

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 3/18



Tema hälsa – ohälsa

Vad mår människor bra av?



Mening och sammanhang

Höstens nummer av tidningen Mitt i livet har temat Hälsa - ohälsa. Vi har funderat lite kring vad som får människor att må bra. Om man drabbas av en fysisk eller psykisk sjukdom eller när någon närstående dör mår man inte bra, men om man hittar något som gör att man kan må lite bättre så är det mycket värt.

Föreningen SHEDO, som sprider information om ätstörningar och självskadebeteende utgå från ett salutogent perspektiv, vilket innebär att man fokuserar på lösningar framför problem och hellre pratar om friskfaktorer än riskfaktorer. Läkaren Johan Edsberg menar att den fysiska och den psykiska hälsan hör ihop och påverkar varandra.

Även prästen Per-Arne Bengtsson skriver i sin text att den som hittar en mening med livet bättre klarar att hantera motgångar. I en gudstjänst kan ritens form hjälpa till att kanalisera jobbiga känslor och tankar så att vi kan må lite bättre.

Pussel, bilder och musik gör deltagarna på Kolabygården gladare. Par i Fagersta hittar styrka att gå vidare i sin parrelation genom att delta i RCA-möten (Recovering Couples Anonymous). Ofta medför det också att individerna mår bättre.

Idrottsläraren Mattias Hertz jobbar för att få elever i skolan att röra sig varje dag för att må bättre och öka inlärningen. För Mustafa Alshihawi, som jobbar med teater, är kulturen viktig för välbefinnandet och för integration mellan människor från olika kulturer. Att hitta ett sammanhang i en gemenskap är avgörande för hälsan.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

När våldet dödar kärleken

När våldet dödar kärleken var temat för en samtalsgudstjänst i Västanfors kyrka den 16 september. Medverkade i samtalet gjorde personal från Polisen, Sundbo ungdomshem och Slussen, som är Fagersta kommuns verksamhet för personer med drogproblem.



Vi har sett våldet i Fagersta på nära håll och många har tankar om vad våld kan föra med sig i människors liv. När en person blir skadad eller dödad i en våldshandling är det alltid flera personer runtomkring som påverkas. En del blir rädda och hos många väcks tankar om liv och död, kärlek och hat. Gudstjänstbesökarna fick tända ljus på pyramiden av lekablock som en påminnelse om hopp och kärlek. Varje besökare fick också ta en rund vit sten i sin hand och tänka på något jobbigt som man ville lämna ifrån sig. När stenen sedan lades ned i en skål med vatten så blev det en symbol för att man gjort sig av med det jobbiga.

I gudstjänsten varvades stillsam vacker pianomusik med böner och samtal om hat, ilska, kärlek och trygghet. En kvinna som förlorade sin dotter i ett våldsbrott i Fagersta för tolv år sedan, delade med sig av några tankar. Det har varit svårt att acceptera att det faktiskt har hänt, berättade hon. Mycket ilska har hon burit på och nu har hon bestämt sig för att inte lämna någon plats för hat inom sig.

En polis från Fagersta lyfte fram hur viktigt det är att barn kan känna trygghet i familjen och i skolan. Relationer till andra människor är viktiga och barn måste få lära sig vad som är rätt och fel. En person som utför en våldshandling är från början ett barn som behöver kärlek och trygghet. När den omsorgen brister mår barn och ungdomar väldigt dåligt. För en del går det så illa att de tar till droger. Någon vill hämnas sin situation och då kan även oskyldiga personer drabbas.

En man som under många år arbetat med behandling på Sundbo ungdomshem hade samma bild. Intagna på Sundbo har trassliga familjeförhållanden och många saknar empati. De förstår inte hur deras handlingar påverkar andra människor. Personalen på Slussen menade att barn behöver vuxna som kan lära dem att hantera sina känslor. Ingen känsla är fel, men man måste kunna hantera sina känslor.

Prästen Per-Arne Bengtsson sa att vi aldrig får glömma att en gärningsman också är en människa, från början ett oskyddat barn.

RÖR DIG

- det gäller (resten av) livet

Mattias Hertz kommer från Fagersta och jobbar som idrottslärare i Hummelsta. Sedan fem år tillbaka driver han projektet Mer energi för att få skolelever att röra sig mer. Den 3 oktober höll Mattias föredrag i Fagerstahallen för 450 högstadieselever, lärare och andra intresserade.

Grundidén med projektet är att elever mår bättre och presterar bättre i skolan om de rör sig mer, och därför har man schemalagt en timmes rörelse varje dag för alla elever de dagar som de inte har idrott på schemat. Eleverna ska vara ombytt och duscha efter aktiviteterna som är lätta att förstå. Det kan vara att dansa, springa, lekar, spel och utmaningar, stationer, boxning eller hinderbana.

-Det gäller att motivera eleverna att vara med. Det är skolans ansvar att ordna aktiviteter och det är föräldrarnas ansvar att se till att de kommer dit, anser Mattias. För eleverna handlar det om att göra sitt bästa och utmana sig själv. När man blir svettig har man jobbat bra.

Hjärnan blir mer aktiv

Hjärnan tycker om när kroppen rör sig. Efter 20 minuters promenad är hjärnan mer aktiv. Mattias hänvisar till flera undersökningar från olika länder som visar att hjärnan fungerar bättre när kroppen rör sig mer. Han presenterar statistik från en amerikansk undersökning som visar att elever som motionerade på morgonen blev bättre på matematik. I Holland gjordes en undersökning där åttaåriga skolbarn hade speciella lektioner där de rörde sig och fick undervisning samtidigt. Efter två år



påvisades en förbättring i stavning och räkning jämfört med andra elever.

Samhällsekonomiskt rätt

Mattias ser frågan även utifrån ett samhällsekonomiskt perspektiv. Han menar att samhället i längden sparar pengar genom att satsa på mer rörelse i skolan. 13-17% av eleverna som går ut nian är inte behöriga till gymnasiet. Den som inte klarar gymnasiet hamnar i utanförskap, och Mattias menar att det inte är en slump att den siffran också är 13% av befolkningen. Han gör ett räkneexempel som visar att om man satsade på en timme mer idrott varje dag i grundskolan skulle det innebära att 280 elever om året skulle räddas från utanförskap, vilket totalt sett sparar pengar i samhället.

Eleven har ett eget val

Mattias är tydlig med att man måste ställa krav på varje elev, som har ett eget val om man vill klara skolan. -Skolan är livsavgörande och vi kan rädda individer genom rörelse så att de klarar skolan, hävdar han. Ju mindre en person rör sig desto mindre lär den sig i skolan, och mindre utbildning innebär lägre lön.

Skolan behöver stöd för att hålla elevernas intresse och hitta motivationsfaktorer. Mattias

tipsar om att ta hjälp från andra samhällsinstanser som till exempel polis och räddningstjänst. De kan komma till skolan som förebilder och på ett enkelt sätt visa eleverna att "Vi bryr oss om er och vill att det ska gå bra för er."

Lånar ut idrottskläder

Projektet i Hummelsta, som avslutas i vår, har medfört att eleverna trivs bättre i skolan. De tycker det är okej att vara i omklädningsrummet tack vare att de har varit där oftare, nämligen fem dagar i veckan. Skolan erbjuder de elever som behöver att låna kläder skor, handduk, skridskor med mera så att de kan delta i idrottsundervisning och andra fysiska aktiviteter.

-Varje skola borde vara skyldig att erbjuda lånekläder för idrott, anser Mattias.

Läs mer på www.utanforskapetspris.se där det finns referenser och länkar till mer material.

I Fagersta finns Fritidsbanken där man kan låna utrustning för olika idrottsaktiviteter. Man kan även lämna in utrustning. Läs mer på Fagersta kommuns hemsida.

Cecilia Kjellin Eriksson

Psykisk funktionsnedsättning, vad är det?

För ganska precis 10 år sen besökte jag Kolarbygården och skrev om verksamheten där och musikgruppen i synnerhet. Eftersom detta nummer av Mitt i livet delvis handlar om psykisk funktionsnedsättning så tänkte jag besöka Kolarbygården igen och se hur det är idag. När jag kommer dit möts jag av Ann Cathrin Hedman som är chef för verksamheten på Kolarbygården samt hennes medarbetare. Där är också några personer som jag mötte förra gången och som jag känner igen och vi hälsar glatt på varandra.

Jag frågar Ann Cathrin om det är korrekt att säga psykisk funktionsnedsättning men hon tycker man lika gärna kan säga psykisk (o) hälsa.

Mycket är sig likt

Vi sitter och pratar och jag undrar om något är förändrat sen sist men mycket är faktiskt sig likt. Det är ju också en av hörnstenarna när man pratar om behandling av psykisk ohälsa. De flesta av personalen liksom de som finns i kommunens nätverk kring detta har jobbat länge. Även Patrik intygar att det är väldigt viktigt med kontinuitet. Musikgruppen som ligger Patrik varmast om hjärtat finns så klart fortfarande kvar liksom den finska samtalsgruppen och några till. Man har också ett 2-dagars läger ute i Sundbo i juni månad som alla är med och planerar, närmare bestämt på Västmannagården. Där finns möjlighet till olika aktiviteter såsom fiske, kubbspel och mycket annat. Det finns också möjlighet att bada riktig vedeldad bastu säger Pekka och ler vid minnet. Man har även nu som förr en hälsogrupp vilket är bra då man vet att det är ångestdämpande med motion. Hälsogruppen glider över mer till Måbragrupp med tanke på att avslappning och även Mediyoga* har tillkommit.

Både Patrik och Pekka har uppdrag som vaktmästare. Pekka är på Malmen tre dagar i veckan och Patrik sköter om Kolarbygården.

Vid mitt senaste besök 2008 var man ca 40 personer som på olika sätt har anknytning till Kolarbygården. Idag har det ökat något, man är nu ca 45. Det leder fram till frågan om den psykiska ohälsan ökat. Där är det svårt att svara entydigt. Ann-Cathrin utvecklar det:

-Det är oklart om diagnostiserad psykisk sjukdom ökar men upplevelsen av psykisk ohälsa ökar, särskilt bland unga. Det kan ha flera orsaker men en är att man talar mera öppet om det idag. Det är inte lika tabubelagt som tidigare.

Medicinerna har blivit bättre

Patrik säger också att han mår bättre nu än när vi träffades senast. En bidragande orsak är att medicinerna blivit bättre på det viset att de är mera utvecklade idag och mer individanpassade. Han berättar också om sitt hus som han bor i och som han trivs så bra i. Det ger honom också en bra livskvalité. Även Pekka och Päivi håller med. Pekka tycker att han har blivit mycket bättre på att ta tag i saker och Päivi säger med ett stort leende att hon också mår mycket bättre idag. Hon gillar att måla och är en trogen deltagare i den finska gruppen på torsdagarna.

Pussel pryder väggarna

Något som alltid pågår är läggande av pussel. Den som känner för att lägga några bitar sätter sig en stund och pusslar. När sen pusslet är klart läggs inte bitarna tillbaka i lådan utan man monterar det och sätter upp på väggen. Det är fantastiska och ganska avancerade pussel som pryder nästan varenda vägg på Kolarbygården.

Hur fångar man då upp personer som lider av psykisk ohälsa? Ja, det kan vara svårt för som Patrik säger:

-Är man en man så är man ju lite uppfostrad att en man ska klara sig själv. Kvinnor har nog lättare acceptera att de inte mår bra. Men, fortsätter Patrik, om man nu känner att man börjar bli trasig är det viktigt att man försöker laga sig innan man går sönder helt.

Så fantastiskt kloka ord.

Ansöker om insatser

Ann Cathrin berättar att en del själva tar kontakt med till exempel Hälsocenter som finns på lasarettet i Fagersta där man kan få stöd i gruppaktiviteter. Andra kan komma med stöd av psykiatrisjuksköterska på vuxenpsykiatriska mottagningen för att söka stöd från Kolarbygården. Man ansöker hos biståndshandläggare om Kolarbygårdens insatser.

Både Ann Cathrin och hennes medarbetare säger att den enskilde individen bestämmer över sin situation och sitt liv. Inget finns av tvång i någon form. Varje person ansvarar för sig och sitt. Personal stödjer och kan hjälpa att se konsekvenser av olika handlingsätt. Även Patrik instämmer i det och kompletterar med att man själv måste försöka ta tag i sin situation. Det är det ingen annan som gör.

Individuellt boendestöd

Boendestöd är också en del av verksamheten. Boendestödet är individuellt utformat utifrån varje persons förmåga. Det utförs ofta i personers hem med syfte att stödja den enskildes förmåga att sköta sin bostad men kan också vara ett stöd i andra situationer i samhället. Behov av boendestöd ökar i Fagersta och i hela landet.

Bildgruppen och musikgruppen är de två största aktivitetsgrupperna på gården. De samspelar genom att bildgruppen ibland kan göra bilder utifrån ett tema från musikgruppen och man använder ett bildspel som illustration. Musikgruppen påbörjar nu höstens stora arbete med Luciafirande. Det firandet är inte så traditionellt utan mer som en revy med kommentarer till årets händelser på gården och i vår stad. Dock i högsta grad en tradition för alla besökare att med föreställningen inleda den kommande julhögtiden.

Leder bildgruppen

Tuulikki är en viktig person på gården. Hon har tidigare arbetat som skötare och leder nu ideellt bildgruppen. Hon deltar också stödjande i andra grupper. Tuulikki har överfört en av sina akvareller till en vägg på gården där den sprider lugn och välbefinnande.

Kolarbygården med dess anställda och besökare är något som Fagersta kan vara stolt över. Kanske kommer jag hit om tio år igen. Jag är nästan säker på att jag i så fall kommer att möta många av dem jag mött nu och tidigare. Kontinuitet är så väldigt viktigt!

*Fotnot: <https://mediyoga.se>

Text och foto:
Staffan Riddersporre

Ann Cathrin Hedman är chef för verksamheten på Kolarbygården. På väggen bakom Ann Cathrin sitter ett av många pussel som deltagarna på gården hjälpts åt att pussla ihop.

Tuulikki som leder bildgruppen har överfört en av sina akvareller till en vägg på Kolarbygården.



Pekka och Patrik upplever att de mår bättre eftersom medicinerna hela tiden blir bättre och mer individanpassade.



Johan tar sig tid att prata med sina patienter



Johan Edsberg är överläkare på diabetesmottagningen på Bergslagssjukhuset.

Tidigare har han arbetat med akutsjukvård i större städer, men han föredrar att arbeta på ett litet sjukhus där läkare och patient har möjlighet att lära känna varandra.

Johan började jobba på Bergslagssjukhuset lite av en slump för åtta år sedan och trivs väldigt bra. Det mindre formatet med tidsbokade besök gör att han kan styra sitt arbete och ta sig lite extra tid för varje patient. Många klagar på att det byts personal ofta på sjukhus och vårdcentraler och att man tvingas byta läkare ofta. -Jag försöker hålla kvar de patienter som jag känner efter att ha träffat dem regelbundet. Igenkänningsfaktorn är viktig, att jag är påläst och kommer ihåg patienten. Jag brukar göra små noteringar i journalen om fritidsintressen och jobb för att kunna följa upp det vid nästa besök, berättar Johan.

Pratar om liv och vardag

Han börjar alltid besöket med att småprata om vardag och om livet, för det tycker han är jätteviktigt. Särskilt vid det första besöket tar han sig tid att prata lite extra med varje patient för att skaffa sig en bild av vem personen är och hur hen känner sig. -Det är en bristvara i dagens sjukvård att läkare inte har tid att prata med sina patienter! Vi har bra teknik och bra maskiner i svensk sjukvård men personligt bemötande och kontinuitet kan bli bättre. Vi som jobbar i vården måste komma ihåg att en patient är en person, inte enbart en sjukdom, hävdar Johan.

Johan vill inte komma med klämkäcka råd till sina patienter. Han försöker utgå från patientens livssituation och tillsammans med personen som det gäller sätta realistiska mål istället för att skuldbelägga. Det går inte att ställa orealistiska krav, utan det gäller att anpassa livsstilsmål och kostråd till vad som är rimligt för den personen. -Jag brukar säga att patienten ska känna sig nöjd efter besöket hos mig. Hen ska vara gladare och tryggare än innan. Min uppgift är inte enbart att försöka förbättra den fysiska hälsan hos en person utan även att skapa bra livskvalitet.

Vanliga folksjukdomar

De vanligaste folksjukdomarna i vår del av landet är diabetes och hjärtsjukdomar. Psykisk ohälsa, eller psykiskt illabefinnande som Johan kallar det, är något som ökar. Johan menar att det tvistas om var gränsen går mellan egentlig psykisk sjukdom och vad som snarare beror på livsstilsfaktorer i livet, relationer och möjlighet att finna mening i tillvaron.

Den fysiska och den psykiska hälsan hos en person påverkar varandra. För en person med psykisk ohälsa spelar det in hur hen tar hand om sin fysiska hälsa. -När personer inte får ordning på sin fysiska hälsa beror det ibland på psykiskt illabefinnande. Motivationen och koncentrationen för att ta tag i den kroppsliga hälsan saknas.

Fysisk ohälsa kan på motsvarande sätt påverka den psykiska hälsan negativt, eftersom det innebär en otrygghet att vara sjuk och att inte kunna lita på sin kropp. -Så länge man är frisk funderar man kanske inte så mycket, men när symptom börjar visa sig så väcker det många tankar.

Patienten får ventilera oro

Det är viktigt att känna in hur patienten själv ser på sin sjukdom, menar Johan. Som läkare vill han ge patienten en chans att ventilera oro och tankar. För vårdpersonal blir det rutin med provtagningar och diagnoser, men för varje person kan det vara en stor sak att vara sjuk.

Johan försöker känna av hur mycket patienten själv vill prata. Samtidigt gör han skillnad på roller. Han är inte psykolog men vill ge patienten möjlighet att berätta om sin tankar för en annan människa. Har man en trygghet i själen kan man ibland lite lättare klara en svår sjukdom. Vad Johan ser och hur patienten upplever sin situation är inte alltid samma sak.

Övertro på att styra hälsan

I dagens samhälle har både läkare och patienter ofta en övertro på att kunna styra hälsan. Vi vill gärna tro att om vi exempelvis äter rätt och går på gym så har vi en garanti för att vi ska hålla oss friska, men så är det inte. Det finns inga garantier. Ett sånt synsätt där man lägger allt ansvar på individen kan också skuldbelägga människor som blir sjuka. De kan då känna att de inte har tränat tillräckligt hårt eller ätit tillräckligt bra för att hålla sig friska. Man ska förstås inte strunta i allt, menar Johan, men man måste vara medveten om att ärftliga faktorer, slumpfaktorer och annat i livet och samhället också spelar in om man blir sjuk eller har turen att få vara frisk.

Det händer att patienter blir arga på Johan för att de är sjuka, och det kan vara svårt att tackla en människa som är arg över livets gång. -Människor är inte maskiner som man kan reparera utifrån en handbok. Jag kan bara säga att jag tror att det här blir bra för dig. Jag försöker ge goda råd utifrån situationen och sedan måste var och en göra så gott man

kan. Att ha en ödmjukhet inför livet är viktigt, menar Johan.

Gemenskap och sammanhang

Att vårda sina relationer i livet är ett allmänt råd som Johan gärna vill ge till alla. Att värna om det man har och inte bara tänka på sig själv. Mänsklig gemenskap är ovärderlig och det är viktigt att befinna sig i ett sammanhang, det kan vara i familjen, på jobbet eller i en förening. Att umgås med djur är ett annat bra tips. Att ta hand om djur gör stor nytta för många människors välbefinnande, eftersom det sänker blodtryck och stressnivå, förklarar han.

Johan berättar att han numera valt att arbeta deltid för att ha extra tid för rekreation och fritid. Han stannar gärna till vid en sjö och tar en simtur på vägen hem till Norberg när temperaturen tillåter. Annars trivs han bra i naturen på egen hand eller tillsammans med hunden. Han åker sällan iväg och träffar en massa folk när han är ledig. -Det är särskilt viktigt för mig som har ett jobb med mycket kommunikation och där jag träffar många människor, att få utrymme för att vara för mig själv, förklarar han.

Ungefär en vecka per månad är Johan på plats på Bergslagssjukhuset. Övrig tid jobbar han på sjukhus och vårdcentraler i norra Dalarna.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Fakta om RCA

RCA startade i USA och sprids till andra länder genom vanliga människor som deltar i behandling. RCA består av självhjälsgrupper och spridningen bygger på en attraktionskraft. RCA i Fagersta är en av de aktivare grupperna i Sverige. Det har varit nationellt konvent i Fagersta två gånger, och ett världskonvent i Stockholm med 40 par från hela världen. Många kommer till RCA genom att de känner till 12-stegsbehandling genom AA eller någon underorganisation.

"Som en tolvstegsgemenskap bestående av tillfrisknande par har vi åtagit oss att återskapa en sund kommunikation, ett sunt åtagande och en sund omsorg i våra relationer. Genom att göra det söker var och en av oss efter större glädje och intimitet med vår partner." Ur boken "Step up to love – en tolvstegsguide för par tillfrisknande" skriven av ett par som varit aktiva medlemmar i RCA under många år och delar med sig av sina erfarenheter, sin styrka. och sitt hopp.

Kontaktuppgifter

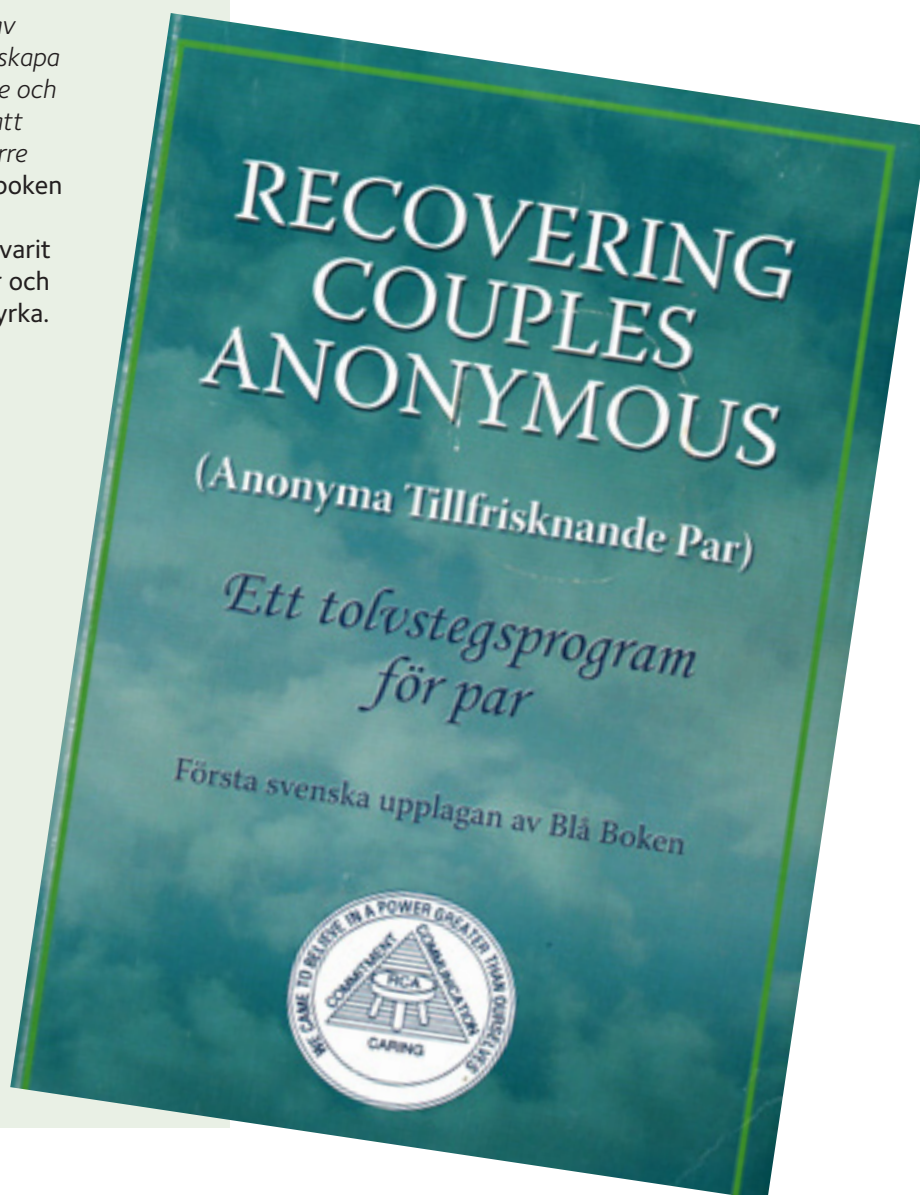
Servicekontoret kan hjälpa till med litteratur och med att starta RCA-möten på nya platser. Hör gärna av dig om du har frågor eller vill vara med på ett öppet möte i Fagersta. epost: rcafagersta@gmail.com

Läs mer på hemsidorna:
www.rcasverige.se och
www.recovering-couples.org

Onlinemöte söndagar kl 19-20.30

Sinnesrobönen

Gud, ge oss sinnesro
att acceptera det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan
och förstånd att inse skillnaden.



RCA hjälper par att tillfriskna tillsammans

RCA i Fagersta startade för 13 år sedan. Nu är det möte varje lördag förmiddag i Brukskyrkan. RCA är en förkortning för Recovering couples anonymous (Anonyma tillfrisknande par) och bygger liksom AA (Anonyma alkoholister) på 12-stepsprogrammet.

Inom RCA är anonymitet en självklarhet och därför finns inga namn nämnda i den här artikeln.

Ett par som jag träffar berättar engagerat om vilken hjälp de fått genom RCAs 12-stepsprogram och genom att delta i möten i Brukskyrkan. Mötena i självhjälsgruppen ger verktyg för att hantera sin relation och sitt liv.

Dela sin historia

Ett RCA-möte har en given form där man läser en text och varje person får möjlighet att dela, vilket betyder att man får berätta sin historia och om sin aktuella situation utan att någon annan avbryter, kommenterar eller ifrågasätter. Var och en får tala till punkt och man väljer själv hur mycket eller hur lite man vill säga. Allt som sägs på ett möte stannar där. Anonymiteten är grundläggande och skapar en trygghet för medlemmarna. Antalet deltagare på mötena varierar, men man genomför möten varje vecka oavsett antal personer som närvarar. Om den ena i paret är sjuk eller bortrest kan den andra personen delta i mötet och lyssna, men avstår då från att dela av respekt för den andra parten som inte är närvarande.

-På mötena pratar vi om viktiga saker som ibland är jobbiga, men vi har roligt tillsammans också! säger mannen. Om man har svårt att prata med sin partner så kan mötena öppna upp. Det är ett tryggt forum och det

kan vara den enda platsen där man lyssnar på varandra och lär sig prata respektfullt.

Båda vill förbli i sin relation

Det enda som krävs för att delta i RCA-möten är en strävan att förbli i sin relation. En förutsättning är att båda vill vara med. Fagerstaparet upplever att de har mycket hjälp av mötena och 12-stepsprogrammet i sin livslånga strävan efter att må bra i sin parrelation. -Om vi inte hade haft RCA hade vi inte varit ihop idag, säger kvinnan. Vi var på väg att skiljas men genom RCA fick vi verktyg för att tillfriskna tillsammans. Det är vi som par som tillfrisknar.

Man måste inte vara i ett krisläge för att gå på RCA-möten utan man kan använda verktygen även i förebyggande syfte. Det enda som krävs för att vara med är att båda har en önskan om att förbli i relationen. Mötena är forum för tillfrisknande och bygger på ärlighet och kärlek.

Många par har ett sponsorpar

I 12-stepsprogrammet ingår det att man delar med sig av sina erfarenheter till andra som vill tillfriskna. Många par inom RCA har ett eget sponsorpar som de får hjälp av. Ett sponsorpar är vanliga medmänniskor som själva har gått igenom de tolv stegen tillsammans. De fungerar som förebilder. -Vi behöver dela vidare för att tillfriskna, förklarar kvinnan. När vi är sponsorpar så fungerar vi också bättre som par tillsammans, och som grupp kan vi bara utvecklas om vi får nykomlingar. Det är en process som pågår och vi behöver varandra. Alla har någonting att ge!

Kvinnan berättar att stödet från deras sponsorpar är oerhört värdefullt. Att utanför kontorstid kunna prata med någon som är i samma situation är ovärderligt. Det händer att hon

ringer till kvinnan i sponsorparet och pratar av sig, men de riktiga sponsor-samtalen sker när både mannen och kvinnan i båda paren är närvarande. Eftersom deras sponsorpar bor i Stockholm så brukar de ha sina samtal via internettjänsten Skype och det fungerar bra. Var tredje vecka försöker de träffas på Skype. Varje par kommer överens med sitt sponsorpar om hur ofta man ska samtala.

Finns inget facit

Ett sponsorpar kan aldrig komma med ett facit, men de kan berätta hur de har gjort och vad som fungerat eller inte fungerat för dem. Det handlar om att dela vidare det man själv har upplevt. -RCA är en långsiktig strävan där det handlar om att ändra livsstil. Det är viktigt att ha kontakt med andraparsom man känner igen sig i, säger mannen. -Det är en fantastisk gemenskap! säger kvinnan, som berättar att de umgås med flera andra par från RCA.

Bygger på ärlighet

12-stepsprogrammet bygger på ärlighet och när man gått igenom de tolv stegen så börjar man om. Det är svårt att jobba med sig själv. Många har invanda mönster med sig från sin egen uppväxt som är svåra att bryta. Mötena kan hjälpa till att byta väg istället för att gå i sina egna gamla hjulspår.

-För oss som par har RCA gett oss relationen till varandra, berättar kvinnan. Det har också stärkt oss i föräldraskapet och gjort oss tryggare i relationen till barnen och till andra människor. Samtidigt som man växer som par växer man som individ. Mannen håller med:

-Om man släpper ut det man går och bär på så mår man bättre. Det har vi lärt oss. 12-steg är att vara människa. Det hjälper oss i livet.

Cecilia Kjellin Eriksson

Livet måste ha mening

Må bra-rörelsen ökar ständigt i antal sympatisörer och för många är målet att vara i toppform som en känsla av välbefinnande. Gymmen blir fler och är öppna dygnet runt, rubriker om farliga matvaror säljer fortfarande, vi blir ständigt varnade av nya forskarrapporter och allt syftar till att vi kan påverka vår livslängd. Marknaden florerar av produkter som vill hjälpa oss att uppnå de höga målen. Belöningen blir friskhet och ett längre liv. Så är vår tro i självkontrollernas tidsepok. Frågan är till slut: Vad är meningen med livet?

Ena dagen är det farligt att äta smör, nästa dag är det tvärtom. Smör är nyttigt. När nästa larmrapport kommer har vi tröttnat. I det stora hela verkar det som om flykten från döden är livets stora mening för de flesta människor. Att vara på flykt från något är ofta inte hållbart. Det är flykten till något som ger en människa kraft att överleva. Ibland har visionen räckt som drivande kraft. Hur vi människor fungerar på djupet kan vi förstå om vi studerar förhållandena i andra världskrigets koncentrationsläger. De människor som överlevde bar på en inre vision om hur deras liv skulle bli efter lägertiden. När helvetet väl var över så kunde det bli ett himmelrike som följde. Varje kväll såg de i sin fantasi den visionära drömtillvaron. Att åter få sitta med sin älskade och dricka te i den gamla rosenträdgården.

De inre krafterna gav nytt mod att stå ut med nästa dag. Alla bevarade sin dröm för sig själva som en djup hemlighet. Det var enda chansen att

ha kvar en liten bit av den gamla personligheten. De som inte lyckades hitta en inre vision gick ofta under för de kunde inte mobilisera någon motkraft till den behandling som de utsattes för. Dessa människor blev helt avskurna från sig själva och blev till zombies som existerade som skal utan ett inre liv. Ofta sökte sig dessa människor till att bli ett offer för SS-männens brutalitet och blev därmed dödade.

Att förlora allt

Viktor E Frankl var läkare och psykiatriker av judisk börd. Han deporterades till olika koncentrationsläger. Vid sitt första besök fick han stå i kö för att lämna ifrån sig sina tillhörigheter. Det sista han gömde innanför rocken var en rulle med papper. Det var hans doktorsavhandling som han arbetat med i tio år. Till slut fick han lämna ifrån sig buntan och se den slängas iväg av en oförstående SS-man.

Den stora meningslösheten fyllde honom med panik. Hans år av arbete var helt bortkastade med pappersbuntan. Den nya meningen som han fann var att studera hur hans medfångar lyckades med att överleva situationen. Vad var det som var utslagsgivande i överlevnadsprocessen? Eftersom han överlevde kunde han vid fyrtio års ålder starta om och fortsätta följa de tidigare fångarna för att se vad det nya livet innebar för dem.

Att krossas av sin egen vision

Det visade sig att det som hade fått fångarna att överleva senare blev deras tragik. Många klarade inte av att möta verkligheten utanför lägret.

Inget fanns kvar av det gamla. En katastrof som ibland blev orsaken till självmord. Visionen om att dricka te i rosenträdgården grusades vid återkomsten när de stod vid en grushög som tidigare varit deras eget hus med trädgård. Kärestan var död eller saknad, likaså vänner och släktingar. Friheten var ingen frihet och den nya verkligheten ställde stora krav som de var ovana vid som lägerfångar. Att gå från underkastelse till att bli självständig blev ett för stort hopp. Det man levte för att återerövra blev krossat som i en mardröm. Det var sista droppen av hopp som också blev den tyngsta av alla bördor. När fångenskapen mötte friheten blev situationen helt ohållbar och många individer drevs in i depression som fick tragiska följder.

Söka sig en mening

Alla drabbas av något i livet som ställer allt på sin spets. På bara några sekunder kan det som vi kämpat hela livet för sluta existera. Det kan vara en pensionering som till en början är en efterlängtd extra semester men efter två år är rena mardrömmen. Telefonen är tyst, ingen bryr sig och självförtroendet försvinner när man inte kan vara nyttig på något sätt. I tillståndet av meningslöshet kan en ny mening skapas om man finner den andra sidan av myntet. När det finns en mening så kan lidandet bli uthärdligt. Därmed är det inte lika betungande utan ger en djup dimension i tillvaron. Mening är en djupare insikt som kan komma till en människa och det ger energi. Det går inte att diskutera sig fram till en mening. Den måste födas inifrån kärnan av personligheten.



Foto: Lars Dahlström/Nordic Photos

Logoterapi

Ett exempel är Viktor E Frankl själv som under sina år som fånge fick se mycket lidande. Hans egen smärta blev meningsfull när han kunde studera andra människor och deras beteende under svåra förhållanden. När han väl fick börja om med att bygga upp ett liv kunde han hjälpa sina tidigare medfångare som tappat allt vid hemkomsten.

Det Frankl utvecklade kallade han för **logoterapi** som fokuserar på begreppet **mening i livet**. Genom att

ställa grundfrågor fungerar det som ett sållningskärl. Oväsentligheterna ramlar bort och tillslut står bara den nakna sanningen kvar. Då är det lättare att urskilja vad som är meningsfullt för en människa. Det normala för en människa är att se en mening med att göra det bästa möjliga för sina barn, sin familj, släkt och vänner, arbetet, arbetskamraterna, föreningen, fotbollslaget och så vidare. Men när det inte fungerar vad händer då? Efter skilsmässan,

barnen är utflugna, osams efter ett arv, blivit arbetslös och fotbollslaget bara förlorar sina matcher? Då är det lätt att bli deprimerad, sedan sjuk och mer deprimerad och till slut bli vårdkund på riktigt. Meningslöshet skapar en nedåtgående spiral av destruktivitet medan meningsfullhet skapar en god uppåtgående spiral. Det är vi själva som skapar mening med våra liv genom självinsikt, ett ansvar som åligger ett vuxenliv.

Per-Arne Bengtsson, präst

SHEDO sprider information om ätstörningar och självskadebeteende

Elena Orrlöv är en av dem som arbetar aktivt i föreningen SHEDO, som sprider information om ätstörningar och självskadebeteende. Elena har själv upplevt hur det kan vara att leva med den problematiken och nu vill hon berätta för andra om hur man kan hjälpa personer med ätstörningar och/eller självskadebeteende att komma ur det.

Vid ett föredrag i ett församlingshem i Sala den 27 september berättade Elena sin historia. Hon var under uppväxten en tystlåten och tillbakadragen person, yngst i en syskonskara med fem systrar. Hon ville och gjorde allt för att andra skulle vara nöjda med henne. Hon tyckte mycket om att lära sig nya saker och det gick bra för henne i skolan. I mellan- och högstadiet hade hon inte så många kompisar utan föredrog att hålla sig för sig själv. Hon ställde höga krav på sig själv och under gymnasietiden fokuserade hon på att prestera mycket bra i skolan på naturvetenskapliga programmet. Hon försökte ha kontroll på sina jobbiga tankar genom att noga reglera vad och hur mycket hon åt samtidigt som hon tränade mycket. Det hela eskalerade och ledde senare till att hon även började skada sig själv.

Hade höga prestationskrav

Utåt försökte Elena verka sund och glad och det var nog så många uppfattade henne. När hennes föräldrar frågade hur hon mådde svarade hon att det var bra. Hon kunde inte tänka sig att be om hjälp med att hantera den ångest som hon upplevde, eftersom hon helt enkelt trodde att ingen skulle kunna hjälpa henne. Hon hade ingen anledning att må dåligt. Hon hade bilden av att det var fel på henne och att alla andra var normala. Hon tyckte själv att hon var en dålig människa som inte alltid klarade att prestera på

120 procent. Efter gymnasiet började Elena studera på högskolan samtidigt som hon jobbade. Till slut var det Elenas föräldrar som tog med henne till sjukhus och, trots att hon hade fyllt 18 år, begärde att få henne inlagd.

Kunde inte formulera sina tankar

Först under behandlingen på en psykiatriavdelning för unga med självskadeproblematik började Elena kunna sätta ord på sina tankar och hur hon upplevde sitt liv. När hon hörde andra personer i samma situation berätta om sina tankar, så började hon själv kunna formulera vad hon upplevde. Det var också en viktig upptäckt att den personal som hon berättade för, både vårdare och psykologer, inte blev rädda för hennes tankar utan vågade lyssna. Hon var ju själv rädd för sina egna tankar. Hon började skriva dikter och det har varit ett bra verktyg för henne på sin resa för att hålla sig frisk.

Elena har synpunkter på den vård och det bemötande hon fick när hon först blev inlagd på en medicinavdelning på ett vanligt sjukhus. Hon förstår att det berodde på okunskap hos personalen och därför vill Elena och föreningen SHEDO verka för att vårdpersonal får bättre kunskap om den här problematiken.

Hur man kan hjälpa

Under föredraget delgav Elena fakta om ätstörningar och självskadebeteende och gav tips om hur man kan hjälpa en person som använder sig av detta för att dämpa sin ångest. -Man skadar sig inte för att dö utan för att stå ut, förklarar hon.

Problematiken är inte enkel och situationen för varje person är väldigt individuell. Generellt gäller att ju tidigare man får hjälp desto bättre, så att se och reagera på en gång är viktigt. Personal i skolmiljö är ofta

de som först märker att någon är drabbad av självskadebeteende. När man vill stötta en person med självskadebeteende eller ätstörningar så gäller det att gå varsamt fram, menar Elena. Bemötande och bekräftelse är viktiga ledord. Att låtsas som att man inte ser är det sämsta man kan göra. Man måste visa att man ser personen och förstår att den inte mår bra. Det är bra att komma ihåg att det kan vara svårt för den drabbade att sätta ord på varför hen inte mår bra.

Ett nätverk runt personen

Elena hade under skoltiden flera personer som ställde frågor och som ville hjälpa henne, bland annat skolsköterska och annan personal i skolan, men det klaffade inte riktigt. Om man upplever att den man stöttar inte tar emot hjälpen, så kan man försöka lämna vidare till någon annan. Det är inte säkert att personkemin stämmer och då kan det vara svårt att nå fram. Det ska man inte ta personligt, menar Elena. Det är en fördel om det finns ett nätverk med personer runt den drabbade, både inom skolan, familjen och vården. Hon uppmanar den som vill hjälpa att inte ge upp. Det krävs mycket tålamod och lyhördhet.

Det är elva år sedan som Elena fick sin behandling på sjukhus och hon jobbar fortfarande med att hålla sig frisk. Hon är glad för att hon har en stark drivkraft och försöker nu att använda den på ett bra sätt istället för att ställa orimliga krav på sig själv. Hon fokuserar på det som ger glädje i livet. -Man måste först inse att man har ett problem innan man kan börja jobba med det. För mig handlade det om att hitta en identitet, att jag inte är bara det jag presterar. Förr kämpade jag mot mig själv, nu kämpar jag för att må bra, säger Elena.

Cecilia Kjellin Eriksson



Foto: Lars Dahlström/Nordic Photos

Fakta om SHEDO

SHEDO är en ideell intresseorganisation vars syfte är att sprida information om självskadebeteende och ätstörningar, ge stöd åt drabbade och närstående samt arbeta för en bättre vård. SHEDO är en förkortning för Self Harm and Eating Disorder Organisation och verkar för både tjejer och killar.

Läs mer på SHEDO.se där det också finns länkar till facebook, instagram och blogg.

Några tips till dig som vill hjälpa:

- Reducera kommunikationen kring självskadebeteende i elevgruppen. Informera om risker på ett bra sätt. Sopa inte under mattan!
- Reducera synlighet av ärr och skador i skolan. (Obs! varsamt)
- Var inkännande och öppen och skapa tillit.
- Var neutral – inte dömande (säg inte att det var dumt)
- Ett sätt att hantera smärta
- Visa att du respekterar personen och bryr dig om hens välbefinnande
- Ställ öppna frågor (undvik ja- och nejfrågor)

Fråga juristen

Frågor om särkullbarn, arvslott och laglott

Ida Jäder, jurist



En vanlig fråga som ofta ställs till mig är skillnaden mellan arvslott och laglott, samt hur mycket ett särkullbarn kan kräva i arv?

Arvslott och laglott

Arvslott är hela det arv som tillfaller en arvtagare enligt lag. För bröstarvingar (barn till den avlidne) finns ett skydd som kallas laglott och detta är hälften av arvslotten. Om en avliden har ett barn (en arvtagare) och en kvarlåtenskap på 100 000 kronor, så utgör barnets arvslott hela arvet, dvs 100 000 kronor. Laglotten utgör hälften av detta, dvs 50 000 kronor.

Särkullbarn

Ett särkullbarn är ett barn från ett tidigare förhållande och är inte gemensamt med den maken/makan som man är gift med. Till skillnad från makars gemensamma barn har särkullbarn rätt att få ut sitt arv direkt efter att en förälder avlider. Denna rätt går före en efterlevande make/makas arvsrätt.

Om makar som har särkullbarn skriver ett testamente kan de minska särkullbarnets krav på arv till att endast laglotten ska tillfalla särkullbarnet. Finns det inget testamente mellan makarna så har särkullbarnet rätt att kräva ut hela sitt arv efter föräldern direkt.

Ida Jäder, jurist

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå tel 0223-434 76
Välkommen att kontakta sekreterare Maria Ulestig Eriksson för information och tidsbokning.

Kanske sista sommaren för Eskiln runt

Tisdag kväll vid Eskiln. Det är mulet men temperaturen är behaglig så det är bra väder för att gå tipspromenad runt sjön. Den 28 augusti var det sista gången för säsongen. De första startande gör vågen framför funktionärerna för att visa sin uppskattning för deras engagemang. En av dem är Kerstin Gustavsson, som har gått tipspromenaden 13 gånger denna sommar.

Varje tisdag hela sommaren

16 tisdagar från mitten av maj till slutet av augusti har Fagersta Korpen under många år ordnat tipspromenad runt Eskiln. Ulla Lindman har varit med sedan starten på 60-talet. Det var hennes man Valfrid Lindman som drog igång aktiviteten som då ordnades vid Fagerliden. Ulla är fortfarande med och hjälper till så gott som varje tisdag under sommaren. -Det har varit jätteroligt, tycker Ulla, men det blir lite jobbigt att vara låst varje tisdag.

Kristin Hartman är också en av dem som jobbar ideellt med tipspromenaden.

-Det är väldigt socialt. Deltagarna tycker det är roligt att träffa folk. Det är generationsskifte just nu och det kommer en del yngre med barnvagnar.

Kristin och Ulla berättar att det är ganska mycket jobb varje vecka. Sju personer i styrelsen för Fagersta Korpens motionsförening hjälps åt med göromålen. Alla i gruppen är över 70 år och har varit med i föreningen under många år. Ulla och Kristina delar ut tipslapparna,

som kostar 5 kronor per person. Sune Hartman och Bosse Jacobsson går runt motionsspåret och sätter upp frågorna i god tid före starten klockan 18. Tomas Ulfsborg tar ned frågorna igen när kvällen är slut. Kent Eriksson, Bosse och Tomas hjälps åt att rätta alla tipslappar när deltagarna kommer i mål.

Lottdragning och presentkort

Ett bonussystem gör att den som har gått 10 gånger under en säsong blir med i lottdragningen av ett presentkort hos Fagersta Cityförening.

Sune brukar sälja 21-lotter, men de är slut för säsongen, så den här kvällen är han lite rastlös. Han berättar att det är Anita Sandberg som ordnar så att det finns 12 frågor till varje veckas tipsrunda, och Sune ser till att det finns rättningsmallar till dem som ska rätta frågorna. Han går 8 mil varje säsong när han sätter upp tipsfrågorna. Sune trivs med den sociala biten och han känner igen många av dem som kommer regelbundet.

Färre deltagare i år

Antalet deltagare har varit färre i år än tidigare, och det tror Sune kan bero på sommarens värmebölja. Förra året var det totalt 4000 deltagare, varav 100 personer gick minst 10 gånger. I år har det varit bara ett drygt hundratal personer vid varje tillfälle. De första åren var det mellan 700 och 800 deltagare varje gång.

Officiellt börjar tipspromenaden klockan 18 och avslutas med

prisutdelning klockan 20. Många kommer tidigare och redan kl 17.30 brukar de första deltagarna ge sig iväg. 19.30 är den senaste starttiden.

Nettan, Gunilla, Doris och hunden Gry ska just starta sin tipsrunda. De brukar gå tillsammans så många gånger de kan under sommaren. -Det är jättemysigt, tycker Gunilla. Det är socialt och så får man motion på köpet. Nettan håller med.

-Det är kul fast man inte kan alla frågor. Det som man inte kan blir diskussionsämne en vecka framåt, skrattar hon.

Inger och Kjell Rosendahl med barnbarnet Oliwer har just köpt sina tipslappar. Kjell tycker att frågorna är olika svåra olika gånger. -Det här har blivit tradition, och så får man lite motion också, konstaterar han.

Eldsjäl i Korpen

Kent Eriksson rättar deltagarnas tipslappar när de kommer i mål. Han är en av eldsjälarna i Fagersta Korpen och har varit med vid tipspromenaderna under 45 år. Korpen har varit en väldigt livaktig förening i Fagersta och både Kent och Ulla minns aktiviteter som fotboll, hockeybucky, isrally, cykelturer och gökotta vid Landsberget. Korpensimning i Fagerstahallen pågår fortfarande. Personalen i Fagerstahallen sköter det praktiska och Korpen sponsrar med priser.

I skrivande stund är det oklart om föreningen kommer att mäka med att ordna tipspromenader nästa sommar.



Hela styrelsen för Korpen i Fagersta har under många år hjälpts åt med att arrangera Esklin runt varje tisdag kväll under sommarhalvåret.

Bilden nedan: Kristin Hartman och Ulla Lindman delar ut tipskupongerna, som kostar 5 kr/styck.

Bosse Jacobsson, Tomas Ulfborg och Kent Eriksson (längst fram) hjälps åt att rätta raden när deltagarna kommer i mål.



Fagersta Korpens tipspromenader startade 1961 vid Fagerliden. Valfrid och Ulla Lindman skötte det praktiska tillsammans med Gunnar och Gun-Britt Söderström.
Foto: Privat

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson



Några deltagare gjorde vågen för att visa sin uppskattning för det fina arbetet med Esklin runt.

Mustafa älskar teater

Mustafa Alshihawi jobbar med teater. Genom Awake-projektet har han fått möjlighet att arbeta med det han älskar och känner är en viktig pusselbit för integration mellan människor från olika kulturer.

Mustafa bor i Fagersta och flera dagar i veckan tar han tåget till arbetsplatsen på Växhuset i Västerås där han har en projektanställning. Vissa dagar kan han jobba hemma med att skriva och översätta manus. Just nu pågår repetitioner och manusbearbetning inför uppsättningen Lady of the Lake. Den 12 september är det en förvisning av föreställningen med musik och en monolog som Mustafa ska framföra på arabiska. Ett manus till själva föreställningen finns redan, men det är Mustafa som skriver monologen till förvisningen. Han berättar att pjäsen handlar om jämställdhet mellan män och kvinnor. -Det ska vara harmoni i balansen mellan man och kvinna, menar han. Båda har viktiga kunskaper och behöver varandra.

Van att framträda

Han är inte nervös för själva framträdandet för han har erfarenhet av att spela teater, men han är förstås angelägen om att manuset han skriver ska bli bra. Mustafa ska även skriva en sorts fantasiteater för barn om trollkarlen Merlin, som är hans rollfigur i pjäsen Lady of the lake. Merlin är en av karaktärerna i berättelserna om Kung Arthur.

Mustafa är van vid att stå framför publik, eftersom han var aktiv skådespelare i sitt hemland Syrien. Där jobbade han också med teater för barn och ungdomar. Sedan han

kom till Sverige för fem år sedan har han fått möjlighet att göra praktik på Teatermaskinen i Riddarhyttan och på Norrby teater i Fagersta. Han har även jobbat med rastaktiviteter för eleverna på Centralskolan i Norberg. Tillsammans med en bibliotekarie har han haft en poesikväll på biblioteket i Fagersta. Mustafa läste poesi på arabiska och bibliotekarien läste på svenska och engelska. Ett försök gjordes också på biblioteket med högläsning för barn på arabiska, men det kom för få som lyssnade. Under en period hade han en ABF-kurs för arabisktalande ungdomar med inriktning mot teater.

Ger teaterlektioner på SFI

Varje fredag har Mustafa teaterlektioner med flera SFI-klasser i Fagersta. Genom att använda olika teatermetoder vill han få människor att bli modigare. Det kan handla om vardagliga situationer där deltagarna genom rollspel får prova vad man kan säga och hur man kan agera. -Jag vill hjälpa dem att inte vara rädda. Varje person ska känna tillit och våga! Det är också ett bra sätt att träna på det svenska språket. Eleverna tycker att det är så roligt att de inte vill ta rast, berättar Mustafa, som själv kom med idén om teaterlektioner på SFI.

Teater är ett bra verktyg för integration. Genom kultur – teater, konst och musik – kan olika kulturer mötas, menar han. -Vi måste hjälpa varandra att mötas



Foto: Cecilia Kjellin Eriksson

istället för att vara emot varandra. Hur kan vi respektera varandra? Invandrare behöver känna att svenskar har en positiv bild av dem och inte bara den negativa bild av muslimer som finns i media.

Mustafa önskar att han kunde jobba med teater i Fagersta, för det finns många invandrare här. -Det är lättare att vara skådespelare i Sverige. I Syrien finns ingen framtid. Tankar om hur jag ser på livet kan jag ge andra personer genom olika teaterroller.

Skriver artiklar och poesi

Det händer att Mustafa skriver artiklar på arabiska som publiceras på en internetsajt. Han skriver poesi också, både på arabiska och på svenska. -Det är bra för mig att skriva ned vad jag tänker, att formulera mina tankar i ord. Han tycker att det lättare att skriva poesi på modersmålet arabiska. Han måste koncentrera sig väldigt mycket när han skriver poesi på svenska, för det gäller att hitta exakt rätt nyans av uttrycken för att så precist som möjligt beskriva en känsla eller en stämning.

Cecilia Kjellin Eriksson



Utom

Vi är inte glada!

Vad ska vi göra
utom att drömma.

Vad ska vi drömma
utom att gå ut från
det blåa helvetet

som är lika djupt som
havet.

Dikten är skriven av Mustafa
Alshihawi och finns publicerad
på hemsidan www.poeter.se

Mustafa tycker om stenbalansering. Han har gjort ett 60-tal som han har fotograferat och hoppas kunna visa på en utställning. Foto: Mustafa Alshihawi

Om Awake Projects

Awake Projects är ett internationellt scenkonstkompani med bas i Västerås. Teamet är uppbyggt av professionella artister med bakgrund inom teater, dans och musik som jobbar inom fem olika områden; musik, teaterföreställningar, workshops & coaching, ungdomsprojekt samt events.

Målet är att uppväcka människors möjligheter att själva upptäcka och välja vilka de är och hur de vill leva. Detta görs genom att utnyttja scenkonstens krafter i ett stort utbud av unika projekt. Läs mer på <http://awakeprojects.com>

Om föreställningen Lady of the Lake

En advokat med alldeles för många #metoo-ärenden på sina axlar och tre väsen ur legenden om Kung Arthur. Vad har de med varandra att göra? Varför är män rädda för kvinnor med makt? Lady of the Lake är ett projekt som forskar i könsmaktsordningen – historiskt, interkulturellt och lokalt.

Återlämnade gravar kan användas igen



I samband med en begravning blir det aktuellt att se ut en gravplats. På kyrkogården i Västanfors finns möjlighet att använda gamla gravplatser när gravfriden har gått ut efter 25 år.

Åsa Strandberg, som jobbar på kyrkogårdsexpeditionen, berättar att det finns gamla gravplatser på kyrkogården som ligger väldigt fint vid vattnet och som är möjliga att använda igen för gravsättning av urnor. Om en gravrättsinnehavare har sagt upp gravrätten och det har gått minst 25 år sedan den sista kistan eller urnan sattes ned i graven så är det alltså möjligt att använda graven igen. Oftast är det gamla kistgravar som används men det kan även vara urngravar i de fall som det finns tomma platser i urngraven. En urngrav har plats för nio urnor och i de fall som det finns tomma platser i en gammal urngrav så kan man upplåta en ny grav och sätta ned urnor på de platser som är tomma. Man sätter aldrig en ny urna på samma plats som en gammal. En kistgrav har plats för två eller tre kistor och en gammal kistgrav kan bli två eller tre nya urngravar, som alltså har plats för nio urnor vardera. I Bönan och Rundeln finns det plats för två urnor i varje grav, och naturgravarna har plats för sex urnor i varje grav.

Med hjälp av ett digitalt gravregister kan personalen på kyrkogårdsexpeditionen se vilka gravar som är möjliga att återanvända och var i graven det finns tomma platser. -Hela kyrkogården i Västanfors ligger väldigt fint, säger Åsa, och nära sjön finns områden som är mer attraktiva än andra. Om den som ska välja en gravplats känner att läget är viktigt så finns det möjlighet att titta på de här alternativen.

Kontakta Åsa Strandberg på kyrkogårdsexpeditionen om du vill veta mer, tel 0223-434 50
epost: asa.strandberg@svenskakyrkan.se

Föreläsningar på Lindgården

5 november

Yngve Gustafson

kl 13-16.30

Vad alla borde veta om åldrandet
(Fikapaus ingår)

kl 18-20

Depressioner hos gamla män-
niskor botas sällan med piller



Anmäl dig till en eller båda föreläsningarna senast 29/10 till Lindgården tel 0223-434 00. Obs! Begränsat antal platser. Om du önskar fika med smörgås (pris 75 kr) mellan föreläsningarna så beställer du det när du anmäler dig.

Yngve Gustafson är professor i geriatrik och känd från TVs dokumentärserie Sveriges bästa äldreboende.

Medarrangörer: Fagersta kommun, SPF, PRO & SKPF.

22 november

Hälsa - ohälsa

kl 8.30-16.30

Seminarium om kropp, själ och ande.

Föreläsare: Per-Arne Bengtsson,

präst; Fredrik Söderqvist, forskare vid Region Västmanland;

Cecilia Melder, Teol. Dr. i religionspsykologi. Pris: 750 kr.

Anmälan senast 16/11 tel 0223-434 00. Mer info på hemsidan.



mat&prat

Merjamade och Me&I med passion för kläder

Tisdag 13/11 kl 17.30-20 på Lindgården



Eva Andersson driver företaget Me&I som på klädpartyn säljer kvalitetskläder för barn och vuxna.

Merja Hellstrand syr och säljer måttbeställda kläder för barn och vuxna. Båda brinner för ekologiska kläder i bra kvalitet, som är lekvänliga och har glada färger, är hållbara och sköna att bära.

Kostnad: Mat, kaffe & kaka: 150 kr. Dryck tillkommer. Maten serveras kl 17.30, program kl 18.15.

Anmälan: senast den 7/11 tel 0223-434 00 (kl 8-16), eller mejl li.lundberg@svenskakyrkan.se

Packgruppen tillverkar babypaket

Församlingens packgrupp tillverkar babypaket till mödrar med nyfödda barn som bor i ett flyktingläger i Algeriet. Babypaketet innehåller handduk, tvättlapp, tygblöja, filt, skjorta, underbyxor och stickad tröja med mössa och sockor. Nytt är att ett syskonpaket med någon stickad tröja och varma kläder följer med varje babypaket.

Packgruppen har haft besök av Gerardo Lizano från Brödet och Fiskarna i Västerås. Gerardo visade bilder och berättade om flyktinglägret i Algeriet dit babypaketet skickas.

Nyligen fick gruppen ta emot barnkläder som blivit över efter klädbytardagen på Lindgården. Packgruppen tar tacksamt emot restgarner som används för att sticka tröjor och filtar med mera. De tar även emot lakan, handdukar och barnkläder i mån av plats. Lämna in i Brukskyrkan eller på Lindgården.

Packgruppen träffas varje torsdag kl 13.30–15.30 i Brukskyrkan. Välkommen om du vill vara med! Kontakta Birgitta Hellman, diakoniarbetare, epost: birgitta.hellman@svenskakyrkan.se tel 0223-434 11 om du vill veta mer.



Höstens gudstjänster

Alla helgons dag lördag 3/11

kl 11 messu. Finsk minnesmässa i Brukskyrkan.

kl 16 Minnesgudstjänst i Västervåla kyrka. Kyrkokören

kl 18 Minnesgudstjänst i Västanfors kyrka. Kyrkokören Kyrkorna och Skogskapellet är öppna under dagen.

Kaffe finns i Västervåla kyrka kl 11–16.

På Lindgården serveras kaffe kl 14–17.30.

Söndag 4/11 kl 15 Mässa i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

Torsdag 8/11 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Söndag 11/11 kl 18 Temagudstjänst "Hälsa – ohälsa" i Västanfors kyrka.

Tisdag 13/11 kl 8 Morgonmässa i Västanfors kyrka.

Söndag 18/11 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan. Kaffe.

Måndag 19/11 kl 14 Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga.

Torsdag 22/11 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Söndag 25/11 kl 11 Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan

Söndag 25/11 kl 18 Temagudstjänst i Västanfors ka

Lördag 1/12 kl 18 Advent! Konsert i Västanfors kyrka med församlingens körer och Fagersta stadsmusikkår.

Söndag 2/12 kl 13 Gudstjänst och adventskaffe i Västervåla hembygdsgård.

Söndag 2/12 kl 15 Mässa i Brukskyrkan. Adventsk-

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

Torsdag 6/12 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Söndag 9/12 kl 15 Luciagudstjänst i Västervåla kyrka.

Tisdag 11/12 kl 8 Morgonmässa i Västanfors kyrka.

Tisdag 11/12 kl 18.30 Kulturskolans julkonsert i Västanfors kyrka.

Lördag 15/12 kl 17 Gränslösa julkonsert i Västanfors ka. Söndag 16/12 kl 13 Kauneimmat joululaulut, de vackraste finska julsångerna på Lindgården.

Söndag 16/12 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan med kören Full frihet.

Måndag 17/12 kl 14 Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga.

Mer information om gudstjänster finns i predikaturen i FagerstaPosten och på församlingens hemsida www.svenskakyrkan.se/vastanfors

MITT i LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 0223-434 10.

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06.

Tryck: PRIMATryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** 4ever.eu

Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

Min stad

Det här är min stad
Mina gator
Det är här jag vuxit upp
Till den jag skulle bli

Det är här jag gått i skolan
Det är här jag blev mobbad
Det är här jag fick låtsas vara nazist

Det är här jag berusade mig för tidigt
Det är här jag fick lära mig slåss
Det är här jag fick överleva

Det här är min stad
Mina gator
Det här är mina vänner och fiender
Mina rädslor och hämningar

Det här är min förälskelse
mina drömmar
min flykt

Det är här jag kysst killar
Det är här jag varit arbetslös
Det är här jag varit pank

Det är här jag hoppat mellan jobb
Det är här jag gått hem lyrisk efter fest
Det är här jag varit sjukskriven
Det är här jag försökt få hjälp

Det är här jag funnit mening
Det är här jag svettats i panik
Det är här jag blev hopplös
Det är här jag blev psyk

Det här är min stad
Mitt allt
Mitt inget
Mitt tidsfördriv

Det är mina val
Trots många redan var gjorda
Det är min väg
Det var mina kliv



Shaun Walls har skrivit ned sin dikt på väggen i tunneln under riksvägen nära Risbroskolan i Fagersta, på den plats där en kvinna blev mördad i somras.

Det här var min glädje
Det var min sorg
Det här var mitt försök
Det var mitt liv
Det här var min kropp
Det var min tid

Det här var jag
Det är här jag förblir

Shaun Walls