östman, Ringwall

Grupper och samlingar

Sö 17.1 kl 14 Årsmöte: Pensala bönehus

Må 18.1 kl 18 Kenyamissionen: Nkby fh, terminsinledning, Malena Vesternäs.

On 20.1 kl 13 Symöte: Munsala prästgård

- **kl 18 Fokus på Bangladesh:** Socklot bönehus, Christina Harald

Evenemangen hålls om coronaläget och restriktionerna tillåter. OBS: under tiden 22 december-17 januari är högsta tillåtna deltagarantal i gudstjänster och samlingar 10 personer. Vi uppdaterar annonseringen kontinuerligt. Följ med på församlingens webbplats och FB-sidan! Alla gudstjänster från Jeppo kyrka ljudströmmas.

PEDERSÖRE

Sö 10.1 kl 10 Gudstjänst: Esse kyrka, Häggblom, strömning i youtube (SY)

- **kl 10 Högmässa:** Pedersöre kyrka, Österbacka, Östman, bandas och kan ses i youtube

- **kl 19 Gudstjänst:** Purmo kyrka, Häggblom, Östman, SY

Sö 17.1 kl 10 Gudstjänst: Purmo kyrka, Portin, Pandey, bandas och kan ses i youtube

- **kl 10 Högmässa:** Pedersöre kyrka, Österbacka, SY

- **kl 18 Högmässa:** Esse kyrka, Portin, SY

Se församlingens webbsida för terminsstarter www.pedersoreforsamling.fi

KOLUMNEN



JAKOB EDMAN

Att hålla kontrollen och att släppa den

JAG ÄR en person som gärna har kontroll. Om jag själv fick välja skulle mitt liv ha få överraskningar. Tråkigt, tänker du? Ja, kanske det. Men ack så skönt.

Något som det gångna året ändå har lärt oss är att vi människor inte kan kontrollera allt som händer i världen. Vem hade kunnat förutspå att vardagen 2020 skulle bestå av immiga glasögon på grund av ansiktsmasker, obekväma "ja, vi ska väl egentligen inte ta i hand i dessa tider" samt ett ständigt kontrollerande om halsen fortfarande känns som vanligt?

Lätt ställer vi oss frågan om vems felet är. Kunde vi gjort något annorlunda för att undvika att hamna i denna situation? Kanske. Men vi kommer aldrig att få svar på den frågan. Världen fungerar helt enkelt inte så att vi kan förutspå allt som händer. Vi kan med andra ord göra allting rätt och ändå går det åt skogen.

»Vi kan göra allting rätt och ändå går det åt skogen.«

RISKEN MED denna insikt är att vi passiveras. Spelar det vi gör någon roll om vi inte kan vara säkra på resultatet? Det är för mig en ständigt återkommande frestelse som får mig att alltför ofta undfly mitt ansvar, både när det kommer till att vara trogen i förbön och att göra miljömedvetna val.

Varför ska vi bry oss, om vi inte kan kontrollera resultatet? Jo, för att det är det rätta att göra. Bara för att vi inte vet exakt hur en god gärning gör världen till en bättre plats, så betyder det inte att vi inte skulle kunna lita på att den gör det. Kanske har året som gått hjälpt oss att se betydelsen av små handlingar i solidaritet som ingen kommer att applådera. Jag hoppas det.

Vår uppgift är att göra det vi kan, men samtidigt minnas att bördan av att kontrollera historien inte ligger på våra axlar. Gud är den som håller allt i sin hand. Någon har sagt att bön handlar mer om att lämna kontrollen till Gud än om att själv ta kommandot. Det får vi göra inför det nya året. Vi får lämna framtiden i Guds händer. Utan att för den skull sluta tro att våra vardagliga val spelar roll.

Jakob Edman är församlingspastor i Jakobstad.

JAKOBSTAD Föräldrakurs

Stöd för tonårsföräldrar

Vi föräldrar behöver varandra för att uppföstra våra barn till de bästa versionerna av sig själva.

Jakobstads svenska församling ordnar en kurs för tonårsföräldrar. Tanja Sabel från Lagmansgården med rik erfarenhet av tonårsproblematik och själv förälder samt kaplanen Jan-Gustav Björk med tre tonårsbarn är kursledare.

Att ha tonåringar är en fantastisk och ibland en ganska så jobbig möjlighet att få växa som

mäniska. Tonåringar kan utmana och provocera en förälder till bristningsgränsen. Därför vill församlingen erbjuda en kurs för att stödja föräldrar med tonårsbarn.

Kursen börjar 19 januari och består av fem kurskvällar med DVD-föreläsningar av experter och intervjuer med föräldrar och tonåringar samt gruppsamtal vid kaffebordet. Kursen riktar sig till såväl traditionella familjer som nyfamiljer och singelföräldrar. Anmälning via församlingens hemsida **senast 12 januari**.



Lisen Borgmästars (i bakgrunden) orgelelever Heidi Lövstrand och Edward Byggmästar spelade bägge i kyrkan på De vackraste julsångerna.



Elever köar till orgellektioner

Församlingens musikskola i Jakobstad lever och mår bra, även om den just nu omstruktureras. Intresset att lära sig spela orgel är fortfarande stort.

TEXT OCH FOTO: JOHAN SANDBERG

JAKOBSTAD Omstruktureringen handlar dels om ekonomi. Men dels vill man att resultatet av undervisningen ska komma församlingen till godo.

Församlingens kantorer **Lisen Borgmästars** och **Annika Wester** är för tillfället skolans enda lärare. Borgmästars undervisar orgelelever medan Wester har piano- och sångelever.

– Vi ska nu först utreda vad vi två kan göra. Sedan tar vi extern lärarhjälp så mycket budgeten tillåter. Den kunskap eleverna får ska församlingen dra nytta av. Sångeleverna sjunger bland annat i gudstjänsterna och orgelelever-

»Det är roligt att se när folk vill lära sig musicera.«

na ackompanjerar, säger Lisen Borgmästars. Upplägget fascinerar orgeleleven **Heidi Lövstrand**.

– Direkt jag lär mig ett stycke får jag vara i kyrkan och omsätta det i verkliga livet. Det gör det hela meningsfullt. Det blir inte är någon aktivitet på sidan om utan allt jag lär mig kommer andra till del.

Prästen är elev

Heidi Lövstrand är från Lund, där hon verkat som präst i Svenska kyrkan i nästan tio år. Nu har hon tagit ett sabbatsår tillsammans med sin familj för att visa dem sina rötter och sin hemstad Jakobstad.

– Jag frågade Lisen om det fanns någon möjlighet att lära mig spela orgel. Och det fanns det. Jag började spela orgel i höst.

Som ung, innan hon lämnade Jakobstad, spelade hon piano, gitarr och fiol i musikskolan. Nu återkommer hon som orgelelev.

– I och med att jag jobbar i kyrkan har jag fått höra otroligt mycket fin orgelmusik. Jag har haft en längtan efter att lära mig behärska lite av instrumentet själv också.

Redan i hetluften

Redan före jul ackompanjerade Lövstrand en av sångerna under De vackraste julsångerna. Där uppförde också en annan av orgeleleverna,

Edward Byggmästar, ett instrumentalstycke. Han går ännu i nian i Sursik och har spelat orgel i åtta år.

– Kanske jag inte blir kantor, men jag kan tänka mig att spela på sammankomsterna i Flyngängens bönehus i Kållby, säger han.

Det finns ingen övre åldergräns till församlingens musikskola. De flesta är barn och unga, men det finns också vuxna elever. En del av musikskolan elever söker sig sedan vidare till musikinstitutet.

– Mitt mål är att eleverna ska lära sig spela koraler och ackompanjera. De flesta har lärt sig det. Flera av mina yngre elever som ännu går i söndagsskolan får ackompanjera sångerna där, säger Borgmästars.

Lövstrand ser det också som sitt mål att använda det hon lär sig under året på något sätt.

– Som att kunna spela psalmerna när någon sjunger, säger hon.

Församlingens musikskola startade 1974. För Lisen Borgmästars har undervisningen varit en del av hennes jobb sedan hon började i församlingen 1996. Under åren har hon haft åttio elever.

– Jag trivs bra med den delen av jobbet. Det är roligt att se när folk vill lära sig musicera.

Hon ser också att det finns ett stort intresse att lära sig spela orgel i nejden. Det har alltid funnits en kölista till undervisningen.

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. Anmälning 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. Anmälning 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. Mellanmål efteråt. Malms 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/.

[facebook.com/ingakyrkomusik/](http://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:** Söndagsmässa, Aurelia. Välkommen att fira en kort, enkel mässa 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:** Söndagsmässa, Aurelia. Välkommen att fira en kort, enkel mässa 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 levte 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.