

MIT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 3/15

Diakonins dag – packgruppen gör babypaket
Flyktingläger i Algeriet
Angelika hjälper familjer
Tankar i allhelgonatid
Magdalena Forsberg sätter upp mål

Hopp och livsmod ger kraft att hjälpa andra

I en tid med stora oroligheter i världen är många människor på flykt. Även naturkatastrofer tvingar människor att lämna sina hem. Det är lätt att drabbas av missmod när man tar del av nyhetsrapporteringen, men då gäller det att komma ihåg att det också finns många goda krafter som arbetar för att hjälpa människor i nöd. Hjälporganisationer gör sitt yttersta på plats i katastrofområden och många privatpersoner vill hjälpa till på olika sätt. Även Svenska kyrkan arbetar med katastrofhjälp och med långsiktiga stödprojekt på flera platser i världen. Som privatperson kan man stödja det arbetet genom att bidra med pengar. Läs mer på hemsidan www.svenska-kyrkan.se.

Även i vår närhet finns det människor som delar med sig av kläder och saker eller ger av sin tid för att hjälpa andra. Mitt i livet berättar om packgruppen som under många år tillverkat babypaket som skickas till ett flyktingläger i Algeriet. Angelika Karlsson och Anna Söder hjälper familjer i Fagersta med julkappar och kläder.

Möt också Janne Wennmyr som brinner för sitt arbete som musiklärare på Kulturskolan.

Elvy Wäppling berättar om tiden då hennes man var demenssjuk, och om det stöd hon fick som anhörigvårdare.

Mitt i livet vill gärna lyfta fram de goda exemplen och de positiva krafterna, för det är när en människa fylls av hopp och livsmod som hon har kraften att hjälpa någon annan.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Rättelse

I Mitt i livet nr 1 2015 berättade vi om Ethel Ekström som stickat mer än 800 filtar till packgruppens babypaket. Vi skrev tyvärr fel efternamn i tidningen. Ethel heter alltså Ekström i efternamn.

Diakonins dag var välbesökt och trevlig

Diakonins dag den 20 september var välbesökt och uppskattad. I gudstjänsten i Västanfors kyrka sjöng Kyrkokören sånger av den kristna folkmusikgruppen Fjedur. Gudstjänsten bjöd även på en tankvärd predikan av prästen Ulla Karlsson, en nyskriven psalmtext och möjlighet att tända ljus. På eftersamlingen på Lindgården fanns smörgåstårter och kaffe. Många besökare var nog nyfikna på hur det ser ut på Lindgården nu när återuppbyggnaden är färdig.

Packgruppen visade barnkläder och filtar som de syr och stickar till babypaket som skickas till ett flyktingläger i Algeriet. Dagens gäst Gerardo Lizano, som jobbat i flyktinglägret i åtta år, berättade om situationen i lägret (läs mer om föredraget på nästa sida). Han berättade bland annat att babypaketerna verkligen kommer fram och uppskattas mycket av mammorna med nyfödda barn. – Det är skönt att höra att hjälpen faktiskt kommer fram och gör nytta, säger en av deltagarna i packgruppen efter att ha lyssnat till Gerardos föredrag. Nu är vi extra inspirerade att fortsätta med vårt roliga och viktiga arbete.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**





Packgruppen tillverkar babypaket

Packgruppen träffas i Brukskyrkan varje torsdag eftermiddag, och välkomnar fler deltagare.

– Det är goa människor och fin gemenskap, säger en av deltagarna i packgruppen.

Gruppen består av ett tiotal kvinnor som vill bidra med sitt hantverk och sitt engagemang för att hjälpa människor som har det svårt. Damerna har flinka händer och syr eller stickar fantastiskt fina babykläder av stuvbitar och restgarner. Även om man inte tycker att man är så duktig på att sy eller sticka, så kan man hjälpa till med annat, till exempel att riva tygremsor och packa babypaketet. Det är viljan att hjälpa som är det viktiga. Alla kan vara med.

Barbro visar mig gärna några av de fina babykläderna och berättar vad ett babypaket innehåller. Barbro har varit med i packgruppen i närmare 15 år, och det är flera i gruppen som varit med länge, men några har också börjat på senare tid.

Ett babypaket innehåller:

- 1 filt
- 2 handdukar
- tvättlappar
- 3 blöjor av lakan eller frotté
- 2 skjortor
- 1 underbyxa
- 1 stickad tröja med mössa och sockor
- 1 plagg att växa i (barnplagg upp till 4 år) Ofta är det ett större syskon som får detta plagg.
- Gärna varma kläder, eftersom det kan bli mycket kallt i Algeriet.
- Ev 1 tvål
- 1 leksak

Flyktinglägret har funnits i 40 år

Gerardo Lizano har arbetat i flyktinglägret Tindouf i Algeriet i åtta år. På diakonins dag höll han ett föredrag på Lindgården om situationen i flyktinglägret. Det är till det här lägret som vår församling, genom organisationen Brödet och fiskarna, skickar babypaketet som packgruppen tillverkar (se artikeln på fg sida).

Tvingades bort från sina hem

Gerardo börjar med att ge en bakgrund till situationen. Västsahara var en spansk koloni från 1800-talet. Landet, som ligger utmed atlantkusten i norra Afrika, är rikt på fisk, olja och fosfat. 1975 delades landet mellan Marocko i norr och Mauretanien i söder. Med hjälp av armén tvingade landets myndigheter människor i en del av landet att flytta på grund av att man skulle utvinna fosfat i området. (Fosfat används i konstgödning.) Ett stort krig härjade i landet under ett antal år, och först 1992 fattades beslutet att man skulle sluta kriga.

Människor kunde inte stanna i sitt eget land, istället gav de sig iväg för att leta efter någon annanstans att bo. De hamnade på en plats i nordvästra Algeriet, som gränsar till Västsahara. De första flyktingarna kom till platsen den 24 november 1975. FN började då att bygga ett flyktingläger. Utanför lägret finns en lång mur och ett område på fem kilometer som är fullt med minor, som fortfarande finns kvar.

I lägret finns bara sand

Det som gör situationen i lägret väldigt komplicerad är att det ligger i öknen. Där finns bara sand, ingen växtlighet och inget dricksvatten. Husen är byggda av sand och vatten. Det går inte att odla någonting på platsen och man kan inte ha några husdjur. Därför måste all mat och allt dricksvatten transporteras till lägret. Det mesta

går på fartyg till en hamnstad i norra Algeriet, och transporteras sedan med FN-bevakad lastbilskonvoj till lägret. Olika hjälporganisationer ordnar med förnödenheterna som skänkts av länder, företag och privatpersoner.

Idag bor mellan 170 000 och 200 000 personer i lägret, som är uppdelat i fem mindre läger. De flesta är kvinnor och barn. Männen försöker oftast att söka sig till andra platser för att hitta arbete så att de kan skicka förnödenheter till sina familjer i lägret. Varje familj har tillgång till ett tält. Hela familjen sover tätt tillsammans för att hålla värmen. Det är kallt att sova på enbart en matta på marken när temperaturen går ned mot noll under vinternätterna. På vintern pendlar temperaturen mellan plus 30 grader på dagen och noll grader på natten. På sommaren kan det bli så varmt som 60 plusgrader på dagen.

Bristen på vatten är ett stort problem. Allt dricksvatten transporteras minst 8 mil. Varje person tilldelas fem liter vatten per vecka, och det ska räcka till att dricka, att tvätta sig i och att tvätta kläder och diska. Gerardo berättar att de boende i lägret är väldigt duktiga på att hushålla med vattnen, och de är mycket noga med att hålla sig rena.

Te som dryck och social rit

Eftersom ingenting växer i öknen så är maten ett stort problem. Flyktinarna äter en gång om dagen, och dricker te till både frukost och lunch. Man prioriterar te trots att det är ont om vatten. Gerardo berättar att tedrickandet är en del av kulturen. Det är en viktig social rit att dricka te tillsammans, och det är direkt otrevligt att som gäst tacka nej när man blir bjuden på te. Tebjudningarna måste få ta tid. Teet ska tillagas och hållas i olika muggar enligt en speciell ceremoni utan att spilla, och under tiden som man dricker teet frågar man efter hur alla barnen och alla släktingar mår.

Kläder och mat delas ut

Hjälporganisationer skickar kläder till flyktinglägret, som tar emot ungefär 300 ton kläder varje år. Kläderna pressas och packas hårt innan transporten, som går via båt och lastbilskonvoj. Själva utdelningen av kläder och mat är mycket välorganiserad. Kvinnorna i lägret är indelade i grupper om 50 kvinnor, och varje grupp får två paket kläder och skor, som de sedan får dela upp mellan sig. Barnen får alltid kläder först. De är generösa mot varandra och det händer att de byter med varandra för att något klädesplagg passar bättre för någon annan. Det finns ett sorts kommunhus i varje "by" i lägret där det finns en lista på alla som bor i byn. De får låna en åsnekärra för att köra sina klädpaket till sin by.

De flesta i lägret är spansktalande med en arabisk dialekt. På den här dialekten finns ett ord som heter "melfa". Det är en bit tyg som de har utanpå kläderna, inte av religiösa skäl, utan helt enkelt för att skydda kläderna mot sand.

Gerardo berättar om ett speciellt projekt som pågår i lägret, där unga flickor får lära sig att tillverka sin egen melfa. Det går förstås mode i vilka färger och mönster melfan ska ha för att vara fin. Flickorna lägger ned mycket arbete på att få fram rätt utseende på sina melfas.

Mjöl, olja och makrill

Det största projektet i lägret handlar om att dela ut mat. Mjöl och olja delas ut, och varje person får en burk makrill varje månad (i alla fall de månader som det finns makrill att dela ut). Det är det enda animaliska protein som de boende får i sig. Barnen får två burkar makrill varje månad, en burk till hemmet och en burk till skolan.

En spansk organisation bidrar med gas till matlagning, för det finns ju ingen ved i öknen. Av mjöl och olja gör man deg, som gräddas till bröd nedgrävt i den varma sanden.

Babypaket delas ut till havande

De babypaket som tillverkas i flera församlingar i Västmanland, skickas till Brödet och fiskarna i Västerås där de räknas och kompletteras. En tvål och en leksak läggs med i varje paket, utöver de babykläder, blöjor och filt som redan finns i paketet. Babypaketet packas i containrar och transporteras till lägret där de delas ut till kvinnor som är gravida i sjunde månaden. Några läkare finns på plats i lägret och de blivande mödrarna får ett babypaket när de kommer till hälsocentralen på läkarbesök. Kvinnorna får välja om de vill föda sitt barn på kliniken eller om de vill att personal från hälsocentret ska komma till deras tält när det är dags att föda. Ingen behöver föda barn utan kontroll. När det lilla barnet är tre månader får de komma till hälsocentralen för kontroll och vaccination, och i samband med det får mödrarna ytterligare ett babypaket. Gerardo berättar att kvinnorna i lägret är väldigt glada för babypaketet. Man kan tänka på att helst inte skicka vita kläder, eftersom tvättmöjligheterna inte är så goda. Däremot tycker de flesta om blommiga tyger i starka färger. Stickade tröjor som går sönder kan återanvändas. Man använder nämligen garnet för att laga tälten.

När extra leksaker ibland delas ut till barnen i lägret, är det svårare med själva ordningen. Då blir det lätt lite kaotiskt, berättar Gerardo. Några barn har redan någon leksak, medan andra aldrig har sett leksaker.

Palmer och saltvatten

På en plats i lägret växer palmer. Där finns nämligen saltvatten 80 meter under marken. Man arbetar med att försöka hitta ett sätt att avsalta vattnen så att det går att använda som dricksvatten. Detta saltvatten används till exempel vid växtfärgning när man tillverkar "melfas".



Gerardo Lizano har arbetat i flyktinglägret i norra Algeriet i åtta år. På Diakonins dag på Lindgården berättade han om situationen för de ca 200 000 personer som bor i lägret och är helt beroende av hjälp utifrån.

Alla barn går i skolan

Alla barn i lägret går i skolan. De lär sig läsa och skriva på minst två språk, nämligen spanska och arabiska, plus franska eller engelska. Lärarna får ingen lön, men skolmaterialet kostar förstås, och även här är man beroende av gåvor.

Det pågår förhandlingar i FN om att flyktingarna i detta läger ska kunna återvända till sitt land, men parterna står enligt Gerardo alltför långt ifrån varandra för att kunna komma till en lösning.

Människorna i lägret är helt beroende av hjälp, eftersom det inte går att odla mat eller att ha husdjur i öknen. Eftersom lägret har funnits i 40 år, så finns det förstås många som är födda och uppväxta i lägret, och som inte har levt något annat liv än detta.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Människor är på flykt - vad gör kyrkan?

Att hjälpa människor i nöd är en grundtanke i att vara kyrka och församling, som vi hela tiden har som utgångspunkt i vårt arbete. I Västanfors Västervåla församling arbetar vi kontinuerligt med till exempel:

- Brukskyrkans kafé är en viktig mötesplats för personer med utländsk bakgrund. I kafét finns möjlighet att komma i kontakt med kyrkans personal för stöd och samtal.
- Diakon, präster och församlingspedagog möter många enskilda personer som söker sig till kyrkan för att få hjälp och stöd. Vi hjälper enskilda, även flyktingar, med till exempel matkasse när behovet av mat är akut, samhällsinformation och samtal om kristen tro.
- Familjecentralen där församlingen är en av tre aktörer, arbetar riktat med att nå föräldrar från andra länder med små barn.
- Packgruppen i vår församling tillverkar babypaket som skickas till flyktinglägret Tindouf i Algeriet.
- I konfirmandundervisningen och på Lindgårdsskolan undervisar vi unga om dessa frågor.
- I föredrag, gudstjänster och i församlingstidningen tar vi upp frågor som rör migration i opinionsbildande syfte.

forts. på nästa sida

Människor är på flykt - vad gör kyrkan?

forts. från fg sida

Att hjälpa människor i nöd är en grundtanke i att vara kyrka och genom Svenska kyrkans internationella arbete finns kyrkan med som en viktig aktör för katastrofhjälp och långsiktig hjälp till självhjälp på olika platser i världen.

- Genom organisationen ACT - Action by Churches Together blir hjälpen effektiv utan många mellanhänder. ACT betsar av 140 olika kyrkliga organisationer i världen.
- Just nu pågår insamlingar för människor på flykt. Läs mer på hemsidan www.svenskakyrkan.se/flykt. Det är lätt att bidra med pengar via sms eller swish. Man kan också bli månadsgivare.
- Internationella gruppen i vår församling ordnar olika aktiviteter för att samla in pengar till Svenska kyrkans hjälpprojekt, till exempel genom att skramla bössa och sälja prästost, ordna modevisning och konserter.
- I kyrkorna i vår församling tar vi upp kollekt till Svenska kyrkans internationella arbete vid större konserter, som till exempel adventskonserterna och Musik i sommarkväll-konserterna i Västervåla kyrka.
- Åvestbo kyrkliga syförening ordnar årligen en auktion på sina handarbeten till förmån för hjälpbehövande i världen.

Om att vara spelberoende...

Janne Wennmyr är säkert för många fagerstabor starkt förknippad med musik och det är inte så konstigt. Har man musiken både som yrke och som hobby och lever med den i stort dygnet runt, så kan man nästan säga att Janne är spelberoende.

Janne växte upp i ett hem där musiken var väldigt närvarande. Hans mamma var organist i missionskyrkan och pappan var körledare och spelade fiol. Genom kyrkan blev det mycket musik men även hemma spelades det mycket. Där fanns såklart ett piano och Janne var inte gammal när han började klinka på det.

Piano är ett svårt instrument

Många tror att piano är ganska enkelt men det är faktiskt tvärtom; det är ett av de svåraste instrumenten att lära sig behärska, berättar Janne. Efter att ha börjat med piano fortsatte han sen med cello, trummor och bas. Pulsen och rytmen har han alltid gillat. Den får man ju ge uttryck för i många instrument och därför är fortfarande pianot och trummorna hans favoritinstrument. Han berättar att han inte har några egna trummor, men äldste sonen har ett set som han gärna spelar på. Däremot har han ett elpiano som inte går av för hackor. Han går och sätter sig och börjar spela och det är makalöst vad det går att göra med det. Han berättar att man kan lägga på komp, trummor och mycket mer. Det har också ett anslag som gör att när man trycker

ned tangenterna blir det ett visst motstånd så det är nästan som att spela på ett riktigt piano.

Janne gillar storbandsjazz

Att Janne har piano som favoritinstrument blir extra tydligt när jag frågar honom om vilken som är hans favoritartist. Han svarar direkt "Oscar Petersen". Han var en kanadensisk jazzpianist och kompositör, av många ansedd som en av de absolut största jazzpianisterna genom tiderna. Jazz, och helst då storbandsjazz, är den musik som Janne själv lyssnar på och gärna spelar. Men han gillar även sk fusionmusik som är en sammanslagning av flera olika musikgenrer, exempelvis jazz blandad med rock blir jazzrock. Band som han gillar är Chicago och Blood, Sweat and Tears som båda spelar fusionmusik. Pratar man klassisk musik så är Bach favoriten och det är inte så konstigt.

– Där svänger det också, säger han och betonar Bach's Brandenburg-konsert.

Spelar i gruppen Companova

Janne spelar ofta i en grupp som kallar sig Companova och som har sina medlemmar i Pingstkyrkan där Janne själv är aktiv. Gruppen bildades i mitten av 90-talet och spelar ofta i kyrkan. År 2003 spelade man in en CD-skiva i Lindgårdens musikstudio och på den skivan har Janne skrivit arrangemang till alla spår. Han har även komponerat en del stycken till gruppen.

Uppskattade julkonserter

Många kommer säkert också ihåg de julkonserter som gavs i Västanfors kyrka åren 1999-2004 där Mikael Wretholm och Jannes dotter Helen sjöng tillsammans med Companova. Inte utan stolthet berättar Janne att man varje år gav dubbla konserter i Västanfors kyrka och den var fylld till sista plats varje gång. Det var ett samarbete med Lions och behållningen gick till cancerforskningen. Det var när Jannes fru gick bort i cancer 1999 som han fick idén till att göra konserterna.

Undervisar på Kulturskolan

Janne undervisar på Kulturskolan och det är ett jobb som han brinner för, det märks. Han undervisar i piano, trummor, keyboard, elbas och cello. Dessutom har han även stråkklasser och diverse blandade ensembler.

Han berättar att han sedan 20 år tillbaka undervisar i musikterapi en lektionstimme i veckan. Det är barn från särskolan som får sjunga och spela efter egen förmåga. Att det är något som ger otroligt mycket tillbaka förstår man när Janne berättar en episod om en kille som från början suttit helt still, sen efter någon månad börjat gunga till musiken och sen, efter nästan ett halvår kom in i musiken. Det blev ett möte, dem emellan som var väldigt starkt. Det är också ett exempel på att musik måste få ta tid.

– Idag, säger Janne, lever vi i ett så snabbt tempo och musik kommer och går så snabbt att det har blivit som en slags snabbmat. Många yngre har inte heller det tålamod som behövs för att lära sig ett komplicerat instrument som t ex piano eller oboe. Helst ska det



Janne Wennmyr arbetar sedan många år som lärare på Kulturskolan.

vara ett instrument där allt finns förprogrammerat från början.

Jag undrar om det finns något instrument han INTE spelar men kanske skulle vilja. Janne småler som han gör nästan hela tiden och säger: – Mja, det skulle möjligen kunna vara trombon men det är svårt att börja med något nytt instrument för man ska ju träna för att det ska låta bra och redan nu är det ju ganska många instrument som jag spelar ändå. Förresten har jag småspelat lite på trombon, i alla fall försökt få ljud i det säger han.

Till sist undrar jag om han aldrig jobbat med något omusikaliskt. Janne får tänka efter en lång stund men till sist kommer han på:

– Jo, när jag var yngre var jag blomsterbud och körde ut blommor.

Jag tänker i mitt stilla sinne att när han kom cyklande med sina blommor visslade och sjöng han säkert lite grand också...

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**

Varför inte hjälpa andra, när jag kan?!

En dag när jag och min son var och handlade, upptäckte jag att min man tagit vårt betalkort. Kollade snabbt så att jag hade lite kontanter så jag kunde handla med de viktigaste hem: Glass! Min dotter hade feber och halsont. Det fanns några kronor i plånboken och vi tog det vi skulle ha och gick till kassan. Betalade och fick nio kronor över, pust vilken tur, tänkte jag. Bakom mig i kön stod en ung kille med lite slitna kläder, jag kände inte igen honom. Medan jag packade ner mina saker, såg jag att han handlat det viktigaste för honom. Kassörskan sa beloppet som killen skulle betala och han vred på sig och sa att han inte hade råd. Jag tittade ner i min plånbok och tänkte att jag inte var till någon hjälp för honom. När han började plocka bort varor så fastnade jackan i kassan och en knapp flög av från den redan slitna jackan. Jag såg sorgen i hans redan ledsna ögon. Men han brydde sig inte och lät knappen ligga kvar på bandet, gav kassörskan två bananer och en klementin och frågade om pengarna räckte nu. Samtidigt tittade jag ner i golvet och tänkte gå därifrån, då jag såg 10 kronor på golvet. Jag lyste upp som en sol, tog upp pengan och gick till kassan igen och sa att jag hittat en "städpeng". Killen tittade blygt på mig och sa tack! Det kändes bra i hela mig när jag gick till bilen. Men tänk om jag också hade haft den där lokalen jag länge hade letat efter. Tänk om jag hade kunnat hämta upp alla kläder som folk vill skänka mig. Tänk om jag hade kunnat säga till killen att vi kunde

åka till min lokal, och jag hade fått ge honom lite hela och rena kläder. Sånt där vi andra tar för givet att vi har hemma i vår garderob....

Med den historien inleds min intervju med Angelika Karlsson, som gjorde ett starkt intryck på mig.

Startade för tre år sen

För tre år sedan startade Angelika och en vän eventet "Julen-Gör skillnad". De ville hjälpa några som de kände, som tillfälligt hade det lite tufft, med julklappar och julmat.

– Men eventet blev så mycket större än vad vi hade kunnat föreställa oss! Vi fick in mängder med saker och alla ville hjälpa till. Jätteroligt såklart, säger Angelika.

Andra året blev eventet ännu större, och de båda vännerna bestämde sig för att dela upp arbetet. Den andra tjejen hjälpte sin by och städerna i hennes närhet och Angelika fortsatte med området Fagersta/Norberg/Skinnskatteberg:

– Det behövs mest hjälp i Fagersta, det är i alla fall därifrån jag får mest tips, berättar Angelika. Ju längre tiden gick, desto fler tips strömmade in via Facebook och till slut så startade vi en sida där som då hette "Julen2014-Gör skillnad!" Där skrev alla som ville skänka och även tipsa om familjer. Sidan finns kvar men heter nu: "Julen-Gör skillnad". Den är vår huvudkanal. Där gör vi våra efterlysningar och där tar vi emot förfrågningar både om att lämna och hämta saker.

Kontakt med kvinnojouren

Angelika har även ett samarbete med kvinnojouren i Fagersta, där hon åker ut med kläder och andra saker. Trots namnet på sidan så är eventet ett hjälpevent året runt. De delar inte bara ut julklappar, utan även kläder, leksaker, husgeråd, födelsedagspresenter, med mera.

Inför julen 2014 samlade de in julklappar till alla familjer de fått kontakt med och även till kvinnojourens barn och vuxna. De ordnade även en tomte som delade ut julklapparna på kvinnojouren! Angelika kontaktade diakonen i Västanfors Västervåla församling, och erbjöd julklappar till familjerna som kom på julfrukost i Brukskyrkan på julmorgonen. Det blev väldigt uppskattat!

– Jag hade den stora turen att Rädda Barnen sponsrade med julklappar från Pickaboo. Även Coop Extra sponsrade med några julklappar och omslagspapper. OKQ8 på Norbergsvägen sponsrade även de med omslagspapper till alla julklappar. Jag är väldigt tacksam för de sponsorer som hjälpt till då det som privatperson är svårt att hitta sponsorer till ett hjälpevent, konstaterar Angelika.

Angelika fick förstärkning

Under 2015 fick Angelika lov att be om hjälp för att kunna fortsätta med sin verksamhet. Hennes ork fanns inte alltid, och det är svårt att räcka till när man är ensam.

– Ja, skrattar Angelika, då kom Anna Ström in som min räddare!

Och efter en lång tids sökande fick jag även besked av en vän att deras familj ville sponsra oss med en lokal i Fagersta. Jag blev överlycklig! Mitt hem skulle få vara ett hem igen. Även om jag älskar att hjälpa andra och tycker om människor, så var de en befrielse att kunna skilja på hemma och eventet.

Lokalen rymmer mycket

Lokalen är stor och fin, och rymmer mycket. Och den är full med saker från golv till tak. Angelika och Anna har ordnat upp allt i lokalen, sorterat kläder i storlekar och delat upp leksaker och husgeråd. Där finns hyllor med skor och lakan.

– Vi tar emot allt utom möbler, utropar Angelika. Och vi är endast i lokalen efter tidsbokning, som sker via ”Julen-Gör skillnad” på Facebook.

Kontakt med familjerna

De får information om behövande familjer på flera sätt, berättar Angelika:

– Vissa familjer visste vi om från början genom egna kontakter. Vi får även in tips via hemsidan från allmänheten och ibland söker de sig själva till oss. När tipsen kommit in så tar vi kontakt med familjen, och bokar ofta det första mötet hemma hos familjen för att gå igenom vad som behövs och för att få en inblick i hur deras liv och vardag ser ut. Vi behandlar all information som kommer in till oss med full sekretess. När mötet är klart och listan över vad som behövs till familjen är skriven så bokas ett möte på lokalen där de



tillsammans packar sakerna. Även det mötet sker anonymt om man önskar. De lämnar inte heller ut någon information mellan sig i eventet.

Insamling vid skogsbranden

Under den stora skogsbranden sommaren 2014 startade Angelika och en annan tjej snabbt ett hjälpevent för de evakuerade och även för brandmännen. Angelikas man jobbade som deltidssbrandman, och hon fick snabbt höra vad som saknades ute i skogen. Så de ordnade sponsorer så de kunde köpa in dricka, energibarar, och även kommunikationsutrustning eftersom det inte fanns så mycket hjälpmedel för denna typ av kris. Man måste förstå att även om det fanns pengar för att kunna köpa in saker så fanns inte tiden.

– Under tiden med eventet har jag personligen tilldelats priset som barnrättsskämpe av Rädda Barnen och även vunnit Vänsterpartiets Fagerstapris 2014, avslutar Angelika.



Anna Ström (till vänster) bor i villa i Fagersta och har tre barn. Anna arbetar på Solliden.

Angelika Karlsson är 35 år. Hon bor i en villa med sin man och två barn i Fagersta. Hon är sjukpensionär sen flera år tillbaka.

Efterlysning

- Julklappar, till både barn och vuxna. Störst behov till tonåringar, till dem passar till exempel biobiljetter.
- Dockor
- Mobiltelefoner
- Vinterkläder och skor

Text och foto: Lena Bylund

Sjung i Kyrkokören!



Kyrkokören i Västanfors Västervåla församling är en fyrstämmig kör med blandad repertoar såsom populärmusik, folkmusik, visor och traditionell kyrkomusik från olika epoker och länder. Kören sjunger vid gudstjänster och konserter i kyrkorna i vår församling. Större projekt till exempel adventskonsert blandas med mindre projekt inför olika gudstjänster.

- Välkommen du som tycker om att sjunga! Vi behöver förstärkning i alla stämmor, både sopran, alt, tenor och bas. Som körledare hör jag ofta att det finns en viss rädsla för att man tror att det är svåra körsånger som sjungs och att man ska vara notkunnig. Den barriären vill jag gärna överbrygga. Kom och prova på, alla kan vara med! säger körledare Maria Webb.

Ingalill Lidfors har varit med i Kyrkokören sedan början av 80-talet och har sjungit för flera olika körledare. Hon har varit körsångare ända sedan skoltiden, med bara korta uppehåll för studier och barnafödande. – Jag älskar att sjunga i kör! Det är

både sång, glädje och gemenskap. När man kommer hit släpper man allt annat, även om det har varit en stressig dag. Man kan inte vara arg eller på dåligt humör när man sjunger, hävdar Ingalill.

Hon upplever att själva kyrkorummet är en fantastisk plats att sjunga i. Det är ett vackert rum och akustiken är magnifik. Ingalill tycker om att gå in även i andra kyrkor när hon är ute och reser.

Det finns undersökningar som visar att man blir glad av att sjunga, och att körsångare ofta är nöjda med tillvaron. Ingalill håller med: – Körsång är livet! Jag prioriterar det högt för jag känner att jag mår bra av att sjunga.

Kyrkokören övar

på onsdagar kl 18.30-20. I november sjunger alla vuxna körsångare tillsammans i det gemensamma körprojektet inför den traditionella adventskonserten den 28 november i Västanfors kyrka. Intresserad? Kontakta körledare Maria Webb tel 0223-434 37. mejl: maria.webb@svenskakyrkan.se

Magdalena Forsberg började med skidskytte när hon var 27 år. Hon tävlade först i längdskidåkning och hade en bra karriär, men när den stannade av och hon kände att hon inte kunde utvecklas mer inom den sporten, så valde hon helt enkelt att börja med något nytt för att hon hela tiden vill utvecklas och bli bättre. Magdalena menar att det är viktigt att hela tiden ha mål att sträva mot.

Magdalena Forsberg har många medaljer i skidskytte från både OS och världsmästerskap. Hon avslutade sin professionella karriär inom elitidrotten 2002. Idag motionerar hon i första hand för att må bra, men hon har fortfarande nytta av sitt tänkande om att sätta mål för sin träning. Hon berättar att elitidrottare, i första hand fotbollsspelare, ofta hamnar i en depression när de har avslutat sin professionella idrottskarriär. Magdalena är övertygad om att det beror på att de inte längre har ett tydligt mål i sitt liv.

Höga men realistiska mål

Magdalena tycker att man ska sätta upp höga men realistiska mål för sig själv, och sedan dela upp det i delmål. Hon berättar med ord och bilder om sin karriär och delar med sig av de erfarenheter som hon gjort och som hon fortfarande har nytta av. – Sista säsongen hade jag som mål att vinna OS, och det hjälpte och motiverade mig varje dag, säger Magdalena. Det är också viktigt att kunna ge sig själv beröm och en positiv kick till exempel efter ett bra träningspass, att coacha sig själv helt enkelt.

Magdalena Forsberg har alltid haft höga mål i livet

Magdalena berättar mycket varmt om sin tränare Wolfgang Pichler, som var väldigt engagerad och hela tiden utvecklade träningen och hittade på nya sätt att träna och bli bättre. Wolfgang var duktig på att ge beröm och kunde även ge skidåkarna konstruktiv kritik när det behövdes.

Betonar mental träning

Den fysiska träningen är förstås jätteviktig för en skidåkare och man måste ha rätt utrustning för att kunna vinna tävlingar på elitnivå. Den mentala träningen är minst lika viktig, hävdar Magdalena, och berättar om ett par tillfällen när tränaren Wolfgang "lurade Magdalena" att hon gjorde bättre ifrån sig på träningen än hon egentligen gjorde, för att hon skulle få tillbaka sitt självförtroende. – Om jag skulle ha gjort någonting annorlunda, säger Magdalena och ser tillbaka på sin karriär, så skulle jag ha lagt mer tid på den mentala träningen, för att lita på sig själv är att fördubbla sin förmåga.

Hon pratar mycket om den mentala delen av träningen. Det är viktigt att fokusera på rätt saker, på sånt man kan påverka, och att se möjligheter. Man måste "lura" sig själv att tänka rätt tankar. Under tävlingsperioden försökte Magdalena att se loppet framför sig i huvudet dagen innan tävlingen, och hon framkallade bilden av sig själv överst på prispallen. Hon skrev också träningsdagbok och

Magdalena Forsberg höll föredrag i Fagerstahallen den 6 oktober. Arrangemanget var ett samarbete mellan Landstinget Västmanland, Mitt hjärta, Apoteket, Fagersta kommun och Västanfors Västervåla församling.



var noga med att direkt efter en tävling gå igenom den och se vad hon behövde göra bättre inför nästa tävling, och sedan fokusera på det. Att formulera det i en positiv mening var avgörande. Hon använde aldrig uttryck som "Jag ska inte göra så" utan formulerade det med positivt klingande ord.

Hantera framgång och motgång

Magdalena lärde sig att hantera både framgång och motgång. Hon berättar om OS i Nagano 1998 då hon kom på 14:e plats och hon ålät sitt misslyckande hela tävlingen. – Det var en fruktansvärd upplevelse, säger Magdalena, men jag lärde mig mycket. Jag var i bra fysisk form inför tävlingen, men i dålig mental form.

Idag tränar Magdalen i första hand för att må bra, men hon tycker fortfarande att det är roligt att ha ett mål med träningen. Tillsammans med några vänner sprang hon i somras ett krävande terränglopp vid höga kusten. Hon tipsar alla vardagsmotionärer om den här möjligheten att vara några personer som tillsammans tränar inför ett lopp eller en tävling.

Det hon saknar mest från sin karriär som elitidrottare, det är människorna i teamet. Det är inte i första hand bekräftelsen och den tillfredsställelse känslan att vara bäst. Annat som hon tycker är skönt att slippa är pressen att hela tiden hålla sig frisk, och att hela tiden hålla exakt koll på vad man stoppar i sig.

Det gäller att ha en bra balans mellan träning, vila och mat, både som elitidrottare och som vardagsmotionär.

Ambassadör för Cancerfonden

Magdalena är ambassadör för Cancerfonden och hon avslutar sitt föredrag med att ge några allmänna må bra-tips. Motion minskar risken för att få cancer och andra vanliga sjukdomar som diabetes och demens. En halvtimmes motion om dagen räcker. Några andra råd är att äta mindre rött kött, mer fågel och fisk; äta mer frukt, grönsaker och fullkornsprodukter; undvika tobak och alkohol, och att vara försiktig med solen på grund av risken för hudcancer.

Cecilia Kjellin Eriksson



Elvy Wäppling var anhörigvårdare till sin man sedan han blivit dement. Dan är nu död sedan några år tillbaka och Elvy har goda erfarenheter av demensvården i Fagersta och vill gärna dela med sig av sina tankar till andra som har en nära anhörig med demens. – Man måste ligga på lite själv och det gäller att ta emot all hjälp man kan få, säger Elvy. Det behövs!

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Det kan vara svårt att vilja se och förstå symptomen på en demenssjukdom när de börjar komma. Eftersom Dans äldre syster var demenssjuk så förstod Elvy ganska tidigt att Dan var sjuk. Han la bort nycklar och glasögon på alla möjliga konstiga ställen och Elvy fick ständigt leta efter dem. Hon visste först inte hur hon skulle göra för att få Dan undersökt. Hon ville inte gå bakom ryggen på honom, men var samtidigt osäker på om han skulle följa med till en läkare för att göra en demensutredning. Elvy kom på en bra lösning. Hon kontaktade Bergslagssjukhuset och bad om att de skulle göra en minneskontroll när Dan ändå hade tid för en vanlig diabeteskontroll. Därifrån fick de sedan en remiss till en läkare på geriatrika mottagningen i Västerås. Dit åkte de på flera olika undersökningar och kontroller under flera års tid. Det var både arbetsprov med arbetsterapeut och röntgenundersökning. Dan fick

diagnosen Alzheimers sjukdom 2005.

I början fick Dan bromsmedicin, men Elvy menar att det är svårt att veta hur mycket medicinen hjälpte. Han blev sämre och det började bli tungt för Elvy att ha Dan boende hemma hela tiden. – Jag sov inte en enda hel natt för Dan var ofta uppe och gick på nätterna. Jag var rädd att han skulle gå ut och gå bort sig. Jag ställde en stol för dörren så att jag skulle vakna av bullret om Dan öppnade den för att gå ut.

Anhöriggruppen på Malmen

Elvy blev tidigt kontaktad av kommunens dåvarande demenssjuksköterska och anhörigkonsulent Ingela Sialle, som var en viktig kontaktperson för Elvy under hela Dans sjukdomstid. Ingela erbjöd Elvy att vara med i en samtalsgrupp för anhöriga till demenssjuka. – Det var bra att träffa andra i samma situation. Vi hade många gemensamma ofta praktiska pro-

blem som vi pratade om i gruppen, som träffades en eftermiddag i veckan.

Under tiden som Elvy var på anhöriggruppen så var Dan på en träff för dementa på Malmen. Senare fick han börja på Kontakten på Solliden på dagarna. Kontakten är kommunens dagverksamhet för personer med demenssjukdom. Kommunens personal hämtade Dan hemma på förmiddagen och skjutsade hem honom igen på eftermiddagen.

– Personalen på Kontakten var fantastisk. De gjorde en mängd olika aktiviteter med de dementa. De spelade fotboll, fiskade, spelade kort och olika spel, berättar Elvy. Genom en kontaktbok, där både personalen och Elvy gjorde noteringar, så kunde Elvy följa vad Dan gjort under dagen och prata med honom om det efteråt.

Efter en tid fick Dan bo på Solliden en vecka i månaden för att Elvy skulle få avlastning. Det utökades sedan till två veckor i taget, och

Det gäller att ta emot all hjälp man kan få

så bodde Dan hemma i två veckor. – 75-årsdagen firade Dan på Solliden och det blev jättebra, berättar Elvy, som hade beställt catering-mat. Det kom släktingar dit och vi fick vara i avdelningens lokaler och på den soliga fina uteplatsen.

Fick erbjudande om hjälp

Demenssjuksköterskan var den som hade kontakt med Elvy och som erbjöd olika lösningar för hjälp och stöd. Under en period hade Dan en stödperson som kom hem till honom en kväll i veckan när Elvy var på körövning. De vuxna barnen bor på annan ort, men turades om att vara på plats hemma hos Dan om Elvy skulle iväg på någon utflykt när det var helg.

– Ingela låg hela tiden steget före, och såg när jag behövde mer hjälp. Elvy blev själv inlagd på sjukhus under några dagar och hade inte möjlighet att ha Dan boende hemma när hon blev utskriven från sjukhuset. Då kontaktade hon Ingela Sialle, som ordnade så att Dan fick bo kvar på Solliden tills han fick ett eget boende på demensboendet Nybo. Elvy fanns med när Dan senare dog på Nybo. Personalen hade ringt efter henne så att hon fick vara tillsammans med honom under hans sista timmar. Det var skönt, tycker hon.

Elvy upplever att Dan hade det bra på Nybo. Hon är väldigt nöjd med personalen och boendet i

stort, men hon vet inte om det fungerar lika bra idag.

Elvy och Dan reste mycket tillsammans, och det fortsatte de med även sedan Dan blivit sjuk. De gjorde resorna tillsammans med ett par vänner, som fick en viktig funktion för både Elvy och Dan.

Att se även sina egna behov

Om en livspartner drabbas av demens så kan den anhörige uppleva en känsla av ensamhet. Det är på sätt och vis en sorg att förlora en person, som fortfarande lever, men som inte är samma person som förut. En del vill inte ha hjälp. Kanske är man rädd för att ens kära livskamrat inte längre ska kunna bo kvar hemma, och man vill kämpa så länge man kan för sin make/maka. Det är förklarligt, men det är samtidigt viktigt att se sina egna behov. Det tar på krafterna att dygnet runt vårda en sjuk anhörig, och ingen orkar hur länge som helst. Därför är det viktigt att ta emot den hjälp och möjlighet till avlastning som man kan få, både genom andra närstående och genom kommunen. Det är viktigt att det finns en kontaktperson att ringa till om läget blir akut. Man måste helt enkelt våga dra i nödbromsen i tid. Elvy tror inte att det är bra att försöka dölja för andra hur det ligger till. Hon har hela tiden berättat för andra och pratat om Dans sjukdom.

Fakta om demens

Demens är ett samlingsnamn och en diagnos för en rad symptom som orsakas av hjärnskador. Det kan yttra sig på olika sätt beroende på vilka delar av hjärnan som drabbas. Vanligen försämras minnet och förmågan att planera och genomföra vardagliga sysslor. Språk, tidsuppfattning och orienteringsförmåga är andra så kallade kognitiva förmågor som påverkas negativt. Även oro, nedstämdhet och beteendeförändringar kan tillhöra sjukdomsbilden. Sammantaget leder symptomen till att personen har svårt att klara sin tillvaro utan stöd från närstående.

Den vanligaste demenssjukdomen i Sverige är Alzheimers sjukdom som står för 60–70 procent av samtliga fall. Sjukdomen gör att hjärnceller gradvis förtvinar och dör. Symptomen kommer ofta smygande och efterhand försämras även kroppsliga funktioner. Idag finns symptomlindrande läkemedel men inget botemedel mot Alzheimers sjukdom.

Vanliga tecken på demens

- Dagligen glömma bort var man lägger ifrån sig saker.
- Enkla vardagssysslor börjar bli svåra att utföra.
- Problem med att hitta hem från sitt arbete eller andra, tidigare, kända platser

Källa: www.demenscentrum.se

Tankar i allhelgonatid

Under allhelgonatiden får vi möjlighet att stanna upp och tänka lite extra på dem som vi hållit av och inte finns med oss längre och också skänka en tanke av tacksamhet för det som varit, det liv som vi haft tillsammans. Men helgen erbjuder oss också möjligheten att ta några steg åt sidan och betrakta vår *egen* död.

”Måste man tänka på döden innan det är dags?” var det en person som frågade mig för en tid sedan. Kan man inte vänta med det tills man ställs inför faktum? Visst kan man göra det, det gör de flesta av oss. Döden är inget man vill tänka på, så vi skjuter det framför oss så länge vi kan. Men jag tror faktiskt att det kan vara nyttigt att då och då fundera kring sin egen död, för att därigenom också kunna bli mer närvarande i nuet och medveten om de val vi gör hela tiden. Att våga ställa sig frågan: ”Om jag skulle dö om en månad, eller ett år, lever jag det liv jag vill leva då?” kan vara en utmaning ibland. Det är oftast först när vi drabbas av svåra situationer som olyckor, sjukdomar eller dödsfall i vår närhet som vi börjar tänka till lite extra i våra liv.

Vad är viktigt i livet? Vad ger mitt liv mening och innehåll? Gör jag det jag vill göra? Bor jag där jag vill bo? Lever jag med människor som respekterar och älskar mig? Följer jag mitt hjärta? Det är viktiga frågor att ställa sig. För om vi väntar för länge med att leva det liv vi vill leva

så kan livet ha hunnit springa ifrån oss, fortare än vi anar.

Många människor väntar med att göra vissa saker tills de skall gå i pension, till exempel att resa, flytta, skaffa en hund eller vad man nu har drömt om att göra. Men du vet säkert lika bra som jag att det finns många exempel på livsöden där detta aldrig går att förverkliga, eftersom den ena parten i en relation kanske blir sjuk eller dör, när den tiden kommer som man sett fram emot.

Lev varje dag som om den vore den sista, finns det något uttryck som säger. Med det ska man inte behöva känna sig stressad och orolig att man ska dö när som helst, så att man måste hinna med så mycket som möjligt på kort tid, utan snarare lära sig att se vad som är väsentligt i livet. Vad som är väsentligt i ditt liv, för det kan ju förstås se olika ut för oss.

Efter att min pappa dog för tio år sedan, blev det väldigt tydligt för mig att inte slösa bort min tid på oväsentligheter. Han dog väldigt plötsligt på ett sätt som ingen av oss hade kunnat räkna med. Han tog sitt eget liv.

Men i all sorg och smärta som detta innebar och fortfarande finns kvar, blev det en stor tankeställare för mig att inte längre göra saker som jag inte ville eller trivdes med. Det är precis som om jag varje gång jag ställs inför ett val, blir påmind om att känna efter vad jag verkligen vill innerst inne och inte

bara följa det som är tryggast eller bekvämast.

Jag lyckas inte alltid men jag har det med mig hela tiden att försöka leva så medvetet som möjligt. Det handlar inte längre om att resa mycket, köpa saker osv. utan snarare om att försöka leva mer medvetet och vara förnöjsam, att njuta av det lilla i vardagen.

Du som läser detta har förstås dina egna erfarenheter av sorg och smärta i ditt liv och hur det har påverkat dig. Vad som kan vara viktigt att tänka på är att sorger inte kan mätas. De kan inte heller jämföras. Vi talar ibland om det värsta som kan hända, men vad är det värsta? Någon förlorar en förälder, en annan ett barn, eller en vän. Vi kan bara veta hur ont vår egen förlust gör.

Vi kan lätt bli upptagna av våra egna känslor och ser inte att andra sörjer på sitt sätt. En del skriker ut sin smärta, andra drar sig tyst undan, andra arbetar hårt för att dölja sin sorg. Alla hanterar sin sorg olika och det är viktigt att komma ihåg. Svårast av allt är att inte bli sedd, respekterad och tagen på allvar i sin sorg, att inte få rätt att sörja.

När min pappa dog, gick jag sista året på prästutbildningen och jag har i efterhand funderat på hur jag kunde orka med det där året. Sorg tar tid och kraft, som du vet och man blir väldigt trött tidvis. Jag var så arg och tvivlade oerhört mycket på min tro och undrade



Foto: Kyrkobil

hur jag skulle kunna bli präst efter detta. Många trodde att jag hade hjälp av min kristna tro, men det upplevde jag inte alls under den här tiden. Men det var någonting som höll mig uppe under den här tiden, något som hjälpte mig att gå vidare. Det var någon som bar mig igenom hela det året, och denne någon var som jag tror Jesus själv. Det är vad jag så här i efterhand kan uppleva. Det finns en Gud som älskar och bryr sig om oss, både i liv och död.

Men det är oftast ingen hjälp för människor att tänka på livet efter döden, och vad som händer då, när man är i akut sorg och har förlorat någon man älskar, men det kan få finnas med där i bakgrunden, som en strimma av hopp, att den som man älskat blir mött av Gud, och att också vår sorg och saknad blir omsluten av denna kärleksfulla kraft. Som avslutning vill jag dela med mig av en kort text som har betytt mycket för mig.

Ulla Karlsson, präst

Fotspår i sanden

En natt hade jag en dröm. Jag drömde att jag gick längs en strand tillsammans med Gud. På himlen trädde bilder ur mitt liv fram. Jag såg på varje bild två par fotspår i sanden, ett par var mina och det andra parets var Guds.

När den sista bilden syntes såg jag tillbaka på fotspåren. Jag upptäckte då att många gånger under mitt liv fanns endast ett par fotspår. Jag såg också att detta var under de mest ensamma och svåra stunderna i mitt liv.

Detta bekymrade mig mycket och jag frågade Gud om detta. "Gud, du sade när jag en gång bestämde mig för att följa dig, att du skulle gå med mig hela vägen. Men jag ser att under de svåraste tiderna i mitt liv finns det bara ett par fotspår... jag förstår inte varför du lämnade mig när jag behövde dig som mest."

Gud svarade: "Mitt kära barn. Jag älskar dig och skulle aldrig lämna dig. Under tider av svårigheter och prövningar när du bara kan se ett par fotspår, då bar jag dig."

Alla helgons dag

Allhelgonahelgen har blivit en helg då våra kyrkogårdar och kyrkor fylls av glimmande ljus. För många av oss är den en påminnelse om förlust, sorg och saknad, eller ett ljust minne av en älskad människa. Det är en erfarenhet av livet som delas av många.

Lördagen den 31 oktober är portarna öppna till våra kyrkor och vi firar minnesgudstjänster med ljusständning.

Västanfors kyrka

- är öppen under dagen.
- Minnesgudstjänst firas kl. 18.00 i Västanfors kyrka med ljusständning för de församlingsbor som avlidit under året. Kyrkokören medverkar i gudstjänsten.

Västervåla kyrka

- är öppen under dagen med kaffeservering kl 11-16.
- Minnesgudstjänst firas kl. 16.00 i Västervåla kyrka med Kyrkokören. Ljusständning för de avlidna i vår församling sker i Västanfors kyrka kl 18. I Västervåla minns vi våra döda genom att tända vårt minnesljus. Efter gudstjänsten serveras kyrkkaffe i kyrkan.

Brukskyrkan

- i Brukskyrkan firas finsk minnesgudstjänst kl 11.

Lindgården

- Församlingshemmet Lindgården är öppet med kaffeservering kl 14.00-17.30.
- Ingrid Östborg, diakon finns på plats under eftermiddagen.

Skogskapellet

- är öppet kl 14-18.
- Varmt välkomna!



Boken som inspirerat regissören Kay Pollack i arbetet med filmen "Så och på jorden"

En bok av prästen Ulla Karlsson, utgiven av Recito förlag 2011.

Människa du är någon

Våren 2011 skrev prästen Ulla Karlsson två uppmärksammade artiklar i Kyrkans tidning, där hon ifrågasatte syndabegreppet och Jesus försoningsoffer. I denna bok fördjupar och vidareutvecklar Ulla Karlsson de tankar som ligger till grund för hennes artiklar. Titeln «Människa du är någon», syftar på den upprättelse Ulla Karlsson menar att många människor är i behov av idag. Under alla lager av självförnekelse bor det en kraftfull, stark och strålande varelse som bara väntar på att komma fram och visa sig i världen. Ta fram den människan! Människa du är någon!

I en artikel på www.kyrkanstidning.se den 4 september står det om regissören Kay Pollacks nya film Så och på jorden (som är en uppföljare av Såsom i himmelen, som kom ut för elva år sen). I intervjun berättar regissören att han har fått inspiration till filmen bland annat från prästen Ulla Karlsson. I artikeln står det:

"Kay Pollack har även mött och inspirerats av prästen Ulla Karlsson, som med sin kritik av försoningsläran, offertanken och kyrkans betonande av synd och skuld, orsakade en av de största läsarstormarna i Kyrkans Tidnings historia. Det var 2011.

-Ulla Karlsson gör upp med så många saker som kyrkan ännu inte ifrågasatt. Hon tar Jesu kallelse på allvar. Om tio år kommer hennes bok Människa du är någon av vara obligatorisk läsning på prästseminariet..." (säger Kay Pollack i artikeln).

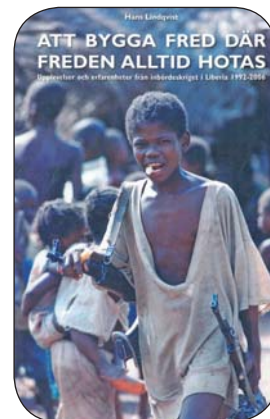
Ulla Karlsson arbetar som präst i Västanfors Västervåla församling.

Boktips

Att bygga fred där freden alltid hotas

– upplevelser och erfarenheter från inbördeskriget i Liberia 1992-2006

En bok av prästen Hans Lindkvist, utgiven av Västerås stift 2014



Hans Lindkvists bok handlar om att bygga fred under närmast hopplösa förhållanden. En fred som börjar nerifrån, som inte påtvingas människor uppifrån. Det var hos Liberias kvinnor fredsarbetet fick fäste och kraft efter år av krig och okontrollerat våld. Hans har sedan tidigt 1970-tal arbetat i, och följt utvecklingen i, Liberia. "Att bygga fred där freden alltid hotas" är hans personliga berättelse om inbördeskriget och om fredsbyggandet i Liberia. Det är också en bok om den överlevnadskraft som finns på hela den afrikanska kontinenten.

Hans ger i boken både en saklig bakgrund till situationen i Liberia, och berättar om sitt eget arbete i landet under krigsåren. Han har under många år i olika tidsperioder och på olika sätt arbetat för fred i Liberia.

Hans har träffat många starka personer som han berättar om, även barnsoldater. I ett avsnitt skriver han om när hans uppdrag handlade om att förse skolor på landsbygden med ris och olja. Det var ett svårt arbete eftersom vägarna ofta var oframkomliga och deras lastbilar med förnödenheter ibland stoppades av soldater. I en reflektion kring situationen skriver Hans så här:

"Det var som att ta ett steg framåt, men samtidigt innerst inne veta att snart skulle vi få lov att backa åtminstone två steg. Det som ändå höll oss uppe och som var både en tröst och en inspiration, var den absoluta vissheten om att på längre sikt kunde läget inte bara förvärras och förvärras. En gång, någon gång, skulle botten nås och det skulle börja gå uppåt igen. Bakom den trotsiga övertygelsen låg en av vår kristna tros mysterier och sanningar: Det goda är i det långa loppet alltid starkare än det onda, ljuset är alltid starkare än mörkret även om det ibland inte verkar så, livet är paradoxalt nog alltid starkare än döden. Det var inte lätt att lita på det löftet, men vi tuggade på det om och om igen, och det gav oss styrka och glädje i det mörker, som vi såg framför oss och som oundvikligen kom närmare."

Hans Lindkvist arbetar ibland med gudstjänster och förrättningar i våra kyrkor.

Fråga juristen

Sambo med hus och barn

Min sambo och jag har köpt ett hus tillsammans. Vi har ett gemensamt barn (inga andra barn finns). När vi köpte vårt hus betalade min sambo större delen av handpenningen, resterande lån står vi båda två på. Vad händer om vi separerar eller om en av oss avlider? /JH

Svar:

I Sambolagen hittar du regler kring samboskapet. Där regleras att om någon av er dör eller om ni ska separera gör ni en *bodelning*. I en bodelning mellan sambor ska samboegendom ingå, vilket är den gemensamt anskaffade bostaden samt det gemensamt anskaffade bohaget. Det innebär att bostad och bohag som någon av er har köpt till det gemensamma hemmet ingår i en framtida bodelning och kallas samboegendom. Det spelar ingen roll vem av er som betalat för samboegendomen. Samboegendomen ska vid en bodelning mellan er (pga. separation eller dödsfall) delas lika. Bostad och bohag som ni hade innan ni blev sambor ingår *inte* i en bodelning.

Du skriver att din sambo har betalat större delen av handpenningen på huset, vilket innebär att hon betalat mer än dig på huset. Eftersom ni har köpt det för att bo där tillsammans utgör huset samboegendom. Vid en bodelning mellan er så ska huset delas lika mellan er. Om ni inte vill att det ska vara en likadelning av huset vid en bodelning kan ni skriva ett samboavtal där ni avtalar bort denna likadelning. Ett samboavtal kan jämföras med ett äktenskapsförord mellan makar.

Om en bodelning mellan sambor sker på grund av dödsfall ger Sambolagen ett visst extra skydd och ger den efterlevande sambon en rätt att vid bodelningen behålla *samboegendom* till ett värde av två basbelopp (89 000 kr för år 2015). Resterande egendom efter den avlidne sambon tillfaller dennes arvingar, i detta fall ert gemensamma barn. Om barnet är under 18 år kommer en god man att utses för att tillvarata ert barns rätt, det vill säga *inte* den efterlevande sambon/



Foto: Johnny Pesola

föräldern. Vill den efterlevande sambon bo kvar i huset, och värdet överstiger två basbelopp, kan den efterlevande sambon vara tvungen att lösa ut det gemensamma barnet för att bo kvar i huset. Här kan ett testamente i kombination med en livförsäkring med förmånstagarförordnande vara en lösning för er. Det ni måste komma ihåg är att så länge ni är sambor har det gemensamma barnet en rätt att få ut sin laglott, detta kan inte testamenteras bort.

Om ni istället gifter er är utgångspunkten att **all** er egendom är giftorättsgods och kan ingå i en bodelning mellan er. Undantaget är om det finns enskild egendom vilket inte ingår i en bodelning. När ena maken avlider ärver den efterlevande maken all egendom och det gemensamma barnet får vänta på sitt arv tills båda föräldrarna är avlidna.

Jag skulle rekommendera er att, om ni inte gifter er, ta kontakt med en jurist för att se över er situation och upprätta de handlingar som ni behöver. Det kan vara en bra försäkring för framtiden!

/Ida Jansson, Jurist

Vi hjälper även till med andra juridiska frågor.

För mer information kontakta gärna

Ida Jansson, jurist, tel 0223-434 76

Gunilla Riddersporre, sekreterare

Maria Ulestig Eriksson, sekreterare

Besöksgruppens resa

Resan började vi i Brukskyrkan den 10 juni. Första stoppet var i Norberg där vi bjöds på kaffe med goda bakverk. Nästa uppehåll var ett lite annorlunda besök i Avesta kyrka. En mycket god lunch fick vi avnjuta i Köket i Gränden i Koppardalen med vacker utsikt över Dalälven. Nästa uppehåll var ett besök på VERKET med en rundvandring som verkligen berörde alla våra sinnen. Det är helt otroligt så mycket olika sorters konst vi fick se, till exempel alla glasskulpturer och så mycket historia. Vandringen handlade också om människors villkor och ett samhälle som vi för inte så länge sedan lämnat bakom oss. Verket har något att ge ung som gammal.

Mätta och belåtna vände Li bussen hemåt, och det blev ett kort uppehåll i Gläntan i Norberg hos undertecknad, där Li och Ingrid sträckte ut sig i gräset medan solen värmdde så skönt. Ett glas dricka och en kaka smakade bra innan vi fortsatte mot Fagersta där vi började vår fina dagsutflykt. Tack Li och Ingrid för en bra dag säger vi i besöksgruppen. *Text och foto: Gun Gustavsson*



Li trampar igång musikanläggningen



Från Verket.

Våra gudstjänster

Lö 31/10 Alla helgons dag

kl 11 Finsk minnesmessa i Brukskyrkan.

kl 16 Minnesgudstjänst i Västervåla ka med Kyrkokören.

kl 18 Minnesgudstjänst i Västanfors ka med Kyrkokören.

Sö 1/11 kl 14-18 Miniretreat i Västanfors kyrka.

Sö 1/11 kl 18 Meditativ mässa i Västanfors kyrka.

Sö 8/11 kl 10 Familjegudstjänst i Västanfors kyrka. Krael spektakel. Välkomna till en gudstjänst där vi fantiserar kring och inspireras av Lennart Hellsings härliga texter. Eftersamling på Lindgården med Hedvigsoppa.

Sö 8/11 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan.

Sö 15/11 kl 16 Psalmsångsgudstjänst i Västanfors ka.

To 26/11 kl 19 Ungdomsmässa i Västanfors kyrka.

Lö 28/11 kl 18 Advent! Konsert i Västanfors kyrka med församlingens körer och musiker.

Sö 29/11 kl 10 Familjegudstjänst i Västanfors kyrka med dopfest. Vi firar första advent, vi firar mässa och vi delar ut dophjärtan. Eftersamling på Lindgården med lussebullar och pepparkaka.

Sö 6/12 kl 11 Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan på självständighetsdagen.

Sö 6/12 kl 13 Gudstjänst på Hembygdsgården i Västervåla. Adventskaffe serveras.

Lö 12/12 kl 17 Gränslösas julkonsert i Västanfors kyrka.

Sö 13/12 kl 15 Kauneimmat joulolaulut. De vackraste finska julsångerna, på Lindgården.

Sö 13/12 kl 15 Gudstjänst i Västervåla kyrka med luciatåg. Eftersamling i Sockenstugan med risgrynsgrot och skinkmacka.

Sö 20/12 kl 15 Mässa med allsångskören Full frihet.

I Brukskyrkan firas gudstjänst kl 15 på söndagar udda veckor. Veckomässa firas i Västanfors kyrka varje torsdag kl 19. Se predikaturen i Fagersta-Posten eller församlingens hemsida för mer info.

Hämta andan

En miniretreat

Söndag 1/11 kl 14-18
i Västanfors kyrka

Under Hämta Andan vilar vi i kyrkans lugn och landar i våra sinnen. Hämta Andan är några timmar fyllda av tystnad, vila, stilla musik, färg och form. Vi avslutar dagen med en meditativ gudstjänst kl 18. Under dagen finns kaffe, te och frukt uppdukat i kyrkan. Allt i en lugn miljö och i ett tempo som var och en bestämmer själv.

Ledare: Ulla Karlsson, präst.

Anmäl dig senast den 30/10 till församlings-expeditionen tel 434 00 eller till Ulla Karlsson via mejl: ulla.karlsson@svenskakyrkan.se

Morgonmeditation i Brukskyrkan

Välkommen att starta dagen på ett vilsamt sätt. Vi bjuder in till morgonmeditation med frukost onsdagen den 18/11 och den 16/12. Vi mediterar i kyrksalen kl 9.00-9.30 sen äter vi frukost och samtalar efteråt. Du köper kaffe och smörgås i kafét om du vill. Både nybörjare och vana mediterare är välkomna.



Frågor? Kontakta meditationsledare:
Ulla Karlsson, präst tel 0223-434 14
mejl: ulla.karlsson@svenskakyrkan.se

Ny personal

Margarita Lopez har börjat jobba i Brukskyrkans kafé och Lindgårdens kök.

Micaela Andersson arbetar som förskollärare på förskolan Västansvinden i Västerås.

Christina Englöf vikarierar för Linda Forsgren som ska vara föräldraledig. Christina är lärare i Ma, No och Teknik på Lindgårdsskolan 7-9.

Ann-Christine Edberg är ny lärare i SO på Lindgårdsskolan 7-9 och hemkunskap även i år 6.

Patricia Roth undervisar i spanska.

Sven-Erik Sahlström undervisar i tyska.

Lovisa Löfgren arbetar på fritidshemmet Lindbacken.

Jenny Georgsson Brusling är ny skolsköterska.

Bårtäcke till Västansfors

Kyrkorådet har beslutat att anskaffa ett bårtäcke till Västansfors kyrka. Bårtäcket är beställt och ska vävas av textilkonstnär Barbro Andersson.

Ett bårtäcke är ett alternativ till kistdekoration vid begravningar och får lånas kostnadsfritt från församlingen. I Skogskapellet och i Västervåla kyrka finns bårtäcken sedan tidigare. Bilden visar bårtäcket som finns i Västervåla kyrka. Det är ett vackert handgjort bårtäcke som Världsarvskviltarna i Ängelsberg har sytt.



Dagens lunch på Lindgården och i Brukskyrkan

Nu har lunchserveringen på Lindgården öppnat igen. Välkommen att äta dagens lunch på Lindgården på vardagar kl 11.30-13.30. Pris 95 kronor.

En enklare dagens lunch serveras även fortsättningsvis i Brukskyrkans kafé för 65 kronor på vardagar kl 11-13. Kafét har öppet alla vardagar kl 10-16.

Sopplunch serveras varje onsdag till självkostnadspris 30 kr. Vi börjar med en enkel andakt i kyrksalen kl 12. Gudstjänst firas i Brukskyrkan kl 15 varannan söndag (udda veckor) och finsk gudstjänst kl 11 en söndag i månaden. Församlingsexpeditionen har flyttat tillbaka till Lindgården, men lokalerna i Brukskyrkan kommer även i fortsättningen att användas för församlingens grupper och verksamheter på olika sätt.

Ett stort tack...

Till TRÄDGÅRDSFEST-DELTAGARE och alla andra som bidrog till det enastående insamlingsresultatet för Världens barn i samband med min födelsedag TACKAR jag ödmjukt. Beth Söderkvist i Ängelsberg

MITT i LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 434 10. **Redaktör:** Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Repro:** TEXT & REPRO, Västerås. **Tryck:** PRIMATryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Kyrkobil. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANSFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANSFORS VÄSTERVÅLA



Nu är Lindgården återinvigd

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Församlingshemmet Lindgården är uppbyggt igen efter branden i mars 2013, och den 11 oktober var det officiell återinvigning. Västerås stifts nya biskop Mikael Mogren klippte bandet med orden: "En brand kan inte rå på en Fågel Fenix i Fagersta."

Den inledande gudstjänsten i Väst-anfors kyrka var pampig med mäktig psalmsång, fina körsånger och predikan av biskopen.

På Lindgården var det flera personer som höll tal. Den nyligen pensionerade stiftsprosten Ola Söderberg, som tidigare var kyrkoherde i Västansfors Västervåla församling, såg tillbaka på tiden då Lindgården byggdes 1977. Då var det kontroversiellt att bygga ett så stort församlingshem, men det har hela tiden varit rätt, menar Ola, som är fascinerad av att byggnadens planritning i grunden fortfarande håller. Hans spontana kommentar när han gick runt i lokalerna var:

-Det är en fantastisk återuppståndelse ur askan med byggnadens struktur i fräsch tappning. Flexibiliteten som fanns från början fungerar fortfarande. Det slår mig vilken fantastisk anläggning det här är, så användbar. Den är helt unik i kyrkliga sammanhang. Det finns ett öppet anslag både i huset och hos de människor man möter här, och det är precis så en Luthersk kyrka ska fungera i en bygd.

Ola Söderberg överlämnade en gåva

till kyrkoherden, en playmobil byggsats av Martin Luther. Även kontraktsprosten lämnade över en enkel gåva; en dörrstopp som en symbol för att församlingshemmet Lindgården ska ha dörrarna öppna för alla.

Flera talare nämnde att Lindgården har betytt väldigt mycket för många människor genom åren. Många blev bestörta och berörda när Lindgården brann.

Anngret Skoglund och Gull-Britt Dahlström var två av besökarna. De kom till återinvigningen för att de var nyfikna på hur huset ser ut efter återuppbyggnaden.

-Det är roligt att se att det blev uppbyggt igen. Jag har saknat det fast jag inte brukar vara här så mycket själv, säger Gull-Britt. Anngret håller med. -Det är fint, både huset och själva tillställningen här idag.

Besökarna bjöds på musik av blåsare från Fagersta kulturskola och församlingens Rock- och popkör. Alla fick möjlighet att se sig om i lokalerna, och köket bjöd på smittor och tårter. En utställning med foton från Barken och poetiska texter fanns att beskåda.

