

# Brännkyrka bladet



Information från Brännkyrka församling  
Svenska kyrkan • november 2012

FOTO: HÅKAN FLANK

## Steg för steg mot sinnesro

Det är mänskligt att blunda för verkligheten när den upplevs som svår – och det är inget att skämmas för. Men när man inte orkar längre kan man behöva hjälp att reda ut begreppen. Då finns tolvstegsrörelsen där människor med liknande erfarenheter kan samlas till varandras hjälp.

Sid 3

## Att öppna sig för nåden

Det kan kännas oöverstigligt svårt när man aldrig fått uppleva en trygghet i livet. För många har det blivit en vändpunkt att våga släppa in Guds villkorslösa nåd i en livssituation som kändes omöjlig att klara av på egen hand.

Sid 6



## Hon fick hjälp att hitta rätt

Att vara barn till missbrukande föräldrar ger inte den bästa start i livet. Men Zandra fick hjälp att hitta rätt – till ett liv där hon är sams med både andra och sig själv.

Porträttet Sid 7

## Minneslunden – ett värdigt alternativ

Många väljer idag en minneslund när en älskad anhörig gått bort. Hur går det till, när askan sprids eller grävs ner i minneslunden?

Sid 8

## Med Gud kan man prata om allt

Genom pärlorna i Frälsarkransen lärde sig Kerstin att hitta en trygg relation till Gud. Den vill hon försöka förmedla till sina konfirmander.

Jag och Gud Sid 8



# Ny samlingspunkt för unga vuxna

I församlingen finns ett gäng unga vuxna med en tajt gemenskap som samtidigt välkomnar nya. De äldsta i gänget var konfirmander för över tio år sedan och har hängt kvar sedan dess. I varje konfirmandårgång finns några som hittar något i kyrkans gemenskap som de vill utveckla. Då finns

ungdomsgruppen – men sedan då? Tonåring är man ju inte så länge. Nu har Brännkyrka församling hittat en form för träffar som ser lovande ut. Många intressen förenar deltagarna i gruppen Unga vuxna. Ekologisk matlagning till exempel. Följ med på ett inspirerande kvällspass! Sid 4–5



Hjälpen kan finnas närmare än du tror.

Ledaren Sid 5

Ledaren

# När det inte blir som vi har tänkt oss

**”Hur har du det?”** Frågan ställs ofta lite slentrianmässigt. Den är mer artig än intresserad, fungerar mer som del i ett socialt samspel än som en väns omsorger. ”Jo, tack det är bra”. Lika slentrianmässigt är svaret. Vi håller gärna det privata inom oss och för resten så vet vi ju att frågan är mer artig än intresserad. Undrar vad som skulle hända om vi tog frågan på allvar och verkligen berättade hur vi har det?

Hur skulle arbetskamraten reagera om någon svarade att ”jo tack, vi kämpar med min frus svårigheter med alkoholen”, eller ”ussh det är tufft nu, sonens spelberoende, du vet”.

**Många, många av oss** bär det som är tungt. En del är både tungt och skamfyllt. Därför väljer vi att hålla mycket av det svåra privat och kämpar själva med att hålla näsan ovanför vattenytan.

Det kan vara så att den som inte varit i närheten av en viss svårighet, inte kan förstå. Men alla kan vi visa omsorg och lyssna på någons berättelse. Ändå kan man ibland önska att få tala med någon som verkligen vet vad man talar om, någon som har varit där, som har hört det förut och vet hur det känns.

**Det finns föreningar** och organisationer för mycket och de gör mycket gott, inte minst genom att finnas till för den som är mitt uppe i något, eller dennes anhöriga. Det som är tungt kan bli lite mindre tungt om jag vågar ringa det där samtalet, eller gå in över den där tröskeln. Att ta hjälp av dem som vet hur det är, är inte något tecken på svaghet, det är ett tecken på mod och styrka. Att det sedan kan vara befriande att möta gelikar, blir en ren bonus.

Så förutom att lyssna och vara till

hands, kan vi uppmontra varandra att ta emot den hjälp som finns att få. Den dag vi själva behöver den hjälpen, ja då kan den mycket väl finnas närmare än du anar. Bara den som vågar vinner.

Behöver du hjälp med att hitta hjälp, ta kontakt med någon av oss i församlingen så ska vi göra vad vi kan. Vi lyssnar också gärna om du vill berätta.

**Eva Abragi**

*”När livet inte blir som vi har tänkt oss. Vad gör vi med vår bitterhet och skam?”*

*Om hoppets Gud får bära oss igenom, kan trots allt något nytt få växa fram.*

*Vi ska springa fram mot nya möten och bli lurade minst en gång till.*

*Men tilliten som Kristus vunnit åt oss är större än all makt och ondska vill”.*

(Sv Ps 77:1)

## På nya jobb

**”Jag känner att mycket av min kunskap kan tas tillvara”**

**Lena Carrhage beskriver sig som mångsysslare – hon har under sitt yrkesliv arbetat inom restaurang och storkök, som florist och begravningsentreprenör – bland annat. Som klippt och skuren för att jobba som husmor i Brännkyrka församling!**



FOTO: KARI MALMSTRÖM

Lena började i församlingen 18 juni och det tog inte många veckor innan det kändes som om hon alltid varit här. På ett diskret och närvarande sätt fixar hon allt möjligt praktiskt så att det bara rullar på. Det kan handla om begravningskaffet, mackor till kyrkofullmäktige, altarblommor eller ett nystädad sällsamt rum – som husmor har

man ett finger med både här och var.

– I det här arbetet känns det som att så mycket av min kunskap kan tas tillvara. Jag trivs också bra med alla här, tycker verkligen att jag fått så gulliga och trevliga arbetskamrater, säger hon.

## Uppskattar kyrkan

Att arbeta i kyrkan ser Lena positivt på. Hon deltar gärna i gudstjänster, framför allt på de stora högtiderna, och uppskattar kyrkans rika musikliv. Så det fanns flera skäl till att Lena sökte sig hit.

– Det är ett varierat jobb, omväxlande och kul, säger hon. Jag gillar att pyssla och skapa trevnad. Och det är mer stimulerande och mindre slitigt än i storkök. Här tänker jag mig en framtid.

50-åriga Lena bor på Östermalm tillsammans med 17-åriga dottern. Hon beskriver sig som en hemmapysslare, gillar att pynta, laga mat, baka.

– Och vänner har ett stort utrymme i mitt liv! Jag har många och hinner knappt med dem, skrattar hon.

Under den varma årstiden är det landet som gäller. All ledig tid finns hon vid Skanssundet i Grödinge. Grilla, fixa med blommorna, njuta av solen... ofta i glada vänners lag!

Kari Malmström

## Vill du gå på skattjakt?

**Bibeln är en levande bok** som kan tolkas i varje tid. Tusentåriga texter kan ha relevans för oss som lever idag, eftersom vi är människor. Människor som ställer universella frågor och söker svar. Vi är inte särskilt olika alla de som sedan bibelns tillkomst levte sina liv.

Vår bibel är en stor skatt att ösa ur. Historiskt likaväl som teologiskt. Vill du vara med och gå på skattjakt? I församlingen finns en bibelstudiegrupp som just nu utforskar Romarbrevet.

– Att läsa bibeln kan ibland vara som att läsa en deckare, säger kyrkoherde Eva Abragi, som leder gruppen. Man läser, försöker förstå, söker ledtrådar... hjälps åt att se det som finns att upptäcka. Det är spännande, inte minst att hitta igenkännandet i våra liv idag.

Nästa träff är torsdag 15 november i Brännkyrka församlingshem. Maila [eva.abragi@svenskakyrkan.se](mailto:eva.abragi@svenskakyrkan.se) eller ring 447 11 13 om du vill komma med!

KM



FOTO: MAGNUS ARONSSON

SVENSKA  
KYRKAN  
Brännkyrka  
församling

### POSTADRESS

Box 64, 125 22 Älvsjö  
TELEFON 08-447 11 00 vx  
TELEFONTIMID må-fr 9.00–15.00  
E-POST: [brannkyrka.info@svenskakyrkan.se](mailto:brannkyrka.info@svenskakyrkan.se)  
WEBBPLATS [www.brannkyrka.org](http://www.brannkyrka.org)  
INFORMATIONSTELEFON 447 11 22

KYRKOHERDE Eva Abragi

447 11 13, 447 11 32 (bostad)

ADMINISTRATIV CHEF

Niclas Hjorth, 447 11 12

### BESÖKSADRESSER

**BRÄNNKYRKA KYRKA OCH FÖRSAMLINGSEXPEDITION**  
Götalandsv. 189–191, Älvsjö  
BESÖKSTID må–fr 9.00–15.00  
FAX 08-86 09 22  
VAKTMÄSTERI 073-403 40 53  
HUSMOR 447 11 19

### VÅRFRUKYRKAN MED FÖRSAMLINGSLOKALER

Fruängens kyrkogata 1–7  
FAX 08-88 12 20  
VAKTMÄSTERI 0738-23 27 23

### PRÄSTER

Ann-Christine Janson  
447 11 30  
Katia Lidell 447 11 41  
Anna Geijer Lindgren *tjl*  
Jean-Luc Martin 447 11 11  
Kerstin Millevik Lyktberg  
447 11 27  
Cecilia Thunberg 447 11 42

### DIAKONER

Eva Lundström 447 11 25  
Maria Sterner 447 11 04  
Éva Szabó Westerlund  
447 11 39  
Jennyfer Trinder 447 11 16

### MUSIKER

Peter Gunnarsson 447 11 29  
Minna Heimo 447 11 06  
Robert Zelizi 447 11 17  
Lillemor Zielinski 447 11 35

### PEDAGOGER

Ingemar Cederlund 447 11 23  
Lovisa Oscarson 447 11 05  
Michael Turner 447 11 44  
Cecilia Öhrwall 447 11 17

### INFORMATÖR

Kari Malmström 447 11 09  
e-post: [fornamn.efternamn@svenskakyrkan.se](mailto:fornamn.efternamn@svenskakyrkan.se)

Svenska kyrkan   
BRÄNNKYRKA FÖRSAMLING

## Sinnesro

# Att söka sinnesro är att ta sig själv på allvar

Under hösten 2012 fokuserar vi lite extra här i församlingen på begreppet "sinnesro" och vad det kan betyda. I ett antal gudstjänster och andra sammankomster lånar vi tankar och begrepp från tolvstegsrörelsen, och vill visa att de tolv stegen kan följas av, eller inspirera, alla. Som väg till själslig växt och insikt i att vi alla ibland brister, både gentemot vår omvärld och oss själva.

Tolvstegsrörelsen uppstod på 1930-talet som självhjälpsnätverk för personer med missbruk. De tidiga grupperna rörde sig om alkohol, på 50-talet bildades grupper där narkotika var problemet. Numera finns liknande nätverk för exempelvis spelberoende, vuxna barn som vuxit upp i en dysfunktionell familj, eller personer med ätstörningar.

Men på vilket sätt kan detta beröra de flesta av oss? Det är lätt att tänka att det inte angår mig. Om det inte bara handlar om missbruk – vad handlar det då om?

## Ingen går helskinnad

Ja, det kanske dels handlar om vad man definierar som missbruk, eller beroende – dels om att vi ibland hushållar dåligt med de gåvor vi fått. Vi tar dem inte alltid tillvara, utan krymper oss själva. Ingen går helskinnad genom uppväxt, vuxenblivande och liv. Vi får våra törnar och själsliga ärr – och det är mänskligt att reagera, kompensera, och att ibland – faktiskt! – bete sig helt fel och skada både sin omgivning och sig själv.

En mängd av våra vanor och



FOTO: HÅKAN FLANK

De tolv stegen handlar om att återfinna sig själv och växa utifrån nya insikter. Att så nya frön till förändring i livet.

beteenden är konstruktiva och goda. Kriser i livet drabbar oss alla och de flesta klarar vi av att hantera och gå vidare ur. Men ibland kan vi tappa bort oss och fastna i negativa spiraler.

Den som drabbats av arbetsnarkomani – där endast timmarna på jobbet känns viktiga för självförtroendet, och privatlivet blir ett hinder och hot – har kanske ett liknande förhållande till karriären som någon annan kan ha till en drog? Den som ständigt uppfinner nya renoveringsprojekt i den egentligen ganska välutrustade bostaden kanske flyr från något? Den som hellre byter partner än arbetar med sin relation kan omedvetet ha valt att välja bort för att slippa undan den plågsamma närheten och ärligheten?

## Formulerat förhållningssätt

De tolv stegen kan beskrivas som ett formulerat förhållningssätt till en problematik, oavsett

vilken, där det första steget handlar om att erkänna problemet för sig själv och inse sin maktlöshet inför det. Genom att stegvis öppna sig för en andlig dimension och en kraft starkare än man själv kan man finna redskap till helande.

Detta strukturerade sätt att arbeta med sig själv och sin omgivning kan vara till hjälp för alla som mött problem som blivit så svåra att bemästra att man hamnat i destruktiva mönster – oavsett inom vilket område i livet eller när i livet.

## Öppet gudsbegrepp

Det är naturligtvis brutalt att tvingas att erkänna sin maktlöshet. Vår samtids ideal präglas av allt utom detta. Ändå är vi många som tvingas inse att vi är just maktlösa. Vi rycks med av impulser som är svåra att kontrollera. Genom att finna en andlig kraft som viskar i vårt öra kan vi finna styrka att motstå impulsen.

Gudsbegreppet är väldigt öppet inom tolvstegsrörelsen. Det handlar om överlåtelse till Gud "som just du uppfattar någon sorts högre makt eller kraft".

Så här lyder de tre första stegen:

- Vi erkände att vi var maktlösa inför "problemet" (vilket det nu än är), att vi förlorat kontrollen över våra liv.
- Vi kom till tro på att en kraft starkare än vår egen, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
- Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på den högre kraften, såsom vi själva uppfattade den.

De kommande stegen handlar både om personligt helande och om gottgörelse. Att faktiskt "be om ursäkt" till människor man gjort illa. Tungt, men man är inte ensam. Detta gör man i gemenskap, med andra som vandrat en liknande väg som man själv. Här finns sprängkraft, möjlighet till upprättelse och förmåga till växt.

## Sinnesrobönen en början

Kanske står vi ännu långt ifrån att ta det första steget? Vill inte ens försöka närma oss? Då kan vi kanske börja i stillsamhet därhemma med att be sinnesrobönen: "Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden."

Om man smakar på orden och låter dem sjunka in kan de förlösa känslor och tankar som förändrar ens förhållningssätt. Så att man steg för steg kan bli en lite mer försonad människa.

Kari Malmström

## Boktips

## "12 steg för hopplösa, livsförändring på djupet"

En bok för dig som "brottsas med ett dilemma som du inte kan ta dig ur på egen hand och som på olika sätt kämpar med utmaningen i att vara en felande, ofullkomlig och "normalstörd" människa."

Så skriver Olle Carlsson, kyrkoherde i Katarina församling och en av initiativtagarna till Allhelgonamässorna i församlingen i inledningen till sin nya bok "12 steg för hopplösa". Med utgångspunkt i tolvstegsrörelsens steg har Olle skrivit en metodbok för oss alla, som vill komma vidare och djupare in i våra liv, oavsett om vi har missbruk med i bilden eller ej. De tolv stegen presenteras lättfattligt och personligt av författaren med många berättelser invävda, som förklarar och fördjupar förståelsen. Olle Carlsson lyckas än en gång förklara sitt ärende på ett enkelt sätt, jag tror ingen lämnas oberörd av hans nya bok.

"Min utgångspunkt är att vi alla är maktlösa inför något, vi har alla destruktiva livsmönster som hindrar oss från att växa och utvecklas och som vi behöver hjälp med att förändra."

Ann-Christine Janson

Till våren...

planerar församlingen för en **SAMTALSGRUPP** om de tolv stegen som redskap i vardagen. Vi utgår i samtalen från Olle Carlssons bok. Mer info om tid och plats kommer!

## MER PÅ SINNESRO-TEMAT

Frukost med...

LÖRDAG 15 DECEMBER  
**Susanna Alakoski**, författare till böckerna "Svinalängorna" och "Håpas du trifs bra i fengelselet" pratar om fattigdom, missbruk och etniskt utanförskap. Vårfrukyrkans lokaler 10.00–11.30, frukost till självkostnadspris 09.30.

## Så hänger sinnesrogudstjänsten ihop med tolvstegsrörelsen



FOTO: HÅKAN FLANK

**Tolvstegsrörelsen** är konfessionellt och politiskt obunden. Enskilda medlemmar har i samverkan med Svenska kyrkan tagit initiativ till de sinnesrogudstjänster som sedan mitten av 90-talet firas i flera av våra kyrkor.

Här i församlingen firar vi sedan 2007 sinnesromässa i Vårfrukyrkan 19.00 den sista onsdagen i varje månad. I en sinnesrogudstjänst är det ingen predikan, centralt är istället delandet, att en eller flera i den gudstjänstfirande församlingen berättar något personligt ur sitt liv. Det är

en del i stegarbetet: att dela med omvärlden vilken resa man är ute på, hur långt eller kort man än har hunnit på färden. Hela gudstjänsten präglas av tillåtande, så det är helt okej att dela också om man står på tröskeln till steg noll! Vem eller vilka som ska dela något gör man upp om i förväg så att ingen ska behöva känna osäkerhet.

Andra inslag i Vårfrukyrkans sinnesromässa är psalmsång, ljusständning och nattvardsfirande. Gudstjänsten avslutas med sinnesrobönen.

## Söndagen den 18 november firar vi en temamässa i Vårfrukyrkan 11.00, med en

liknande struktur som på de vanliga sinnesromässorna. De här gudstjänsterna är för alla och förhoppningen är att fler ska hitta till dem. Man behöver inte ha något trasigt som behöver helas för att hämta kraft ur dem. Den som inte har något som skaver, likaväl som en lagom vardagsliten människa, kan här finna en gudstjänstgemenskap som bär.

Kari Malmström

## Aktuellt

## Församlingen satsar på kunskap i hjärt-lung-räddning

**Kyrkan pratar vi** ofta om livet – då menar vi ofta Livet med stort L. Och så talar vi om hoppet om det eviga livet, det som väntar oss på andra sidan.

Men vi lever ju det vanliga livet också, det fysiska och existentiella. Det liv som finns här och nu och som också är värt att skydda och värna. I vår församling vill vi tala och värna om människors liv i båda meningarna.

**Sedan en tid tillbaka** finns i båda våra kyrkor och i församlingshemmet vid Brännkyrka kyrka så kallade defibrillatorer, hjärtstartare. En gång varje år samlas medarbetarna i mindre grupper och repeterar och tränar det som vi kallar hjärt/lungräddning, både manuellt och med defibrillatorerna. Nu



Engagerade kyrkvårdar tränar hjärt-lung-räddning på dockan "Mini-Anne".

har också våra kyrkvårdar gått kursen. Vi hoppas att vi på det här sättet kan vara med och rädda liv om det skulle behövas.

Skulle någon behöva hjälp i våra lokaler behövs vi alla, också du. Uppstår en situation där en medmänniska inte andas själv är varje sekund värdefull. Kanske kan du vara med och lösa av den som ger den manuella hjälpen medan någon hämtar defibrilatorn, eller så är du den som larmar ambulansen under tiden. Det är bättre att försöka göra något än att inte göra något alls.

Eva Abragi

## Reportaget

# En plats i kyrkan för

**Unga vuxna som vuxit ur ungdomsgruppen kan ibland ha svårt att hitta sin plats i kyrkan. Det har Brännkyrka församling ändrat på. Församlingen ville ge dem en egen gemenskap och har nu hittat en form som passar. Gruppen kallas just Unga vuxna. På träffarna utgår man från olika teman som känns angelägna, man pratar livsfrågor och tro – och skrattar mycket.**

I skymningen en kväll i mitten av oktober lyser Vårfrukyrkan i Fruängens centrum som en fyr i mörkret. Åtta killar och tjejer mellan 18 och 30 år har samlats här för att tillsammans med församlingspedagogen Ingemar Cederlund och prästen Kerstin Millevik Lyktberg laga ekologisk mat.

### Vuxen men fortfarande ung

Ekologi och hållbarhet är temat för kvällen. Fyra kvällar under hösten samlas Unga vuxna, en grupp för alla som vill vara i kyrkan, har lämnat tonåren och inte bildat familj ännu. Just den här åldersgruppen är en utmaning för kyrkan. Om man inte hittar former för gemenskap som svarar mot deras behov finns risken att man "tappar" dem. Brännkyrka prövar sig fram för att erbjuda dem något eget.

– Det började med en Israel-resa för ett par år sedan. Flera började närma sig 25 och funderade på att lämna ungdomsgruppen och hitta på något annat. I våras bestämde vi att pröva den här formen, säger Ingemar Cederlund.

Kärnan i Unga vuxna är ett gäng som hängt ihop sedan konfirmationen, men nya kommer till hela tiden. Och de vill bjuda in fler. Nu är de ett 20-tal som deltar till och från.

– De är redan aktiva i församlingen och gör mycket för oss. Under de här kvällarna gör vi något för dem. Vi vill skapa ett sammanhang där de känner sig hemma, säger Kerstin Millevik Lyktberg.

### Att dela en måltid

Den här kvällen ska det lagas förrätt, huvudrätt och efterrätt. Ett frenetiskt arbete pågår i köket, som har ett namn, Martaköket. Utanför hänger en skylt som berättar att det finns många Martor i vår kyrka. "Gudstjänster är viktigast, kyrkkaffet är också viktigt" står det. Att dela måltider ger gemenskap, i vår tid precis som på Jesu tid. Stämningen i köket är familjär. De munhuggs och



Ett härligt teamwork, alla hackar och skär, kokar och bakar.

skrattar medan potatisar skalas, äpplen kärnas ur och morötter sköljs. Charlotte och Mikael ansvarar för förrätten fransk morotsoppa. De har huvudena tätt samman över en stor gryta. Båda två konfirmerades 2002 och har varit aktiva i ungdomsgruppen sedan dess.

– Vi har styrt och ställt i Svenska kyrkans unga med ungdomskafé på söndagar, LAN-helger och fredagsmys, säger Charlotte som är uppvuxen i Fruängen.

– Efter tonåren blev det lite knöligt med ungdomsgruppen och det var svårt att få ungdomar att vara kvar, fortsätter Mikael som också är härifrån.

### Står varandra nära

De har lätt att arbeta tillsammans. Charlotte och Mikael och flera av de andra har känt varandra i minst tio år och verkar nästan ha syskonkärlek till varandra. De kramas och ler.

– Det är skönt att ha någon att vända sig till. Det finns inte så många sammanhang för oss i kyrkan. Är det någonsans jag vill diskutera min tro så är det här. Om man hamnar i en svacka så är det lättare att prata om det här

## Nya grannar

## Föreningen Ny Gemenskap har flyttat till Västberga

**Söndagen den 21 oktober invigde föreningen Ny Gemenskap sina nya lokaler i Västberga gård – bara en bit bort från Brännkyrka kyrka. Brännkyrka församling välkomnar sina nya grannar, som gör en betydande och viktig insats för stadens hemlösa och utsatta.**

Ny Gemenskap är en ideell förening, grundad 1968, politiskt och religiöst obunden. Många är dock engagerade på kristen grund, och föreningen har en tradition av samverkan med församlingar och kyrkor. Ny Gemenskap formulerar sig så här: "vi har en vision om ett annorlunda samhälle, en gemenskap där ingen åsidosätts, där alla accepteras, ingen kallas avvikande".

Sedan 1970-talet har Ny Gemenskap drivit verksamhet på Kammakargatan i innerstaden, "Kammis". Nu gäller att rota om sig och också söka kontakter i närområdet.

I Västberga driver Ny Gemenskap nu Öppet hus, ett stödboende samt inbjuder till kreativa gruppaktiviteter. Man har också kvar närvaro i innerstaden, tillsammans med tre innerstadsförsamlingar driver man ett kafé för hemlösa på Birger Jarlsgratan.

Öppet hus där alla är välkomna har alltid varit en central del av Ny Gemenskaps verksamhet. En plats att vara på, ett sammanhang att höra till, och därtill måltidsgemenskap. För den som saknar ett eget hem eller lever i social

isolering kan den delade måltiden betyda mer än bara mat. Ny Gemenskap i Västberga erbjuder frukost, kaffe och lunch på vardagar. På söndagar har man öppet för fika och programverksamhet.

– Vi har under tiden på Kammis nog varit den mest besökta dagverksamheten för hemlösa, säger Magnus Helmner, som är föreningskonsulent. Det är så många som behöver oss, och det har såklart varit en sorg att lämna en känd adress som fungerat sedan 70-talet. Och vi har aldrig haft problem med grannar! Västberga gård är fantastiska lokaler, problemet är hur folk ska ta sig hit. Men vi hoppas att kunna knyta många nya kontakter med

andra som möter utsatta människor här på södra sidan av staden.

Tills vidare ordnar föreningen med samordnade resor från innerstaden, där Ny Gemenskap står för biljetterna för dem som saknar SL-kort.

Hos Ny Gemenskap är alla varandras medmänniskor.

– Det är en av våra grundtankar: att vi är till för varandra, säger Anna Malmqvist, som är verksamhetsansvarig på Västberga gård. Ingen ska var gäst och ingen ska vara värd. Det viktiga är att få vara del av någonting. Och det blir man här.

Kari Malmström



mer info på [www.nygemenskap.org](http://www.nygemenskap.org)

# unga vuxna



FOTO: HAKAN FLANK



ar – och smakar! Att laga mat tillsammans är lika gemenskapsstärkande som att dela måltiden med varandra.

än med familjen som inte alltid fattar. Vi har en öppen atmosfär, berättar Louise som skär kålrötter till huvudrätten.

Det ska bli rotfrukter i ugn med lammkotletter och fetaostkräm. Allt ekologiskt så klart.

## Ekologiskt tänk

Bredvid Louise står Lena och Linnea och skär andra rotfrukter. De är ense om att för att leva ekologiskt behöver man ta hänsyn till så mycket: är det närproducerat, kravmärkt, rättvisemärkt?

– Det kostar några kronor extra, men det är det värt. Vi i väst kan äta oss mätta, vilket inte alla kan. Om jag kan så väljer jag en produkt för att någon annan på jorden ska få det bättre, trots att jag är student, säger Lena, som är från Farsta men nu bor i Fruängen med sin kille.

Hon tänker också på hur mycket mat vi slänger i Sverige.

– Svenskar slänger även hemma. Jag läste att en tredjedel går i soporna, kanske för att man bara tittar på utgångsdatumet. Jag tycker att det är fel. Vi kan vara solidariska med dem som inte har.

Samma dag som Unga vuxna lagar ekologiskt firas Världshungerdagen. Lena skänker också det en tanke.

Linnea har åkt långt för att vara med på middagen. Hon bor i Sollentuna, men träffade gänget från Fruängen på ett läger för Svenska kyrkans unga i Stockholms stift. Hon åker oftast hit tillsammans med Victoria som också bor i Sollentuna, men idag är lite sen.

– För kyrkan är vi en svår ålder. Många av oss reser utomlands, börjar plugga och det finns inte så många kyrkliga aktiviteter för oss. Vi är en bortglömd grupp, tror Linnea.

Räcker det inte med att gå på gudstjänster?

– Jag vill alltid ha

mer, gemenskap oftare, svarar Johan. Vi växte ur ungdomsgruppen och nästa steg var typ syjuntorna. Tillsammans med Ingemar skapade vi själva formen, just ett mellansteg som vi saknat. Vi är ungefär på samma ställe i livet och har varit med om snarliga saker, säger han och kryddar gräddor med en hel burk ekologiska vaniljkorn. Det ska bli äppelkaka med vaniljgräddor till efterrätt.

## Det finns plats för fler unga

Johan är en drivande kraft för att få in fler unga i gruppen och på alla andra kanter i församlingen. En av de nyaste i Unga vuxna är Theres som lagar efterrätten tillsammans med Johan.

– Detta är min andra träff. Jag har varit med i församlingen i ett år sedan jag flyttade hit från Mälardalen, men jag känner bara prästen. De andra verkar ha hängt ihop länge, men är välkomnande. I min åldersgrupp är det många som går ur kyrkan. De tycker att det är en privatsak eller vill inte betala medlemsavgiften, säger Theres.

Nu har Victoria anslutit.

– Kyrkan hjälper fattiga och ensamma, säger hon. Även om alla inte förstår vad avgiften går till ska vi inte gå i försvarsposition. För mig är kyrkan och Unga vuxna en trygg samlingspunkt. Vi inte bara umgås utan det finns en poäng också.

En av poängerna denna kväll är andakten direkt efter middagen. I det vackra kyrkorummet firar de skörden, tackar Gud för den och för annat de fått i sina liv. De tänder ljus, sjunger, ber och lyssnar till Kerstin och Ingemar. När de går släcks fyren i Fruängen för denna kväll.

Helena Thorén *frilansjournalist*



## Kyrkvård

# Glädjen vann över rädslan när Karin sa ja

I högmässan i Brännkyrka kyrka på församlingsdagen den 2 september välkomnades Karin Olofsson som kyrkvård i församlingen. Som kyrkvård kan man bidra till att alla får en fin upplevelse av gudstjänsten, i allt ifrån välkommandet till kyrkkaffet, och det är en viktig uppgift, tycker hon.



FOTO: KARI MALMSTRÖM

Karin är 50 år, bor i Liseberg, har man och två barn. Hon arbetar som speciallärare på Södertörns friskola – ett jobb som hon älskar! Till kyrkan hittade hon först i vuxen ålder. Hon beskriver det som

att hon hittat en tro flera gånger i livet, men lätt tappat bort den igen.

– Men jag brukar säga att Gud är envis, och det är väl bra det!

Hon skrattar.

Det började i Allhelgonakyrkan,

som låg nära Karins dåvarande arbete. Så småningom blev hon nyfiken på sin församling på hemmaplan. För ungefär fem år sedan gick hon med i samtalsgruppen "På spaning efter andlighet".

## Hittade något

– Där hittade jag verkligen något, säger hon. Jag uppskattade det öppna sökandet, som gjorde att man kunde känna sig hemma fast man inte vuxit upp i kyrkan.

Hon deltog i fler och fler av församlingens aktiviteter, och blev i våras tillfrågad om att bli kyrkvård.

– Jag blev jätteglad och nästan lika rädd! Men glädjen var mycket större än rädslan, så jag hoppade på det.

Karin har, liksom alla kyrkvårdar i församlingen, fått en grundlig introduktion. Hon beskriver en fin stämning i kyrkvårdsgruppen, där alla frågor och funderingar kan tas upp och bemötas väl.

Nu har hon tjänstgjort i ett antal gudstjänster, den första nervositeten har släppt – så nu är det bara, bara roligt!

– Det känns som en djupare dimension när man själv får vara aktiv i gudstjänsten – jag skulle

önska att fler fick tillfälle till det, säger Karin. Vi är passiva konsumenter i så många delar av våra liv, vi behöver sammanhang att känna delaktighet i. Ljuständningen, som finns som moment i de flesta av våra gudstjänster, är så bra just därför att alla kan delta aktivt.

Vårfrukyrkan är hennes favoritkyrka, och hon tjänstgör mest där. Att församlingens två kyrkor har så pass olika karaktär är ett plus, tycker Karin.

– Det är bra att det är olika – för människor är ju olika!

Kari Malmström



## Porträttet

# ”Jag fick verktyg att hantera problemet – och det var ju inte mitt fel”

Zandra är 27 år och vuxet barn till missbrukande föräldrar. För henne har tolvstegsrörelsen gjort en avgörande skillnad. Både pappa och mamma lever nyktra och produktiva liv idag – och Zandra vet i ryggmärken att de problem som fanns aldrig har varit ”hennes fel”. Nu är hon själv mamma till 13 månader gamla Lilja. Hon ler åt uttrycket ”jag ska inte bli som mina föräldrar” – denna tanke som så många tänker. Zandra är fast besluten att bryta mönstret.

Att båda hennes föräldrar tappat kontrollen och drack för mycket var inget som Zandra begrep när hon var tre år och de separerade. Med boende på två håll fick hon tydligare bilder. Hon bodde mest hos sin pappa och var hos mamma varannan helg. Där hade hon en åtta år äldre bror som ofta kom till hennes räddning.

– Jag kan än idag komma ihåg hur det kändes... det var en helg hos mamma, jag var sju-åtta år då. Min bror skulle till en kompis och talade om för mig vem. Sent på kvällen vaknade jag och märkte att mamma inte var hemma, så jag ringde efter min bror. Än en gång kom han och räddade mig. Vi gick ner till krogen för att hämta henne. Självklart blev det bråk dem emellan.

Det som var Zandras verklighet som liten var alltså inte bara lek.

## Fick beskriva

Zandra uppfattade inte att hennes pappa var alkoholist, ”han skötte det ganska snyggt”, som hon uttrycker det. Det var aldrig så påtagligt som det var med mamman. Hennes pappa kom att representera tryggheten. En bonusmamma kom också in i bilden, och hon blev en positiv förebild.

Så småningom insåg hennes pappa att han hade ett problem. Han valde att ta steget och sökte upp en av AA:s självhjälpgrupper. Zandra var 12 när han blev nykter.

– Pappa och min bonusmamma föreslog mig att vara med i en tolvstegsgrupp för barn och ungdomar som vuxit upp med missbrukande föräldrar. En gång i veckan i över ett år var jag där. Det var bra. Vi pratade och fick också måla och gestalta – för att beskriva hur det kändes.



För Zandra har tolvstegsrörelsen gjort en avgörande skillnad.

FOTO: HÅKAN FLANK

Under den här perioden bodde hon helt hos sin pappa och träffade sin mamma sporadiskt. När de väl sågs var det ”alltid kaos” med många löften som bröts.

## Tog mycket kraft

Under de tidiga tonåren måste Zandra ganska dåligt. Det tog mycket kraft att dölja för pappa hur det verkligen var när hon träffade sin mamma. Hon blev bra på att låtsas och förtiga. Lite av dubbelspel blev det också.

– Det var samtidigt en fristad hos mamma. Hon brydde sig inte om att jag började röka till exempel – det fick jag inte för pappa. Där fanns just inga andra regler heller. Hemma var man tvungen att gå ut med soporna och så...

När Zandra började sjuan blev det i området där hennes mamma bodde. Hon fick nya kompisar däromkring, hängde på fritidsgården där – och hängde också en hel del hos mamma och storebror.

– Så fort jag och pappa hade något bråk så blev det ett: ”nu flyttar jag till mamma” från mig. Min bonusmamma la sig aldrig i med så mycket eget tyckande men försökte medla i konflikten.

Och sedan förlorade Zandra sin bror.

Hon ser bort, rösten bryts. Det här går inte riktigt att berätta om.

– Han blev väl aldrig alkoholist, han hann inte, säger hon torrt. Det är 12 år sedan som han, ja – omkom.

Det var tufft för Zandra. Hennes mest pålitliga medvandrare fanns inte längre.

– Han hade räddat mig så många gånger, och just den där sommaren hade vi börjat prata om vad vi varit med om...

Efter broderns död insåg Zandra att hennes mamma nog

år gammal flyttade hon till Norrköping och ett studenthem. Där fanns strikta regler om bland annat alkohol, och det uppstod pinsamma incidenter för Zandra när hennes mamma kom på besök full.

– Men tack vare den där gruppen jag varit med i, så hade jag fått verktyg att hantera problemet. Jag kunde förklara för personal och grannar hur det var, utan att känna den egna skam-

## ”Idag har vi en fin relation som jag har lärt mig att lita på”

inte bara hade alkoholen som problem. Hon kunde höra, se och märka att det förmodligen fanns andra droger med i spelet. Mamman flyttade från Stockholm och storebrors flickvän och kompisar flyttade in i den lämnade lägenheten. Det blev ganska mycket supande den hösten som Zandra gick i nian, även för henne, som gärna stannade i mammas område efter skolan.

– Men sista bussen hem gick vid midnatt, och den tog jag alltid, säger hon. Och en av brorsans kompisar tog sig liksom an mig, brydde sig och skyddade mig – vi är fortfarande vänner.

Zandra ville utbilda sig till florist, och någon sådan utbildning fanns inte i Stockholm. 16

men – för det var ju inte mitt fel. Så småningom blev det ändå ohållbart. Zandra ställde ultimatum – hennes mamma var helt enkelt inte välkommen om hon inte var nykter. Visst fick Zandra skuldskänslor men stod på sig.

## Jättestor förvandling

Så, när Zandra var 18, sökte hennes mamma upp hennes pappa med ett rop på hjälp. Hon bad om att få följa med på ett självhjälpmöte.

– Man brukar säga inom tolvstegsrörelsen att man ska gå på 90 möten på 90 dagar – min mamma gick säkert på 200 under de där 90 dagarna, skrattar Zandra. Och hon förblev nykter och även drogfri, och har varit sedan dess.

Zandras mamma fick möjlighet att åka till ett behandlingshem, där en anhörigvecka ingick i programmet.

– Hon fick bjuda in och jag och pappa åkte dit. Att han var med var kanske lite för att jag inte skulle vara ensam men också för att hon nog kände att hon gjort honom orätt också.

Veckan blev bra, de fick tillfälle att reda ut väldigt mycket. Hur olika situationer känts för Zandra, hur situationerna kunde återkopplas till och ur hennes mammas perspektiv.

– Den här förvandlingen hon har gjort är jättestor. Idag har vi en fin relation som jag har lärt mig att lita på, säger Zandra. Mamma har också försökt ta reda på varför det blev som det blev i hennes liv och har så småningom fått en ADHD-diagnos. Hon kan inte göra saker ogjorda, men det går att hitta förklaringar.

## Mjuka spår

När Zandras pappa och bonusmamma separerade var hon själv i princip vuxen. Hon valde aktivt att behålla kontakten med sin bonusmamma, även om det ibland var ”i smyg”. Åren gick för Zandra, med vuxenblivande, studier och jobb utomlands – och en hel del festande. Kanske ibland på gränsen till vad hon kallar ett ”alkoholistiskt beteende”.

Vilket dock tog ett tvärt slut när en ny världsmedborgare

aviserade sin ankomst. Lilja var inte planerad, men väldigt välkommen. Hon har en cool och ansvarstagande mamma, och inte mindre än två mormödrar – sams med livet, varandra och sig själva.

De tolv stegen har lämnat mjuka och ganska diffusa spår i sanden för Zandra. Än är hon långt ifrån frälst.

– Mycket av min tro dog nog med min bror, säger hon sakligt. Men jag har ju valt att döpa Lilja och visst tror jag på en högre makt. Om det sedan är en hon eller han eller hen spelar inte så stor roll. Det viktiga är att den finns där.

Kari Malmström

## Minneslund

# En vacker plats där man får sitta och minnas

En älskad anhörig dör och släkt och vänner tar ett sista avsked i kyrkan. De anhöriga vet att mammas sista vilja var att strös i minneslundan utanför kyrkan. Många frågor dyker upp. Hur går det till? Jag som präst har inte alla svar och bestämmer mig för att ta reda på mer. Följ med på en promenad till minneslundan vid Brännkyrka kyrka med Lena Envall, som arbetar på kyrkogårdsförvaltningen och sköter minneslundan.

Det är kallt i luften, hösten river lite i ansiktet när vi går mot minneslundan.

Lena Envall är en av de fyra anställda på kyrkogårdsförvaltningen som sköter minneslundan vid Brännkyrka kyrka. Hon och kollegerna ser till att stoftet från de avlidna antingen sprids i minneslundan eller grävs ner, allt efter de anhörigas önskan.

Ett annorlunda jobb som Lena trivs med.

Lena möter sörjande i sitt arbete, precis som kyrkvaktmästare och övrig personal runt våra kyrkor.

– Folk frågar mig om praktiska saker, de berättar om sin anhöriga de mist och jag lyssnar. Det är viktigt med värdigheten i mitt arbete, jag har en yrkesstolthet för jag vet att mitt jobb är betydelsefullt, säger Lena medan vi går gången fram till minneslundan.

Framför oss breder den stora gräsmattan ut sig, där askan grävs ner. Vill de anhöriga att askan sprids, så sker detta i ett skogsparti med buskar och stora träd intill gräsmattan.

## Ingen vet var

Minneslundans idé bygger på tanken att ingen anhörig vet var askan grävs ner eller sprids. Detta sker alltid tidigt på morgonen, då inga människor besöker minneslundan.

Lena går in genom en dörr under det vita kapellet på kyrkogården, som används som redskapsbod, och visar en koppel med vridbart lock och handtag. Urnan används då askan efter den av-



FOTO: HÅKAN FLANK

Lena Envall på kyrkogårdsförvaltningen är en av dem som sköter minneslundan vid Brännkyrka kyrka.

lidna ska spridas i skogsdungen. Askkan sprids nere i vegetationen och flyger inte omkring.

När askkan ska grävas ner, är det viktigt att askkan inte blandas med andras, personalen har ett markeringssystem. De lyfter på gräsmattans översta lager, gräver ett hål med ett djup på cirka en halvmeter och askkan hålls i hålet. Hålet fylls igen och gräsmattan läggs tillbaka.

## Tillförlitliga rutiner

Hur kan jag som anhörig veta att askkan efter min anhöriga verkligen hamnar i minneslundan som jag önskar?

– Från krematoriet kommer askkan i en papplåda med en bricka som har ett identitetsnummer, tillsammans med blankett med namn på den döda, brickan slängs när askkan har placerats i minneslundan. Anhöriga kan vara säkra på att rätt aska hamnar i lunden, säger Lena.

När askkan är spridd eller nedgrävd i minneslundan, skickas uppgifter om detta till kyrkogårdsförvaltningen vid Sandborgs kyrkogården, som i sin tur

skickar ut brev till de anhöriga om att askkan nu finns i minneslundan. Detta sker inom en vecka.

## Plats för att minnas

Minneslundarna finns på många kyrkogårdar idag. Minneslundan kräver ingen skötsel av de anhöriga och är en vacker plats med bänkar och möjlighet att sätta snittblommor. Vid Brännkyrka kyrka är det praktiskt taget omöjligt att få en ny gravplats och då blir minneslundan för många ett alternativ.

– Jag tycker minneslundan är ett bra alternativ till en grav, säger Lena. Det är ju trots allt minnet av en anhörig som jag vill vårda. Då är det fint att sätta sig i minneslundan en stund och minnas.

Har du funderat mycket på döden och din egen begravning?

– Ja, det är klart, det tänker man ju på. Genom jobbet har jag ju fått en annan inställning till döden, mer jordnära och praktisk. Jag vet inte riktigt än hur jag själv vill begravas, säger Lena när vi går tillbaka mot kyrkan och hennes bil.

Arbetet väntar.

Ann-Christine Janson

## Jag och Gud

# Han är min ständiga följeslagare

Kerstin Millevik Lyktberg  
Präst

*"Du är gränslös, du är nära, du är ljus och jag är din."*

Det är bönen till Gudspärlan i Martin Lönnebos Frälsarkrans, det lilla radbandet med pärlor som har följt med mig ända sedan jag var konfirmand. I perioder har jag burit en Frälsarkrans runt min handled, oftast inte, men den har alltid funnits med mig på något sätt, den har legat på sängbordet, på byrån eller i någon låda.

Bönen till Gudspärlan har inte funnits med mig lika länge, men jag tycker väldigt mycket om den och ber den gärna då och då. Jag tilltalas av att den lilla enkla bönen lyckas så bra med att sammanfatta hur jag ser på Gud, både som något ogripbart, något som ligger bortanför det som jag någonsin kan förstå och begripa och samtidigt ändå så nära. Min relation till Gud skulle nog kunna beskrivas som en ganska så intim relation då jag ofta tänker på Gud som min bästa vän. Gud är min ständiga följeslagare, den jag kan prata med om allt, min grundtrygghet i livet.

**Så har det inte alltid varit.** Jag har nog alltid trott på Gud men innan konfirmandtiden hade jag inte någon direkt relation till Gud. För mig var Gud det lilla Jesusbarnet i julkrubban som vi alltid ställde fram till jul. Under konfirmandtiden hände det något, jag säger ibland att jag hittade hem. Jag hittade ett sammanhang där jag kände mig trygg och där jag fick möjlighet att fundera över vem jag var.

För mig väckte Gud inte så många frågor, utan jag fick istället svar, det var som att livets pusselbitar började falla på plats. Efter konfirmandtiden blev ungdomsgruppen en viktig gemenskap där jag kände mig sedd och älskad av Gud och av ledarna. Där fick jag möjlighet att växa och utvecklas, att växa ifrån den där blyga och osäkra tonåringen.

**Erfarenheterna från min konfirmandtid** och tiden efteråt i ungdomsgruppen och som konfirmandledare kommer jag alltid att bära med mig. En av anledningarna till att jag har valt att inrikta mig på arbetet med ungdomar är för att jag vill att andra ska få möjlighet att uppleva det som jag upplevde. Att få finna en relation till Gud, att få växa och mogna som människor.

Jag vill att församlingen ska vara en plats där ungdomarna känner sig trygga och sedda, en plats där de vågar vara sig själva och komma med alla sina tankar och funderingar. Om jag får välja så använder jag mig gärna av Frälsarkransen i konfirmandarbetet, då den verkligen rymmer allt som handlar om livet och tron. Min förhoppning är att konfirmanderna ska kunna bära med sig sina frälsarkransar ut i livet och kanske också be: *"Du är gränslös, du är nära, du är ljus och jag är din."*

**Skyddsängeln lyser upp i höstmörkret**

Brännkyrka församlings änglareflex blir din för 10 kronor och finns att köpa i våra kyrkor och övriga lokaler. Försäljningsintäkten går till Stadsmissionen.

BRÄNNKYRKA FÖRSAMLING STÖDJER:

TRAFIKKALENDER skolbarnens

natur & miljöparmen

BRIS BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

RNS Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle

KRIS

RSK Riksföreningen - Stoppa Mäns Våld mot Kvinnor

## Brännkyrkladet

INFORMATION FRÅN SVENSKA KYRKAN BRÄNNKYRKA FÖRSAMLING  
REDAKTÖR: KARI MALMSTRÖM • ANSVARIG UTGIVARE: EVA ABRAGI  
UPPLAGA: 22 200 • TRYCK: V-TAB • DISTRIBUTION: POSTEN

Svenska kyrkan  
BRÄNNKYRKA FÖRSAMLING

## TÄND ETT LJUS I ALLHELGONA

Brännkyrka kyrka är öppen för ljusständning under en stor del av helgen. Fredag 2 november 14.00–18.00. Lördag 3 november öppet efter högmässan fram till musik- och minnesgudstjänsten 18.00, därefter fram till 20.00. Söndag 4 november öppet efter söndagsmässan till Frälsarkransmässan 18.00. Hela tiden finns församlingens medarbetare samt volontärer på plats. Orgelmusik spelas under alla dagar. I Vårfrukyrkan firas Vårfrumässa söndag 4 november 11.00. Fruängskören medverkar.