

A bouquet of several pink tulips with green leaves, arranged in a clear glass vase. The flowers are in various stages of bloom, with some showing the characteristic tulip shape and others still as buds. The background is a soft, out-of-focus light green and white.

Bernard döptes när han var 20
Johnny månar om de äldre
Kan man förebygga demens?
Ulrika i ambulansen
En kyrkorgel är som en synt från antiken

Spännande möten

I det här numret av församlings-tidningen Mitt i livet får vi möta ett antal spännande personer. Möt Johnny Örnberg som är läkare och verksamhetsansvarig på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan, och läs om Mats Dahlqvist, vd för vårdcentralen.

Träffa Bernard Lüttke som döptes när han var 20 år.

Martin Hausner är orgelbyggaren som just nu arbetar med att rengöra den stora kyrkorgeln i Västanfors kyrka.

Ulrika Mattson, som arbetar som ambulanssjuksköterska, har ett viktigt jobb och hon vet aldrig i förväg hur hennes arbetsdag kommer att se ut.

Anthony Biencourt har valt ett liv som cykelcampare utan bekvämligheter för att han vill möta människor och känna att livet pågår.

Åsa Dahlström berättar om jobbet som kyrkvaktmästare i församlingen.

Augustine Lokonyen Pat verkar i Sydsudan med ett projekt där man utvecklar hur man kan odla olika grödor, bland annat majs, på ett hållbart sätt för att fler människor i världen ska kunna äta sig mätta.

Läs också Per-Arne Bengtssons texter om måltiden som en symbol för livet.

Tillvaron berikas av möten med intressanta personer som är Mitt i livet. Hoppas att du hittar något som du tycker är intressant.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Johnny månar om de äldre

Johnny Örnberg är specialistläkare i allmänmedicin och verksamhetschef på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan. Han har valt jobbet för att han bryr sig om människor och han tror på idén med en lokal vårdcentral som inte styrs av en stor vårdkoncern eller ägs av risk-kapitalister.

Johnny Örnberg har ett förflutet som IT-konsult, men han tröttnade på det och sökte in på läkarutbildningen. Först ville han bli psykiatriker men blev mot slutet av grundutbildningen allt mer inriktad på geriatrik och de äldres sjukdomar. Han började sin specialisering till geriatriker på Avesta lasarett och jobbade samtidigt extra med rondning på SÄBO (SÅrskilt BOende) för Koppardalens vårdcentral i Avesta. Det var då han upptäckte att det är roligare och mer givande att jobba på en vårdcentral än på ett sjukhus. -På sjukhus möter en läkare samma sjukdomar men olika patienter men på en vårdcentral är det tvärtom, där är det samma patienter som återkommer men olika sjukdomar och det är så mycket intressantare, tycker han.

Teamet har bra kompetens

Johnny är specialistläkare i allmänmedicin, vilket betyder att han kan väldigt mycket om nästan allting, och det är en förutsättning för att ställa rätt diagnos eller göra rätt bedömning av när en patient behöver skickas vidare till en sjukhusspecialist. Att jobba inom primärvården ställer höga krav på kompetensen inte bara hos läkaren utan även hos sköterskor och annan personal. -Vi har ett jättebra team med både läkare, sköterskor och andra funktioner, menar Johnny, som är mån om sin personal och vill att de ska kunna känna att de har förutsättningarna att göra ett bra jobb. Han vill också att personalen ska få vara med och forma verksamheten och sitt arbete.

Att ha möjlighet att få träffa samma läkare över tid är en viktig kvalitetsaspekt för patienten men även för läkaren. Det ger både trygghet och kontinuitet när en läkare känner till patientens situation och patienten inte behöver upprepa sin sjukdomshistoria vid varje läkarbesök, vilket i sig annars tar bort viktig tid från besöket. Det är också en fördel att kunna jobba teambaserat så att samma läkare och samma sköterska följer en patient så långt det är möjligt.

Samarbete med kommunen

Johnny arbetade ett par år på en vårdcentral i Sala med särskild inriktning på att bygga ett bra samarbete med kommunens vård och omsorg och det är något han brinner för även i Fagersta. Han har mycket gott att säga om hur det fungerar i Fagersta Kommun. Idag har personal på Fagerstas äldreboenden möjlighet att snabbt få direktkontakt med en läkare eller sköterska på kyrkans vårdcentral när en patient som är listad där behöver hjälp. Längre fram hoppas Johnny att läkare från kyrkans vårdcentral regelbundet gör ronder på äldreboenden i kommunen. Det förutsätter dock att fler av de som bor på SÄBO listar sig på kyrkans vårdcentral. Det är ett bra sätt att måna om de äldre fagerstaborna. Han tycker även att samarbete med de andra vårdcentralerna i norra länsdelen är viktigt och den processen har redan påbörjats. Ett sätt att samarbeta är att stötta varandra vid t.ex sjukdom, semester eller annan frånvaro på mödra- och barnvårdcentralen eftersom patientunderlaget är för litet för att varje vårdcentral ska kunna ha flera heltidstjänster på de mottagningarna.

Fördelar med en liten vårdcentral

Johnny menar att det är bra om en vårdcentral inte blir alltför stor. Det skulle vara bra för både vårdcentralerna och för patienterna om antalet listade var ganska jämnt fördelat mellan Fagerstas två vårdcentraler.



Johnny Örnberg, specialistläkare och verksamhetschef på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan. Foto: Privat

-Det bästa är en jämn fördelning, vilket skulle ge en bra nära vård utan långa väntetider. Vi har inget intresse av att konkurrera ut den andra vårdcentralen i Fagersta, tvärtom. Men vi vill att fagerstaborna ska ha möjlighet att välja. Valmöjlighet är en av grundtankarna med vår verksamhet, säger han.

Vårdcentralen ägs av församlingen

Det är Västanfors Västervåla församling som äger Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan, och den drivs på uppdrag av Region Västmanland. Regionen bestämmer ersättningen som är relaterad till antalet listade patienter. Kyrkans vårdcentral har ännu inte fått tillräckligt många listade patienter för att verksamheten ska gå runt ekonomiskt med full personalstyrka. Därför är det viktigt att den som även på längre sikt vill ha tillgång till en alternativ vårdcentral i Fagersta listar sig redan nu,

även om man ännu inte har behov av vård, förklarar Johnny.

Tror på privata vårdcentraler

Johnny tror på idén med privat driven vård som visat sig vara effektiv, gärna med små personalägda vårdcentraler och det här är ett mellanting. Det är en egen fristående vårdcentral som drivs utan vinstintresse hos ägarna som första mål. Det måste dock finnas en viss vinst för att verksamheten ska kunna växa och utvecklas vidare.

-Det är ingen stor vårdkoncern med 10-20 andra vårdcentraler som ligger bakom här utan det är en sund verksamhet där inte "Mammon" styr. Jag tycker om tanken att kyrkan går tillbaka till det man gjort förr och är en del i samhället, genom till exempel vård, omsorg och utbildning, säger Johnny.

Cecilia Kjellin Eriksson

Fakta om Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan

- Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan ägs av Västanfors Västervåla församling och drivs på uppdrag av Region Västmanland, enligt regionens och Socialstyrelsens regler på samma sätt som andra vårdcentraler
- Man måste inte vara medlem i Svenska Kyrkan för att lista sig på vårdcentralen
- Vårdcentralen har samma mottagningar, funktioner och service som andra vårdcentraler
- Den som är listad på vårdcentralen har samma möjligheter som andra att nyttja specialistvård på sjukhus inom regionen

- Vårdcentralen gör provtagningar och utredningar enligt samma principer och rutiner som alla andra vårdcentraler

Följ oss på

facebook.com/fagerstavc
instagram.com/fagersta_vardcentral
www.fagerstavc.se

Kan man förebygga demens?

Den 22 februari höll Johnny Örnberg, läkare och verksamhetschef på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan*, ett föredrag på Lindgården om demens. Under rubriken «Kan man förebygga demens?» delade han med sig av sin breda kunskap om demens.

-Genom sin livsstil kan man förebygga, åtminstone ordentligt minska risken för att drabbas av demens, hävdar Johnny.

Olika typer av demens Johnny börjar föredraget med att berätta om vad demens är. Det finns olika typer av demens och Alzheimer är den vanligaste. Vaskulär demens är en annan typ och en person kan ha både Alzheimer och vaskulär demens. -Vi vet inte allt ännu, men det händer mycket inom forskningen, säger Johnny. Sverige ligger långt fram i forskningen när det gäller både behandling, att förebygga demens och att ställa diagnos. Att få rätt diagnos är avgörande för att man ska få rätt hjälp. Forskarna håller på att ta fram ett blodprov som kan visa om en person har Alzheimer. De mediciner mot demens som finns idag botar inte sjukdomen. De brukar kallas för bromsmediciner, men lindrar egentligen bara symtomen av sjukdomen.

Det finns flera riskfaktorer

Kön, utbildning, ärftlighet, andra sjukdomar och ålder är faktorer som ökar risken för att drabbas av demens. Kvinnor drabbas oftare än män. Om

man inte håller igång hjärnan ökar risken för demens, som till viss del är en ärftlig sjukdom. Andra sjukdomar, till exempel diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar, kan öka risken för demens. Personer över 65 år drabbas betydligt oftare än yngre.

Vad kan jag själv göra?

Den egna livsstilen har stor påverkan på risken för att drabbas av någon demenssjukdom. Att äta rätt, motionera, träna hjärnan, delta i sociala aktiviteter och att ta hand om eventuella andra sjukdomar är det viktigaste man själv kan göra för att förebygga demens.

” Genom sin livsstil kan man förebygga, åtminstone ordentligt minska risken för att drabbas av demens.”

När det gäller kosten så är det **medelhavskost** som rekommenderas. Johnny hävdar också att man gärna kan tillsätta kosttillskott i form av bland annat D-vitamin och B-vitaminer. Gärna även magnesium, som hjälper kroppen att använda B-vitaminerna. -Ett kosttillskott i rekommenderade doser är inte farligt. Det kan göra nytta och det är relativt billigt. Man ska inte vräka i sig, men gärna få i sig en liten mängd vitaminer varje dag, menar han. Med en varierad bra kost är det heller inte säkert att några extra tillskott behövs.

Rökare bör **sluta röka**. Att **motionera** lite varje dag är viktigt. Den som har andra sjukdomar, till exempel diabetes eller högt blodtryck måste vara noga med att ta sina mediciner och att röra på sig. -Utochpromenera och se till att pumpen ökar i puls! Du ska helst bli lite svettig i pannan och lite andfådd, säger Johnny. Om man inte orkar med långa promenader kan man börja litet och öka på. Börja med någon typ av träning korta stunder några gånger om dagen., börja med tre minuter och öka till 5, 20 och 30 minuter vartefter orken tilltar.

Sömnen är viktig för god hälsa, men många äldre börjar sova sämre. Det är till exempel vanligt att man sover i två omgångar under natten, och det kanske man måste acceptera. Sömnmedel är inte alltid bra på grund av att det kan störa djupsömnen som är så viktig för att hjärnan ska kunna städas under natten. Däremot kan det finnas andra metoder som hjälper en person att sova bättre, till exempel en "andningsmaskin" för den som snarkar.

Att ha ett **aktivt socialt liv** är väldigt skyddande. Att träffa andra människor och delta i aktiviteter är något som man bör prioritera. Det kan vara att gå på konserter och teater eller spela boule med andra pensionärer i parken.

Hjärn-gympa är också viktigt för när man använder hjärnan så ökar blodgenomströmningen, vilket är positivt. Att ofta lägga pussel, lösa korsord eller sudoku är ett bra sätt

att hålla hjärnan i trim. Variera gärna så att det inte blir bara vissa delar av hjärnan som aktiveras, tipsar Johnny.

Depression

Om man tidigare varit en social person men tappat intresset för sociala sammanhang, kan det vara ett tecken på demens. Demens och depression kan hänga ihop. En depression är ett tillstånd som är värre än att vara lite ledsen. Depression kan öka risken för att få demens och är därför viktig att behandla. En depression kan ge samma symtom som demens, och demens kan i sin tur medföra en depression.

Gör en demensutredning

Johnny uppmanar personer där till exempel glömska börjar bli ett ökande problem att boka en tid för minnesutredning. Om man alltid har varit disträ så är det troligen inte demens, men om man upplever att man börjar glömma saker på ett sätt som aldrig har gjort förut, så kan det vara tecken på begynnande demens.

-Gå till vårdcentralen så kan vi reda ut det, uppmanar Johnny. Ofta kan enkla åtgärder hjälpa mot demenssymtom. Det viktigaste med en demensutredning är att hitta det vi kan behandla och lindra det vi inte kan behandla.

Det är viktigt att även vården och kommunen har bra resurser för att ta hand om demenssjuka och deras anhöriga. Demens brukar kallas för de anhörigas sjukdom, eftersom de anhöriga runt en person med demens ofta påverkas mycket. I



Föredraget på Lindgården den 22 februari om demens var välbesökt och uppskattat. Ett 90-tal personer lyssnade till Johnny Örnberg, läkare och verksamhetschef på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan, som delade med sig av sina kunskaper om demens under rubriken «Kan man förebygga demens?»

början lider den demensdrabbade av att den inte kommer ihåg saker, men i takt med att minnet blir sämre lider personen mindre. Däremot lider de anhöriga ofta alltmer. -Det är sjukdomens förbannelse och välsignelse att den sjuke inte själv kommer ihåg hur illa det är, säger Johnny.

Vad kan närstående göra?

Johnny menar att det är viktigt att de närstående försöker hjälpa och stödja den demenssjuke, bland annat genom att ta med personen i sociala sammanhang. Att försöka att aktivera hen på olika sätt, kanske genom att hen får berätta sin livs historia. Att korrigera en person som ständigt glömmar och kanske upprepar samma sak är inte någon bra idé, tycker Johnny. Det är bättre att spela med i samtalet. När en person är sjuk i

demens handlar det mycket om att försöka skapa förutsättningar för att ändå leva ett gott liv. Livskvalitet är viktigt för alla människor, inte minst för den som är sjuk.

-Att ge livskvalitet är A och O. Vi kanske inte kan hjälpa en demenssjuk så mycket rent medicinskt, men vi måste ta hand om personen, det är inte bara anhörigas utan även samhällets uppgift. Vi måste nog alla hjälpas åt att ta hand om varandra i samhället rent allmänt, säger Johnny.

**Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan startade i november 2023 och drivs på uppdrag av Region Västmanland av Västansfors Västervåla församlings bolag Kyrkans Vård och Omsorg i Sverige AB.*

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Mats är vd för församlingens vårdcentral

Mats Dahlqvist, 66, är vd för Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan som öppnade i november 2023. Han är glad för att verksamheten är igång och att reaktionerna har varit så positiva.

-Det är jätteroligt att vi är igång och att tankarna vi haft under lång tid äntligen har burit frukt. Vi upplever att vi har ett väldigt gott rykte trots att vårdcentralen varit igång i bara några månader. Det förtroende vi får från fagerstaborna visar att vi är på rätt väg.

Rekryteringen har gått lätt

Arbetslaget på vårdcentralen har rekryterats helt utan platsannonser eller andra rekryteringstjänster. Intresserade läkare och sköterskor har själva hört av sig och för att de vill börja arbeta på kyrkans vårdcentral. -Det är ett gott betyg åt kyrkans goda rykte och visar att vi har rätt idé, menar Mats. Vi har ett jättebra team med läkare, sköterskor och administratörer. Det ger en kontinuitet i kontakterna för patienterna som vi förstår efterfrågas.

Ett stort ekonomiskt åtagande

Mats förklarar att det är ett stort ekonomiskt åtagande att starta en ny vårdcentral, som kan fungera bara om tillräckligt många har listat sig* där. Fagersta Vårdcentral Svenska kyrkan drivs som alla vårdcentraler på uppdrag av Region Västmanland och i stort sett all ersättning från regionen är relaterad till antalet listningar. Mats upplever en viss tröghet och att det tar längre tid än han hoppats att komma igång ordentligt. -Vi tittar mycket på vad vi kan göra för att vara effektiva och samtidigt ge bra vård och service till våra patienter. Vi vill göra det som är viktigt för folk. Behovet av kompetent och vänlig vård med hög tillgänglighet är stor i Fagersta. Mats tillägger

att naturligtvis behöver man inte vara varken medlem i Svenska kyrkan, troende eller kristen för att vara välkommen.

Ett alternativ för fagerstaborna

Med en bakgrund som civilingenjör och utbildning i Master Business Administration har Mats under många år haft ledande befattningar internationellt inom medicinsk teknik och sjukvård. Mats och kyrkoherde Henrik Rydberg känner varandra sedan gammalt och har under 20 års tid pratat sjukvård. De uppfattade att det fanns ett behov av en alternativ vårdcentral i Fagersta och beslutade att slå till. Det var strax före coronapandemin. De såg att invånarna i Fagersta behövde och önskade ett alternativ till den befintliga primärvården. Den första tanken var att ta över en befintlig vårdcentral och starta en filial i Fagersta, men den idén gick inte att genomföra. För ungefär två år sedan presenterade de idén om en vårdcentral för Kyrkorådet i Västansfors Västervåla församling, som tyckte att tanken var klok och gick i linje med församlingens motto "från vaggan till graven". Starten av vårdcentralen har försenats på grund av administration kring bygglovsfrågan. Vårdcentralen har nu bygglov för sina lokaler på Centrumvägen 15, som är både ljusa, trevliga och funktionella.

-Det känns fantastiskt roligt att i slutet av min karriär ägna mig åt något som så tydligt har en positiv effekt på människor. Jag ser direkt resultat när jag möter nöjda människor i dörren på vårdcentralen. Det är något att vara stolt över och att berättas om för barn och barnbarn, ler Mats.

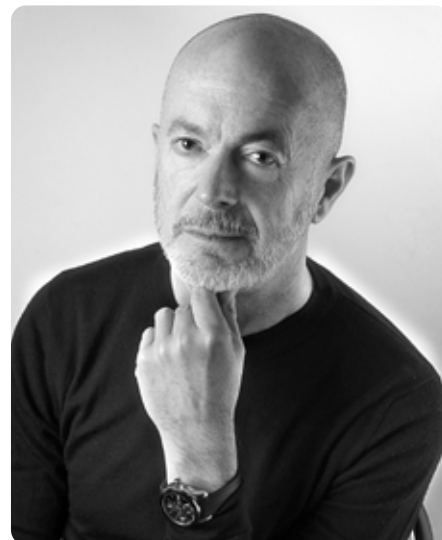


Foto: Privat

*Att lista sig

Du kan själv välja vilken vårdcentral du vill söka vård på genom att lista dig på den vårdcentralen. Du kan bara vara listad på en vårdcentral. Valet av vårdcentral är personligt och därför behöver varje familjemedlem välja den vårdcentral de vill lista sig på. För barn upp till 18 år är det vårdnadshavaren som väljer. När du listar dig på en vårdcentral i Västmanland ingår barnhälsovård och mödrahälsovård i valet.

Så här gör du för att lista dig på Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan:

- Logga in med bank-id på hemsidan 1177.se och välj vårdcentral eller
- Ladda ned en listningsblankett från hemsidan 1177.se och följ instruktionerna. Det går även bra att ladda ned blanketterna från vårdcentralens hemsida fagerstavc.se eller
- Hämta en pappersblankett på vårdcentralen eller på Lindgården, fyll i och lämna in. Blanketter finns även på Fagersta Stadshotell, i Brukskyrkan och i Västansfors kyrka.

Cecilia Kjellin Eriksson

Bernard döptes när han var 20

För några månader sedan kontaktade Bernard Lüttke själv församlingen för att han ville bli döpt.

Jag träffar Bernard på Lindgården en kväll efter att han slutat jobbet. I jeans, keps och luvtröja ser han ut som vilken 20-åring som helst. Det ovanliga är att han själv hörde av sig till församlingen och ville bli döpt. Han har inte varit med i församlingens verksamhet eller i någon annan kyrka tidigare. Hans föräldrar är inte heller kyrkligt aktiva eller uttalat kristna, och de valde att inte döpa Bernard som liten för de ville att han själv skulle få möjlighet att välja om han ville bli döpt eller inte. Och nu har en vilja att bli döpt växt fram hos Bernard. -Det blev lite som en nystart. Det är det här jag vill och tror på. De är en viktig sak att göra och jag ångrar det inte. Det känns rätt bara, säger han med en sorts självklarhet.

Träffade prästen före dopet

Inför dopet träffade han prästen Lars Frisk som berättade om vad dopet innebär, och de planerade tillsammans själva dopgudstjänsten. Det var hans mamma och pappa, hans flickvän och hennes familj som var med på dopet i Västanfors kyrka en lördag i november. Bernard valde att ha med två countrylåtar i dopet, eftersom den musiken betyder mycket för honom. Kyrkomusikern spelade en av låtarna på orgel och den andra spelades upp i högtalarna från Spotify.

Tycker om countrymusik

Countrymusiken har han fått med sig från uppväxten och den lyssnar han mycket på fortfarande. Han spelar gitarr och sjunger också, och det händer att han uppträder när det är något släktkalas.



Foto: Privat

-Det finns många kristna låtar i countrymusiken, och det är nog därifrån jag har fått min kristna syn på livet, funderar Bernard.

Gillar att skruva och köra cross

Förutom musiken är Bernard intresserad av attköra och skruv på bilar och motorcyklar. -Jag är uppvuxen på landet i Viksberg och har alltid hållit på och mekat och skruvat, mest på motorcyklar. Jag har kört både cross, enduro och landsvägsmotorcykel. Jag har tävlat för klubben Ludvika MX men tyvärr har det blivit för dyrt att hålla på med, berättar han. Intresset för att åka cross var det som gjorde att han inte konfirmerade sig när han gick i åttan och fick inbjudan till konfirmationsläsning. Tiden för träningarna på crossbanan krockade med konfirmationsträffarna, så han valde bort konfirmationen.

Har spelat bandy på elitnivå

Bernard spelar bandy också. Barndomsklubben är Västanfors IF och han har gått bandygymnasium i Rättvik



Foto: Cecilia Kjellin Eriksson

där han spelade i elitserien. När han flyttade tillbaka till fagerstatrakten efter gymnasiet började han spela med laget Heros IK i Smedjebacken i division två. Han tränar fortfarande med det laget ibland för att hålla igång, men de spelar inga matcher, eftersom de har för få spelare för att vara med i seriespel. -Bandyintresset ligger lite på is, säger han med glimten i ögat.

Servar och lagar truckar

I gymnasiet gick Bernard en elutbildning och han gjorde praktik på elföretaget Assemblin i Fagersta, där han fick jobb direkt efter studenten. Nu arbetar han för företaget Truckcenter som servicetekniker för truckar. Han reser i stora delar av mellansverige för att serva och laga både eltruckar och andra truckar, och han har nytta både av elutbildningen och vanan att meka med motorer. Han har jobbat intensivt och inte varit ledig mycket sedan han tog studenten, men han hade nyligen en veckas semester som han spenderade hos släktingar i Tyskland.

Cecilia Kjellin Eriksson

En kyrkorgel är som en synt från antiken

Den stora kyrkorgeln i Västanfors kyrka har fått en storrengöring. Det är Martin på företaget Orgelbyggaren Martin Hausner AB som under ett tiotal veckor mellan nyår och påsk har arbetat med att plocka isär och rengöra orgeln.

Orgelhuset som rymmer hela kyrkorgeln är imponerande stort och det är spännande att få titta in och se den fantastiska konstruktionen av det gigantiska instrumentet. Martin berättar gärna om hur orgeln fungerar och tar fram en pipa som är konstruerad med en liten tunga inuti och jämför med en annan pipa som har en konstruktion med två läppar där ljudet kommer ut.

-I den här orgeln finns 2626 klingande orgelpipor. Den minsta är ungefär en centimeter lång och den största är drygt fem meter lång, berättar Martin medan han pekar in i orgelhuset på de största piporna.

Motorerna renoverades tidigare

För två år sedan renoverades motorerna i orgeln och den här storrengöringen är steg två i den sedan länge planerade renoveringen av orgeln. En kyrkorgel behöver rengöras med ungefär 20-25 års mellanrum. Kyrkorglar är känsliga för luftfuktighet och snabba temperaturväxlingar. En orgel låter helt enkelt inte bra om man normalt har en låg temperatur i kyrkorummet och värmer upp det snabbt inför en gudstjänst. Orgeln tar inte direkt skada av det men den blir ostämd, förklarar Martin.

-En kyrkorgel är som en synt från antiken. Den blandar olika klanger och är nästan som en hel orkester, säger Martin förtjust. Inne i orgeln finns delar som är gjorda av mahogny och orgelpiporna är tillverkade

av olika material. En del är gjorda av trä - svensk furu - och andra består av en legering av tenn och bly. Varje orgelpipa monteras ned och putsas för hand för att få bort damm och sot, som det blir ganska mycket av i en kyrka där man ofta har levande ljus tända. Det är ett tidskrävande arbete och den här veckan har Martin extra hjälp av sin fru Annika. -Man måste ha handskar på sig för att undvika att det kommer fett och smuts från fingrarna på piporna. Och så vill man ju inte gärna få bly på huden, säger Annika, som alltid tvättar händerna noga när hon har jobbat med orgeln.

-Det är viktigt att hålla ordning på piporna, fortsätter hon. Vi planerar noga och tar ned piporna systematiskt och lägger dem i ett ordnat system, annars blir det så svårt att sätta ihop orgeln igen.

-Det gäller att hantera piporna varsamt. Vissa tunna metallpipor är känsligare än råa ägg, och vissa ställen på varje pipa är väldigt känsliga med tanke på klangen. Piporna är personliga och ibland blir man lite trött på dem, småskrattar Martin.

Justerar mekanik och dammsuger

Martin och Annika dammsuger på vissa ställen inne i orgeln, trots att det är svårt att komma åt i varje skrymsle. Martin justerar även mekaniken i orgeln där det behövs. Bara den delen där man spelar rymmer hundratals små mekaniska delar. Det är också Martin som stämmer orgeln när själva rengöringsarbetet är avslutat.

Martin har bra hörsel och ett bra musiköra, även om han inte själv spelar kyrkorgel. Han tog pianolektioner i unga år och påbörjade en kantorsutbildning, men fann att han var mer intresserad av tekniken inne i orgeln än av att kunna spela på den. Idag spelar han bara för att kunna provspela och höra om orgeln låter bra när den är rengjord och stämd. Sedan 20-årsåldern har Martin arbetat med orgelbygge och driver sedan ett antal år sin egen firma.

-Jag har respekt för kulturarvet i en kyrkorgel. Min uppgift är inte att förändra klangen utan att återställa instrumentets ursprungliga klang, menar Martin. Det roligaste med jobbet är när orgeln fungerar igen och det blir fin musik.

Kyrkomusiken finns i familjen

Martins pappa spelade kyrkorgel och hade hand om en kyrkokör i Österrike när Martin växte upp, så kyrkomusiken fanns i familjen. Även Martin har sjungit i kyrkokör, men det är svårt att hinna med det nu när han ofta både bor och jobbar borta under veckorna. Annika tycker om att sjunga och barnen, som numera är unga vuxna, har tagit pianolektioner. Både Annika och barnen har varit med Martin på många jobb i olika kyrkor, och numera har ungdomarna feriearbete i familjeföretaget som utgår från Tärnsjö.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Fakta om orgeln i Västanfors kyrka

År 1699 byggdes den första orgeln i Västanfors kyrka. Olika orgelbyggare har sedan byggt och utökat orglar flera gånger; år 1732, 1767, 1784, 1884 och 1944. Den orgel som finns i kyrkan idag byggdes 1977 av Walter Thür.

Källa: Artikel av Staffan Riddersporre i Mitt i livet nr 1 2022.

Bilden ovan:

Martin Hausner jobbar med att rengöra den stora kyrkorgeln i Västanfors kyrka. Arbetet pågår från januari fram till påsk.

Lilla bilden längst upp:

Även Martins fru Annika hjälper till med orgelrengöringen. Det är många orgelpipor som ska putsas.

Lilla bilden längst ned:

Storleken på orgelpiporna varierar. Den största är drygt fem meter lång och de minsta är ungefär en centimeter lång.

Måltiden som symbol för livet

Måltiden, del 5

För några år sedan besökte jag en svensk journalist som bosatt sig i en by i södra Frankrike. Han berättade att alla boende på hans gata samlades i kyrkan på söndagarna för att vara med i gudstjänsten. Efteråt kom den stora stunden då alla skulle äta tillsammans. Vid bra väder så dukade man långbord utmed hela gatan och vid dåligt väder så användes församlingshuset. Livet under veckan gick ut på att förbereda söndagen. Alla planerade, köpte in råvaror och diskuterade med grannarna vad som var på gång i de andra köken. Så kom stunden då alla tog med sig sina rätter och det blev ett enda stort knytkalas. Den som under veckan inte hunnit med att tillaga något fick betala till den gemensamma kassan för inköp av vinet. Det tog tre timmar att äta alla rätterna och samtalen fyllde hela gatan som ett eko mellan husen. Alla var med och om någon saknades så undersöktes anledningen. Ingen skulle ligga sjuk eller död i sitt hus en söndagseftermiddag.

Några år senare var jag på en studieresa till USA och vi fick åka i minibussar. Vid lunchtid stannade bussen och man fick rusa in i en affär som sålde lunch-sandwich och så blev allt till en papperspåse med innehåll. Dag efter dag blev det en påse så jag fick börja att be: "vår dagliga påse, giv oss idag." I det här sammanhanget var maten och kroppen underordnad som något mindre viktigt. Det som var heligt handlade om "effektiviteten." Vad som menas med effektivitet kan diskuteras men den enklaste definitionen är antal projektbesök per timme och antal träffar med viktiga personer. "Effektivitet" tycks vara en religion i sig och det har varit efterkrigstidens sätt att kriga för att öka BNP. Till det effektiva tänkandet hör "snabbmaten" att åka in med bilen och köpa sig en påse för att sedan äta

och köra bil samtidigt, allt för att vara effektiv. Vi har förändrats och vår livsstil har blivit ett jagande för att uppnå något vi egentligen inte vet vad det är, bara att alla andra gör samma sak. Argumenten för snabbmatskulturen framhåller ofta att det är lättheten och snabbheten som är fördelen.

På menyn framhålls även den individuella friheten att välja. Så fest för dagens familj är att åka med barnen till en hamburgerbar och äta söndagsmiddag, då kan alla vara nöjda. Alla utom våra kroppar som lider av näringsbrist eftersom snabbmaten inte är näringsrik. Utöver det så får vi ingen lugn och ro omkring ätandet och det ger oss andra störningar och symptom. Barn som inte får förankra sina liv i en rofylld tillvaro, som måltiden ändå ska garantera, kommer att bli försvagade på flera sätt än det rent mentala. Ändå är förespråkarna för "effektiv" mathållning starka, eftersom de gör sina pengar på ett bekvämt liv, som är en form av snabbfix-kultur.

Många anser det för jobbigt att skapa sin egen måltid och skulle gärna se att det kom ett piller som innehöll allt som föda. Människans förvandling till robot är då ett faktum och en realitet inte bara på filmduken. Vilka vi är som människor grundar sig på två frågor: vad vi äter och hur vi äter. Sanningen är att vi äter allt sämre och njuter allt mindre. För att kompensera oss så läser vi kokböcker med vackra fotobilder. Det blir som i en dröm att vi är i den exklusiva världen där maten fortfarande har den högsta prestige, medan vi tar svängen om kiosken för att få i oss något på vägen. Måltiden är en spegel av oss själva som vi måste försvara och inte ge upp och bli bara konsumenter som konsumerar ett färdigt koncept på livet.





Måltiden, del 6

När jag var barn och skulle åka tåg fick jag med mig smörgåsar och en flaska mjölk för att inte bli hungrig. Mat var något man bar med sig dit man skulle. Förr bidrog en gäst med "förning" vilket innebar något att äta vid ett besök. Ingen ville vara en "snyltgäst." Om vi stannar upp och tänker efter vad mat är till sitt väsen så kan vi lätt konstatera att mat är någonting som ständigt är på väg mot någonting annat. Mat handlar om ett förvandlings- nummer. Det är en lång väg innan det vi ska äta ligger framför oss på tallriken. Sedan lyfter vi in födan i munnen, tuggar till småbitar och sväljer. Maten bryts ner, forslas in i tarmarna och kommer ut i andra änden av kroppen med ny färg och konsistens. Det började med att du åt ett rött äpple som i din kropp förvandlades till energi som du kan använda dig av för att upprätthålla ditt liv. Skratta, hoppa, gråta, studera, arbeta eller vara social, hålla på med det du väljer som ditt liv. Energin får du av din kropp genom maten. Varje dag samma process fast du har dina pauser med hunger och mättnad.

Det är som om vi fanns på en horisontell linje från vår födelse till vår död. En tid däremellan då vi äter för att leva och överleva. Vi drivs framåt när vi blir hungriga och till slut kan vi inte tänka på något annat än mat för att befria oss från hunger. Mättnad gör en människa mindre aggressiv och mer öppen mot sina medmänniskor. Mat är något mycket mer än föda för att överleva. Det handlar om vänskap eller motsatsen. Kampen om maten styr oss i grunden där vi har våra primitiva instinkter. En matupplevelse kan få oss att stegra till okänd nivå av "lycka." Tiden upphör och vi går upp i ett rus av extas som fyller alla sinnen av välmående. Det finns något förföriskt som förmedlas via den mat vi äter. Tråkig industriellt framställd mat gör oss tråkiga. Mammas köttbullar som var gjorda med kärlek får oss att bli

barnsligt lyckliga. Energin bakom maten är det avgörande. Mat som är tillagad med kärlek ger oss en identitet som handlar om att känna sig älskad. Någonting finns där bortom det synliga fast det är lika verkligt som det synliga och existerar lika kraftfullt. Hur vi upplever oss själva är avgörande för hur vi formar våra liv. Någon som känner sig älskad kommer att förmedla det till andra likaväl som motsatsen fungerar på samma sätt. Det är den osynliga verkligheten som varje människa längtar efter att få ta del av. Under mänsklighetens historia har religionerna varit en arena för andlig längtan och kunnat tillhandahålla olika riter för att leva ut inneboende andliga behov.

Ett exempel är den antika grekisk-romerska guden Dionysos som var fruktbarhetens och vinets gud. Riten omkring honom gestaltades av ett djur, en get, som jagades och fångades in under extatiska förhållanden. Djuret slets i bitar och deltagarna åt av det råa köttet för att få del av den gudomliga kraften. Kristendomen hävdar att dödandet redan har skett genom Jesu död på korset och att de troende genom nattvarden kan få del av den gudomliga kraften från Jesus. En av världens mest kända målningar, målad av Leonardo Da Vinci, gestaltar just den sista måltiden. Tiden står stilla och det är som om de närvarande aldrig kommer att äta färdigt. Det är en måltid som är utanför tiden. De på bilden äter för att tillgodogöra sig vad Jesus gjort för dem, äter för att bli honom lika och ta del av hans gudomliga kraft för att övervinna mörkret. Målningen visar på en hunger efter godhet. Den andliga maten vill förvandla människan och ge henne ett nytt sinne som öppnar upp för ett nytt liv där individen känner sig älskad och kan förmedla det till andra. Den himmelska måltiden ska redan nu sprida sig i det jordiska sammanhanget. Måltiden i nattvarden är ett gränsland mellan vår resa i tiden och mötet med det eviga. Hungern efter sanningen och rättvisan är uttryck för den andliga maten.

**Texter: Per-Arne Bengtsson,
präst i Svenska kyrkan**

Ulrika i ambulansen

Ulrika Mattson jobbar som ambulanssjuksköterska och jag tänker att det kan vara ett intressant möte. Tre gånger bestämmer vi ett datum och tidpunkt när jag kan träffa henne vid ambulansstationen i Fagersta för att ta några bilder. Tre gånger får jag ett SMS från henne att de fått en uttryckning som gör att vi inte kan träffas. Till sist kommer vi överens om en dag och tid i samband med att hon går av sitt skift. Det visar sig när jag kommer dit att det hängde på 10 minuter att även detta möte skulle gå om intet eftersom det kom ett larm alldeles innan hon skulle gå av men tack och lov hade hennes efterföljande arbetslag hunnit komma till stationen så de kunde åka på detta. Annars hade det blivit en fjärde gång....

Gillar fart och fläkt

Hon jobbade tidigare på lasarettet i Fagersta men när den avdelning hon jobbade på lades ned 2004 började hon på akutmottagningen i Västerås. 2007 började hon sen på ambulansen i Fagersta.

Jag frågar henne om det var någon särskild anledning till att hon sökte sig till ambulansen? -Det var flera saker, säger hon. Jag har alltid gillat fart och fläkt och att saker ska hända hela tiden. Variationen är jättestor i mitt jobb, ingen dag är den andra lik. Alla olika möten med människor med deras vårdbehov och min insats är så stimulerande. Under åren har hon varit med om en handfull förlossningar i ambulansen. Man kan verkligen säga att hon är "Mitt i Livet"!

Studerade och jobbade parallellt

Hon fick först genomgå en ettårig påbyggnadsutbildning på högskola som ambulanssjuksköterska parallellt med sitt arbete i ambulansen. Ambulanserna är indelade i två olika scheman; den ena bilens schema är klockan 08.00-17.00 och



Ambulanssjuksköterskan Ulrika Mattson visar utrustningen som finns i ambulansen.

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**

17.00-08.00. Den andra bilens schema är klockan 07.30-18.30 och 18.30-07.30. Detta görs för att de ska täcka upp för varandra på bästa sätt. Personalen har i sin tur ett schema över 12 veckor som de sätter ihop tillsammans. Man sätter först upp hur man helst vill ha det, ett slags önskeschema och sen jämkar man ihop det så att alla blir nöjda. Man jobbar också alltid två i ambulansen men roterar så det blir olika personer man jobbar ihop med. Ibland

är båda sjuksköterskor och ibland är den ena ambulanssjukvårdare. Man turas också om att köra men om man bedömer att patienten kräver mer avancerad vård i bilen är det sjuksköterskan som sitter med patienten där bak.

Personalen har ett vilrum på stationen där de kan sova på natten när det är lugnt. Ulrika berättar att de faktiskt kan sova båda två på stationen nattetid och då

undrar jag vad som händer om ingen av dem hör ett eventuellt inkommande larm. -Det är ingen risk säger hon, det larmet hör man definitivt. Ulrika berättar också att hon vid ett tillfälle i månaden sitter på larmcentralen i Västerås och tar emot inkommande samtal. I samtalet gör hon en värdering av akutgraden för uttryckning. Här har hon stor nytta av sitt ordinarie arbete i ambulansen för att förstå hur akut det är. Larmcentralen gör också en bedömning av om uttryckningen är en "säker plats" som man kallar det. Med det menas att det kan vara en hotfull plats, till exempel ett pågående knivlagsmål inne i ett hus eller liknande. Det innebär att när de kommer till platsen är polisen där och går in först och kontrollerar läget. Om det är tryggt för ambulanspersonalen att gå in gör de det, annars får de vänta tills det är klart. All ambulanspersonal har också genomgått en utbildning i det som kallas "hot och våld". Ibland kan det hända att det är ett psykiskt jobbigt uppdrag. Efter ett sådant uppdrag har de inblandade en så kallad debriefing tillsammans med sin chef, vilket Ulrika uppskattar mycket.

-En annan sak som jag gillar med mitt jobb är mina arbetskamrater, berättar hon. När man jobbar så tätt tillsammans som vi gör under ibland väldigt svåra förhållanden blir man otroligt tajta med varandra och vet att man kan prata om precis allt mellan himmel och jord.

Gillar löpning och skidåkning

Ulrika gillar som skrivet när det är fart och fläkt. Jag frågar henne om det händer att hon sätter sig ned och löser ett korsord? - Nä nä nä, jag vill helst träna och röra på mig. Det kan vara träning på något gym, promenader, löpning eller skidåkning nu på vintern. Då mår jag som allra bäst, säger hon.

När jag så lämnar hennes hus på Uggelbo och ska gå hem noterar jag att garageuppfarten är minutiöst skottad. Jag förstår att Ulrika har skottat den på morgonen och då med ett leende på läpparna. Att få och kunna röra på sig är ju det bästa!

Anthony cyklar från Frankrike till Nordkap



Foto: Privat

Vi hade en tältande gäst utanför Lindgården en natt i februari. Det var Anthony Biencourt som hade fått tillåtelse att campa där över natten på sin resa från Frankrike till Nordkap.

Anthony Biencourt, 41, avslutade sitt frilansföretag, sålde allt han ägde och lämnade ifrån sig nyckeln till bostaden i Frankrike. Nu äger han endast det han behöver för att cykelcampa; en cykel, ett tält med utrustning och lite kläder. Vintertid försöker han cykla 50-80 kilometer per dag, och när det är sommarväder cyklar han längre. Just nu är målet att cykla till Nordkap och han räknar med att vara framme i april. Resan därifrån kommer troligen att gå längs Norges västkust. Sedan är han sugen på att ta sig med båt till Island och vidare till USA, men det förutsätter förstås att han får kontakt med någon som låter honom åka med gratis. Anthony pratar också om att cykla runt till alla huvudstäder i Europa och han nämner Afrika, men i vissa länder kan det bli problem att skaffa visum, eftersom det kostar pengar.

-Jag reser för att möta människor och leva varje dag som om det vore den sista, säger Anthony på bruten engelska. Det här är inget projekt som pågår under en begränsad tid. Jag har gett bort allt för att jag vill ta del av livet och känna att det pågår.

Han har inga pengar utan tar dagen som den kommer. När han passerar en

matbutik frågar han om det finns något livsmedel som han kan få, eller så ber han någon av butikens kunder om lite pengar för att köpa mat. Han är helt beroende av människors välvilja och givmildhet. Han berättar att han under en tidigare resa i Bosnien och Grekland upplevde att människor där var väldigt givmilda, trots att de inte hade så mycket själva.

Privatpersoner kan genom en hemsida sponsra Anthonys resa och få ett vykort från Nordkap. Genom hemsidan och sitt Facebook-konto där han publicerar glimtar från sina upplevelser, vill han inspirera andra till ett liknande liv. På frågan om han någon gång är rädd för att tälta på olika platser i ur och skur, svarar han att han inte är rädd för vilda djur eller för andra människor, men han upplever att andra människor ibland har en avvaktande inställning till honom. I större städer är människor mer restriktiva, tycker han, men på landsbygden är de boende ofta generösa och hjälpsamma. -Jag ser positiva sidor hos människor. De visar medmänsklighet och jag känner mig mer mänsklig när jag lever det här livet, säger han.

Följ Anthony på [facebook.com/bicyclettMan](https://www.facebook.com/bicyclettMan) Om du vill sponsra Anthony och samtidigt få ett vykort från Nordkap kan du gå in på hemsidan www.bicyclettMan.com (man kan översätta texten på sidan till engelska eller svenska)

Cecilia Kjellin Eriksson



Augustine ansvarar för försörjningsrelaterade insatser på Act Svenska kyrkans sydsudanesiska partnerorganisation CDSS, Community Development Support Services.

Foto: Alexander Öbom/IKON.

En kedjereaktion av våldsamma konflikter, torrperioder och isolering, har gjort livet ofattbart svårt för bönderna i södra Sydsudan. Augustine, som själv växt upp här, vet vilka utmaningarna är och gör allt för att möta dem. Dagligen kämpar han för människors rätt att få äta sig mätta.

Våld och konflikter i området

Budi County, i södra Sydsudan, har under lång tid plågats av våld och konflikter. Detta har gjort att många jordbrukare är rädda för att överhuvudtaget vandra i väg till sina jordbruksmarker. Och har därmed gått miste om ny kunskap. Augustine Lokonyen Pat jobbar för Act Svenska kyrkans lokala sydsudanesiska partnerorganisation Community Development Support Services, CDSS.

–Min roll är att säkerställa matsäkerhet. Att jordbrukare här omkring har rätt förutsättningar för att kunna producera mat på ett hållbart sätt. Jag reser runt i området och utbildar bönder i nya odlingstekniker och miljömedvetenhet. Vi

har kommit en bra bit på vägen, men det finns så mycket mer att göra, säger han.

Jobbar för mänskliga rättigheter

Augustine, som är 56 år gammal, har arbetat på CDSS sedan Sydsudan blev ett självständigt land 2011. Men även innan dess, när området härjades av ett regelrätt inbördeskrig, jobbade han för olika hjälporganisationer, helt ideellt utan betalning. Allt för att stötta människor i utsatthet. Han är född och uppvuxen i Budi County och har på nära håll sett hur kriget och sedan den allmänt osäkra situationen påverkat matsäkerheten negativt.

Ensidigt odlande

Även om södra Sydsudan vanligtvis är grönt och bördigt så är torrperioder inte ovanliga. Och de får förödande konsekvenser. Eftersom man odlat väldigt ensidigt, med få typer av grödor, går större delen av skörden förlorad när torka, skadedjur eller smittor slår till mot odlingarna. Även om Augustine försöker

Först mat. Sen allt annat.

**Text: Alexander Öbom
Act Svenska kyrkan**

sprida kunskap för att öka odlingarnas motståndskraft, så är det många som inte velat ta till sig av hans metoder.

–De flesta gör inte som man säger. De har sina traditioner och vanor och börjar ogärna med nya odlingsmetoder, säger Augustine.

Men organisationen CDSS har hittat en lösning som fungerar.

Demonstrationsjordbruk

På ett stycke mark uppe i bergen driver CDSS ett eget jordbruk där de själva odlar sådant som inte odlats i trakten tidigare. Nagishot demonstrationsjordbruk, bevisar att många olika grödor och frukter kan växa väl i området. Det handlar exempelvis om särskilda typer av kål, vitlök, potatis, och olika frukter. Även gröna matbananer, som är en vanlig basföda i flera andra närliggande länder men som inte odlats just här, växer nu på CDSS mark. Lokala bönder får komma hit och hämta plantor gratis för att kunna skapa nya odlingar på sina egna marker. Här demonstreras även nya metoder och tekniker för odling. Att människor kan se med egna ögon vad som fungerar, snarare än att bara bli uppmanade med ord, har gett resultat.

Var tionde människa saknar sitt dagliga bröd trots att det produceras tillräckligt med mat i världen. På våra middagstallrikar är majs bara ett tillbehör, men i stora delar av världen är den skillnaden mellan liv och död. Vi lever alla under samma himmel, men delar inte lika på jordens resurser. Genom din gåva kan du vara med och rädda liv.

Exempel på Act Svenska kyrkans arbete mot hunger:

- utbildning i hållbart jordbruk
- utveckling av torktåliga grödor
- stöd till små jordbrukskooperativ
- ge människor kunskap om sina rättigheter och hur de kan få hjälp av lokala myndigheter.



Foto: Alexander Öbom/Ikon

–Bönderna här har använt föråldrade jordbruksmetoder. Om man odlar majs alldeles för tätt så får man nästan ingen skörd. Vi visar att resultatet blir mycket bättre om man lämnar lite utrymme mellan plantorna, säger Augustine.

Isolerat läge med dåliga vägar

Under vissa säsonger växer det väldigt bra i Budy County. Så bra att det som växer skulle kunna försörja långt fler människor i närliggande delar av landet, och kanske också i grannländerna, menar Augustine. Men vägarna sätter stopp. I området där CDSS är verksamma finns inte en enda asfalterad väg och de små grusvägarna är i så dåligt skick att lastbilar inte tar sig fram. Som en konsekvens går stora mängder mat till spillo under dessa perioder. Att promenera långa sträckor kan vara livsfarligt – Sydsudan är det land i världen som har flest dokumenterade attacker mot hjälparbetare.

En kedjereaktion av hopp

Under de förutsättningar som råder i Sydsudan och Budy County skulle förmodligen många ha gett upp, men inte Augustine.

–Jag älskar mitt jobb. Mat är ett måste, sen kommer allt annat, säger han och nämner flera exempel på framgångar.

Bönder lär av varandra och det hela blir till en kedjereaktion som kan gå i många positiva riktningar och resultera i förbättringar även på andra områden. Jordbrukaren Simone kunde exempelvis expandera sin jordbruksverksamhet genom CDSS stöd. Den ökade inkomsten använde han för att betala för sin dotter Sandes utbildning, vilket i sin tur möjliggjorde att Sande kunde börja jobba för CDSS med att förbättra kvinnors rättigheter. Organisationen jobbar nämligen brett, inte bara med försörjningsfrågor utan även med fredsinsatser och framför allt med att minska olika former av våld mot kvinnor, som tyvärr varit allt för vanligt i området. Med sin inkomst från CDSS har Sande därefter kunnat bidra ännu mer till sin fars och sin familjs försörjning. CDSS och Act Svenska kyrkans insatser i Sydsudan har verkligen gett konkreta resultat, och det gläder Augustine.

–Jag är hängiven mitt arbete. Jag vill se att saker verkligen händer. Det är min princip, säger han.

Dela lika och rädda liv

Det finns ett överskott av mat i världen, ändå vet vi att över 800 miljoner människor kommer somna hungriga i kväll. Vi har tillräckligt mycket resurser globalt för att lösa hungerkrisen, problemet handlar om fördelningen av dessa resurser. Efter pandemin och Rysslands brutala krig i Ukraina har mat och bränslepriser ökat kraftigt, vilket ytterligare har ökat hungern i världen.

Vi befinner oss i fastetid och i kyrkans tradition är fastan, tiden före påsk, en tid där vi övar oss i att avstå något av vårt eget för att ge till dem som bättre behöver det. Fastan ger oss tillfälle att samla alla goda krafter för människors rätt till en värld utan hunger, fattigdom och förtryck. Vi lever under samma himmel, men orättvisorna är stora och som så ofta är det de personer som redan lever i utsatthet som drabbas värst. Därför behöver vi dela lika, för att människor ska kunna överleva.

För endast 110 kr kan en familj i Filippinerna äta sig mätta under en veckas tid. Genom att dela med dig kan du bidra till att fler familjer får äta sig mätta, att barn får näringsrik mat och kan växa upp till friska individer.

Act Svenska kyrkans fasteaktion, som pågår från fastlagssöndagen den 11/2 till palmsöndagen den 24/3, har temat Dela lika och rädda liv.

Var med i kampen för varje människas rätt till ett värdigt liv.

Swisha din gåva till Act Svenska kyrkan på 900 1223. Tack!

150

150 år av internationellt engagemang

Vi lever alla under samma himmel, med samma rättigheter till ett värdigt liv. Sedan 1874 har vi fört denna kamp för och tillsammans med människor som lever i utsatthet över hela världen. I ryggen har vi världens största allians av kristna kyrkor, ACT-alliansen, som ger oss möjlighet att verka långsiktigt, men också att agera snabbt vid katastrofer och krig. Vi tar med oss våra 150 år av erfarenheter när vi möter dagens och morgondagens utmaningar. Var med du också – bli månadsgivare!

Läs mer på svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan 

Fråga juristen

Hur kommer mina önskemål fram när jag avlider?

Jag har skrivit ett testamente som jag förvarar i ett säkerhetsskåp hemma. Jag har inga barn men tre syskon som jag inte har så mycket kontakt med. Mitt testamente är till förmån för min bästa väns barn som alltid ställer upp för mig. Jag är orolig för att mina syskon ska komma in och styra och ställa den dagen jag är avliden. Jag har även önskemål om hur jag vill att min begravning och gravsättning ska vara. Kan jag registrera mitt testamente någonstans och hur gör jag för att min önskan kring begravningen beaktas?

Svar

Hej! I Sverige har vi inget register över personers testamenten. Det är testamentet i original som måste visas upp efter dödsfallet för att ett testamente ska anses giltigt i Sverige.

För att säkerställa att information om ditt testamente samt dina önsksningar kring begravningen kommer fram till dina anhöriga, kan jag rekommendera en digital tjänst som Kyrkans Begravningsbyrå erbjuder som heter "Mitt digitala arkiv". Där kan du bland annat spara viktiga dokument, ange viktig information såsom bankengagemang, lösenord samt skriva ner dina önskemål kring begravningen. Tjänsten hjälper dig att skapa ordning och reda i livets olika faser och även spara önskemål för framtiden. Den dagen du avlider kan en eller flera av dig angivna kontaktpersoner få del av dessa dokument och dina önskemål, helt automatiskt. Du kan här ladda upp en kopia av ditt testamente samt skriva ner var originalet förvaras. Det är av yttersta vikt att ditt testamente i original fortfarande finns kvar, men



Ida Jäder, jurist

tjänsten kan hjälpa dina utsedda kontaktpersoner att få information om ditt testamente samt även om dina önskemål kring begravning och gravsättning. Om du anger din väns barn som kontaktpersoner kommer de att få del av ditt material och dina önskemål via Mitt digitala arkiv den dagen du är avliden.

Mitt digitala arkiv erbjuder dig under hela din livstid en säker digital förvaring av all viktig information som du samlar på dig. Från privata uppgifter och viktiga handlingar till begravningsönskemål. Här sammanställer och förvarar du allt som är viktigt på en plats efter eget behov och fas i livet, till exempel från det att du gifter dig och bildar familj till dess att du blir äldre och vill berätta hur du vill ha din begravning.

Duhittar Mitt digitala arkiv på hemsidan www.kyrkansbegravningsbyra.se och kan där skapa ditt konto som kostar 99 kronor per år. Känner du dig minsta osäker är du välkommen att kontakta oss på Kyrkans Begravningsbyrå eller Kyrkans Juridiska Byrå så hjälper vi dig att skapa ditt konto.

Kyrkans Juridiska Byrå

tel 0223-434 76

För tidsbokning kontakta sekreterare

Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.

Vem är du?

Åsa Dahlström kyrkvaktmästare

Åsa Dahlström började jobba som kyrkvaktmästare i Västansfors Västervåla församling strax före jul. Jobbet är både som hon tänkt sig och lite annorlunda.

-Jag är så glad för att jag har fått ett fint välkomnande. Jag trivs bra i vaktmästarnas arbetslag, och det är god stämning i hela personalgruppen. Det är ingen hierarki mellan chefer och andra anställda utan alla behandlas lika, berömmar Åsa.

Hon fyller 50 i sommar och har under hela sitt yrkesliv jobbat inom äldreomsorgen i Fagersta kommun, mest inom hemtjänsten. Under en tid fungerade hon som seniorcoach och hjälpte äldre personer med IT-frågor. Det kunde vara allt från tekniska frågor om telefoner till internet och läsplattor. Den senaste tjänsten Åsa hade var inom dagverksamheten för demenssjuka.

-Jag är en lojal person och har varit trogen Fagersta kommun i nästan 30 år, och på slutet kände jag att jag behövde omväxling. Den här tjänsten som kyrkvaktmästare kom rätt i tid för mig, berättar Åsa.

Intresserad av församlingen

I samband med en nackoperation var Åsa sjukskriven under en längre tid och fick då tillfälle att reflektera över livet och vardagen. Hon har alltid varit positivt inställd till och intresserad av församlingens verksamhet, och barnen har gått i församlingens friskola

Lindgårdsskolan, så hon var inte alls främmande för att arbeta i församlingen. Hon hade redan tidigare funderat på att söka vaktmästartjänst i församlingen och när den här tjänsten kom ut var den helt enkelt rätt för Åsa.

-Tjänsten är mångfacetterad och jag har många olika roller. Det passar mig som person eftersom jag är lite sprallig. Jag tycker om att jobba med människor. Från arbetet i äldreomsorgen har jag med mig ett bra bemötande mot andra och en vana att hantera olika situationer, och det är en fördel.

Jobbar var tredje helg

På vardagarna hjälps vaktmästarna åt med många olika sysslor från möblering i konferensrum på Lindgården till att skjutsa skolbarn och köra lunch till skolelever och förskolebarn. Vintertid ingår även snöskottning och sandning. Var tredje helg tjänstgör Åsa som kyrkvaktmästare vid gudstjänster, vigslar och dop i kyrkorna. Det händer också att hon medverkar vid begravingar. Det är mer jobb än man tror med förberedelser inför en gudstjänst eller en begraving som att tända ljus, ställa fram blommor och se till att ljudet och tekniken vid mixerbordet fungerar. För Åsa som inte har en bakgrund i kyrkan är det mycket nytt att lära sig och ibland blir det stressigt.



-Allt är nytt för mig i den här organisationen, men jag är vetgirig och har lärt mig något nytt varje dag. Det mesta går att lösa och jag vill verkligen göra ett bra jobb. Jag tycker särskilt mycket om att låsa upp kyrkan på morgnarna och jag trivs i själva kyrkorummet, säger hon.

Promenader och matlagning

Åsa är sambo och har två utflyttade döttrar och tre bonusbarn. En hund finns i familjen också. Det är en energisk och kelsjuk amstaff-blandning. Hunden kräver mycket motion och det går bra eftersom Åsa tycker om att promenera i skogen. Hon älskar att vara ute i naturen och plockar gärna svamp, men då får hunden stanna hemma. Åsa ägnar sig gärna åt matlagning när hon har tid på sig, allrahelst tillsammans med sambon. Hon tycker mycket om kött och favoriträtten är porterstek. Åsa berättar också att hon ser en charm i gamla saker och hon besöker gärna second hand-butiker. -Jag har snöat in på antikviteter, loppis och internetauktioner och har fastnat för vissa saker som jag samlar på.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Lindgårdsskolans högstadium läggs ned nästa läsår

Kyrkorådet i Västanfors Västervåla församling har fattat ett inriktningsbeslut om att lägga ned högstadiet på Lindgårdsskolan från och med nästa läsår av ekonomiska skäl.

-Det är det tyngsta beslutet som församlingen tvingats fatta under min tid som kyrkoherde. Efter flera år av stora miljonunderskott, det senaste bokslutet visar på -4,4 miljoner, finns dessvärre ingen annan utväg, skriver kyrkoherde Henrik Rydberg i ett brev till föräldrar och personal på Lindgårdsskolan.

Ett 80-tal elever är berörda av nedläggningen. Lindgårdsskolan kommer att samverka med mottagande högstadieskola för att göra överlämningen och skolbytet så bra som möjligt för varje elev.

Lindgårdsskolan är en friskola som startade 2002 och drivs av Västanfors Västervåla församling, Svenska kyrkan i Fagersta. Höstadiet öppnade 2009.



Vill du veta mer om Sveriges mest unika församling? Västanfors Västervåla församling och SPF bjöd in till en träff på Lindgården den 26 februari med information om församlingen, med fokus på förändringar som skett under 2023.

Gudstjänster i

Må 25/3 kl 13

Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga med påsklunch.

To 28/3 kl 19

Skärtorsdagsmessa i Västanfors ka.

Fr 29/3 kl 11

Långfredagsgudstjänst i Västanfors kyrka med Kyrkokören. Sångsolist: Britt-Marie Frid Andersson

Sö 31/3 kl 11

Påskdagsmessa i Västanfors kyrka med Kyrkokören.

Må 1/4 kl 11 Sammanlyst till Skinnskattebergs kyrka

Sö 7/4 kl 15

Mässa i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

On 10/4 kl 17

Veckomässa i Västanfors kyrka.

Sö 14/4 kl 10

Familjegudstjänst i Västanfors kyrka och eftersamling på Lingården.

Sö 21/4 kl 11

Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan.

Sö 21/4 kl 15

Gudstjänst i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

On 24/4 kl 17

Veckomässa i Västanfors kyrka.

Sö 28/4 kl 11

Visitationsmässa med biskopen i Västanfors kyrka. Kyrkokören sjunger. Eftersamling på Lingården med visitationsstämma.

Sö 30/4 kl 20

Kyrkokören sjunger på Valborgsmässonfirandet i Ängelsberg.

Sö 5/5 kl 15

Gudstjänst i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

påsk och vår

Må 6/5 kl 14

Måndagsträff och andakt i Väster-våla sockenstuga med fika.

On 8/5 kl 17

Veckomässa i Västanfors kyrka.

To 9/5 kl 8

Friluftsgudstjänst på Hotellberget i Ängelsberg. Kyrkokören sjunger.

Ta med fika och något att sitta på.

Sö 12/5 kl 11

Mässa i Västanfors kyrka med kaffe.

Sö 12/5 kl 12

Ältienpäiväjuhla. Finskt morsdags-firande på Lindgården.

Lö 18/5 kl 13

Konfirmation i Västanfors kyrka.

Sö 19/5 kl 15

Mässa i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

Sö 26/5 kl 10

Familjegudstjänst i Västanfors kyrka. Sommaravslutning med stora tårtan.

Sö 2/6 kl 15

Gudstjänst i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

Sö 9/6 kl 11

Mässa i Västanfors kyrka. Kyrkkaffe.

Ti 11/6 kl 19

Musik i sommarkväll i Västervåla kyrka med Kyrkokören.

Sö 16/6 kl 15

Mässa i Brukskyrkan. Kyrkkaffe.

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

Biskopsvisitation i april

Den 24-28 april genomförs biskopsvisitation i Västanfors Västervåla församling, vilket innebär att biskopen i Västerås stift Mikael Mogren och hans medarbetare besöker församlingen och går igenom verksamheten med inriktning på förändringsarbete och folkkyrkoidentitet. Söndagen den 28 april kl 11 hålls visitationens avslutningsgudstjänst i Västanfors kyrka och visitationsstämma i församlingshemmet Lindgården. Alla församlingsbor är inbjudna att delta i gudstjänst och visitationsstämma.

Visitationen har följande syften

- 1.) **Främjande:** Att främja församllingslivet och stärka det inför framtiden
- 2.) **Tillsyn:** Att utöva den tillsyn biskopen ansvarar för.
- 3.) **Sammanhållning:** Att bygga relationer för att vårda och värna kyrkans enhet.
- 4.) **Synliggörande:** Att synliggöra och reflektera över Svenska kyrkans roll och uppdrag lokalt, genom möten med samhällets olika aktörer.

Församlingens insamlingar till Act Svenska kyrkan

Från den 1 januari till den 31 december 2023 har Västanfors Västervåla församling genom insamlingsaktiviteter och kollekter samlat in 125 492 kronor till Act Svenska kyrkans hjälparbete i världen. Vi vill rikta ett stort tack till dig som på något sätt har bidragit!



Mikael Mogren, biskop i Västerås stift besöker vår församling i slutet av april. Foto: Åke Paulsson

Nu kan du söka medel ur våra stipendiefonder

Uppgifter om aktuella stipendier och ansökningsblanketter finns på församlings-expeditionen på Lindgården tel 0223-434 00 och på hemsidan. Ansökan lämnas senast den 3 maj.

Nästa tidning

Nästa nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 16-17 juni. Hör av dig till redaktören om du inte får någon tidning.

MITT i LIVET

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

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06.

Tryck: Xerman, Västerås. **Omslagsfoto:** Alex&Martin/Ikon. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

LIVRÄDDARE I FÄLT

Vi lever alla under samma himmel, men delar inte lika på jordens resurser. Med fler småskaliga jordbruk kan fler gå och lägga sig mätta. Var med i kampen för allas rätt till mat. För 150 kr kan till exempel en jordbrukare i Sydsudan bli självförsörjande på majs.

Swisha din gåva till 900 1223

