

## Psykisk hälsa och ohälsa

### Men lyssnar du?

Församlingen vill starta vårdcentral

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter 20 år

Simon driver Auktionstjänst i Broarna

## Vad är psykisk hälsa?

WHO (Världshälsoorganisationen) definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle hen lever i.

Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaro av psykisk sjukdom. Den psykiska hälsan är grunden för vårt välbefinnande, vår hälsa och vår funktionsförmåga. Kortfattat handlar det om hur vi mår och trivs med livet, men också om vår förmåga att klara av livets upp- och nedgångar, står det på Folkhälsomyndighetens hemsida.

Det pratas idag mycket om psykisk ohälsa och det är viktigt för att bekämpa fördomar. Personer med psykisk ohälsa drabbas av dubbel belastning när de utöver sitt tillstånd måste bemöta samhällets fördomar, vilket i sin tur kan förvärra den psykiska hälsan, skrev forskare Henrik Larsson i en krönika i Fagersta-Posten den 29 augusti. Även föräldrar till barn med psykisk ohälsa kan på grund av skam undvika att söka stöd åt sig själva och sina barn, hävdar han.

Vi upplever nog alla perioder i livet då vi inte mår psykiskt bra. Livet innehåller med- och motgångar och alla människor har olika förutsättningar för att hantera livskriser. Om jag uppfattar forskaren Henrik Larssons artikel rätt, så menar han att det inte finns någon självklar och tydlig gräns mellan personer som har en psykiatrisk diagnos och personer utan en sådan diagnos.

Människor är helt enkelt olika och har olika förutsättningar att klara svåra situationer i livet. Rätt hjälp kan ge oss verktyg att hantera svårigheter, och det kan vara avgörande för hur vi mår. Förbättrad psykisk hälsa innebär ökad livskvalitet för enskilda individer och för deras närstående.

*Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör*

# Psykisk hälsa och ohälsa

## Psykisk hälsa

En person som känner tillfredsställelse med livet, har goda sociala relationer, kan balansera positiva och negativa känslor och kan utveckla sin inre potential har en god psykisk hälsa. Det handlar om att kunna känna njutning, lust och lycka. En god psykisk hälsa är en grundläggande resurs för att man ska kunna bemästra livets olika svårigheter. Det är också en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk synvinkel.

## Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa omfattar flera olika tillstånd med olika allvarlighetsgrad och svårighet: från mildare och övergående besvär, till långvariga tillstånd som kraftigt påverkar funktionsförmågan. Allt från lättare tillstånd av oro eller nedstämdhet till svåra psykiatriska tillstånd som bör behandlas av hälso- och sjukvården, såsom depression, ångestsyndrom och schizofreni. Det pratas idag alltmer om psykisk ohälsa och det är ett viktigt steg för att bekämpa fördomar.

*Läs mer på [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)*

## Självmod – suicid

Det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och självmord och de allra flesta som tar sitt liv har haft en depression eller någon form av psykisk ohälsa.

Allvarlig depression, ångesttillstånd eller skadligt bruk av alkohol och andra droger ökar risken för självmord. Suicidhandlingar uppstår i sin tur ofta i en kris där ångest, psykisk smärta och känslor av att vara hjälplös och hopplös ökar suicidrisken. Ett fullbordat självmord kan ses som den yttersta konsekvensen av ett stort lidande.

Uttryck som "hen valde att ta sitt liv" är vanligt, men självmord kan handla om att undvika outhärdlig smärta och kan ses som följderna av psykiska och fysiska påfrestningar, på liknande sätt som en fysisk olycka. Detta synsätt kan bidra till att minska den skam och stigmatisering som självmord fortfarande förknippas med.

## Suicide Zero

Självmod är ett stort samhällsproblem. Suicide Zero är en organisation som sedan 2013 arbetar för att minska antalet självmord, och som vill få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord. Varje år tar runt 1 500 människor i Sverige sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Varje självmord är ett för mycket. Suicide Zero arbetar för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap. Den 10 september är suicidpreventiva dagen.

*Läs mer på [www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se) & [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)*  
*[www.1177.se](http://www.1177.se)*

## Ätstörningar

Anorexia nervosa är en ärftlig allvarlig sjukdom som kännetecknas av låg kroppsvikt. Det är en biologiskt grundad psykisk sjukdom, som drabbar ca 1% av befolkningen. Anorexi drabbar både kvinnor och män i alla åldrar, och kvinnor löper större risk än män att drabbas av sjukdomen. Anorexia nervosa är den av alla psykiatriska sjukdomar som har högst dödlighet.

Av de som överlever återhämtar sig 25% fullständigt, ca 50% upplever återfall med vissa kvardröjande symtom, och 25% utvecklar en kronisk opphörlig sjukdomskurs.

## Familjen har ingen skuld

-Lyft bort skulden från mammorna, menar professor Cynthia Bulik, världsledande expert på ätstörningar som har arbetat med ANGI-studien. Att de här sjukdomarna är ärftliga har man vetat länge. Nu försöker vi ta reda på exakt på vilket sätt.

Cynthia Bulik vill krossa myten om att det är familjens fel om en person blir sjuk, att till exempel outredda konflikter eller ett överbeskyddande beteende ligger bakom. Hon vill helt enkelt ta bort skuldbeläggningen av familjen och istället fokusera på att förstå de metabola\* aspekterna av sjukdomen för att utveckla effektivare behandlingar som är acceptabla för patienter och som har bestående effekter.

## ANGI-studien

ANGI-studien är en stor internationell studie som genomfördes 2019 av forskare vid Karolinska institutet. Studien visar att anorexi inte är enbart en psykiatrisk sjukdom, utan ska betraktas som en både metabol\* och psykiatrisk sjukdom, vilket påverkar vilka behandlingsmetoder som kan användas.

### Studien visar att:

- Den genetiska bakgrunden för anorexia nervosa överlappar andra psykiatriska sjukdomar såsom tvångssyndrom, depression, ångest och schizofreni.
- Genetiska faktorer associerade med anorexia nervosa påverkar också fysisk aktivitet, vilket kan bidra till att förklara att personer med anorexia nervosa tenderar att vara mycket fysiskt aktiva.
- Intressant nog överlappar den genetiska bakgrunden för anorexia nervosa med lipider (fetter), metabola\* (inklusive glykemiska) samt antropometriska (kroppsmätning) egenskaper och studien visar att detta inte beror på genetiska effekter som påverkar BMI

\*metabolism - ämnesomställning

Läs mer på [www.angi.se](http://www.angi.se)

## Mobbning bland unga ökar mycket

Mobbning bland unga i skolåldern har ökat kraftigt under de senaste åren, och har fördubblats under de senaste tio åren. Folkhälsomyndigheten (FHM) Skolverket och Statens medieråd har vid olika tidpunkter undersökt hur stor andel elever som varit frekvent utsatta för mobbning. Samtliga studier visar att mobbningen ökar både i skolan och på nätet. Tre elever i varje klass mobbas återkommande, visar en undersökning som organisationen Friends genomförde under våren 2022. I samma undersökning framkommer att 110 000 mobbningsfall äger rum i skolan, 60 000 i internetmiljö och 30 000 i miljö där skola och nätet överlappar, enligt en artikel av Tomas Lauffs/TT, som publicerades i Fagersta-Posten den 10 juni. Vanligast är verbala kränkningar, alltså elaka kommentarer eller att bli ignorerad eller utfryst. Näst vanligast är fysiska kränkningar, att ha blivit slagen, sparkad, knuffad, fasthållen eller hotad. En miljö som inte är trygg blir lätt en grogrund för mobbning. Förslag finns till ändringar i skollagen för att miljön i skolan ska bli tryggare och ge bättre studiero.

Källa: Friends – Rapporten  
"Mobbningens förekomst: Tre barn utsatta i varje klass"

### Så definieras mobbning i studien:

- 1) Avsiktighet – handlingen utförs med mening att skada.
- 2) Maktobalans – den som är utsatt befinner sig i ett underläge av något slag, det kan handla om flera mot en eller om ojämna styrkeförhållanden.
- 3) Repetition - kränkningarna sker återkommande över tid.

# Kriser är nödvändiga

Det finns modeord som ibland fungerar som soptunnor där vi kan lägga in vilken betydelse vi vill. Ett sådant är begreppet "psykisk ohälsa" vilket inte betyder något annat än själsligt illamående. Något som ofta tillhör livet utan att vara en form av mental sjukdom. Till ett normalt liv hör vad som kallas för ålderskriser. Att gå igenom sådana kriser handlar om växande som människa. Det är att "ömsa skinn" för att en fas är avslutad och en ny står för dörren. Att inte passera gränsen som krisen utgör innebär också att bli stillastående i sin utveckling. Så egentligen är krisen att inte krisa när vi måste hoppa över "helvetesgapet" som Ronja Rövardotter. Den som krisar och hoppar kommer att upptäcka ett liv efter krisen som är större än det tidigare.

**Tonårskrisen:** Den första stora medvetna krisen kommer i tonåren. Den handlar om att "vilja själv" bli vuxen och få ett eget ansvar för att bygga upp en egen värld av värderingar och "egna sanningar." Samtidigt är tonåringen rädd för att lämna den trygga tillvaron där föräldrarna tar hand om ansvaret. Känslor av skuld för att lämna föräldrarnas kärlek blir ofta tydliga genom att tonåringen skäms och tycker att föräldrarna är pinsamma. Det blir omvänd ordning.

**Den andra krisen** kommer vid trettio års åldern. Plötsligt är man inte den yngste längre och den långa framtiden som ligger framför har plötsligt krympt och en ny siffra har kommit in i åldern. Krisen handlar om att bli medveten om tiden som dimension. Krisen kan ge ett uppvaknande som kan ge en större målmedvetenhet än tidigare. Innan fanns all tid i världen för att "först åka jorden runt, surfa på de häftigaste ställena, ha kul och flumma runt." När man passerat krisen så handlar det om att samla ihop sig, gå den utbildning jag tänkte, få barn ett bra jobb och så vidare.

**Nästa kris** handlar om att upptäcka hur möjligheterna till livsval har minskat. Livet handlar om att skjutsa barn till dagis, träna på gym, jobba över, visa framfötterna. Är det här vad jag egentligen vill? Något fattas och krisen gör att man vill hoppa av innan det är för sent. Upptäckten kan leda till insikten att jag inte är sambo med rätt man eller kvinna. De många separationerna och skilsmässorna sker i 40-års åldern och ska då bli ett sista försök att komma rätt i livet i enlighet med den egna planen. Ålderskriser handlar ofta om flykt av olika slag. Överkonsumtion och Extremsporter är idag tecken på gnagande omedvetna ålderskriser som trycks tillbaka genom förträngning. Sådana metoder hjälper tillfälligt men inte i längden.

**Femtioårskrisen** kan se ut som den tidigare men har reducerats till att bevisa för sig själv att man duger något till. Det kan innebära det så kallade "Wasaloppsyndromet" som får en galning att vakna för att bevisa sin existens. Ett nytt fenomen är "sugardejting" som innebär att bli yngre genom att umgås med en ung kvinna eller man och bjuda på något lyxigt.

**Pensionärskrisen** innebär att bli ställd utan ett jobb som bekräftar att jag är nyttigt även för andra. När ingen behöver mig längre tappar jag fotfästet och förlorar den identitet som jag fått genom mitt yrke. Utan yrke blir man ingen och kompisarna finns på jobbet. Krisen blir stor om det inte finns närstående som kan ge ett meningsfullt sammanhang. Kriser är nödvändiga för att gå vidare som människa och om vi förstod mer om oss själva så skulle vi klara av våra livshopp på ett bättre sätt än att fly.

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





Foto: Alex & Martin/IKON

## Psykisk ohälsa 2

# Den inre kraften att stå emot

När vi ska beskriva hur vi mår för någon som frågar oss så använder vi olika klyschor. ”Jo, tack, det rullar och går på som vanligt” vilket kan tolkas hur som helst. ”Jag vill inte berätta det för dig, du får hålla till godo med min mask av trevlighet.” Bilden av oss ska helst vara något stabilt, tryggt och pålitligt som om vi alltid kommer att vara likadana hela livet. Allt skall vara kontrollerbart och förutsägbart. En vecka ska se ut som den brukar och inget ska svänga hit eller dit på grund av tillfälligheter. Förutsägbarhet är grunden för det vi kallar trygghet, och det som är utanför vår kontroll är mer eller mindre ett hot. Vi är automatiskt rädda för det okända; främlingar som går omkring där våra barn leker, konstiga personer som går på skolgårdar med fickorna fulla med knark? Det lurar faror överallt och vi måste hela tiden tänka på att skydda oss inför hoten. Hur vi gör det är olika för varje individ, men ett sätt är säkert och det är begränsningen som metod. Vi går inte var vi vill när det är mörkt, vi berättar inte allt, visar inte känslor, engagerar oss inte men låtsas vara engagerade. Detta är metoder för att vara osårbar. Det är inte bara våra tankar som förändras utan tankarna får konsekvenser även i vår kropp. En rädd människa andas mindre för att bröstkorgen är full med muskelspänningar. Det blir jobbigare att andas med ett pansar av psykiska spänningar som oftast beror på känslor som inte har fått komma ut. Allt vi hindrar oss ifrån binds inom oss som muskelspänningar. Det är en sanning som har fått ett medicinskt namn, fibromyalgi\*, vilket innebär att vår kropp befinner sig i starkt spänningstillstånd. Det gör att vi förlorar energi till annat i livet och minskar vår livskvalité. Normalt hjälper fysisk ansträngning till för att ge avspänning så vi kan återhämta oss i sömn och vila. Kör vi däremot på med att höja ribban för vår målsättning så lagrar vi på oss spänningar som blir till stress. Det gör att våra nervbanor levererar för mycket impulser, vilket höjer blodtrycket. Hjärtverksamheten och magen reagerar

starkt på stress. Det är ett paniktillstånd när kropp och själ mobiliserar för att klara av något akut. Tillfälligt kan en sådan reaktion vara behövlig men det blir farligt om stressen blir ett permanent tillstånd. Då behövs det inte mycket innan vi når den stressnivå som kroppen inte kan hantera. Går vi över den gränsen uppstår något som kallas för panikångest. Då går allt i baklås så att vi andas minimalt i stället för maximalt vilket vi borde för att klara av situationen. Den som får panik blir handlingsförlamad och allt känsloliv stängs av. Många människor drabbas av panikångest och försöker att använda mediciner för att dämpa trycket. Panik betyder att yttre krafter pressar på individen som upplever ett orubbligt underläge. Det finns ingen motkraft att pressa tillbaka de yttre krafterna med. Vad som utlöser panikångest är olika för varje individ. Det kan vara en yttre händelse som gör sig påmind i något sammanhang och som gör att individen omedvetet försätts i en gammal situation som är ett sår på insidan, en händelse som har traumatiserat personen. Det går att göra något åt sitt trauma men det måste ske mellan panikångestattackerna. En bra metod är att arbeta med sin andning, promenader, frisk luft och att meditera i tystnad. Det ökar den inre kraften som kan stå emot de yttre krafterna i panikångesten.

*\*Fibromyalgi är ett samlingsnamn för en muskelspänning som blivit permanent. Det är våra muskler som förvarar våra minnesupplevelser. Obehagliga känslor förträngs och blir till spänningar i olika områden i vår kropp. Muskelspänningar kan flytta på sig och ställa till olika symtom som migrän, magkatarr, hudbesvär, minnesförlust, trötthet och allmän försvagning och stort sömnbehov. Relationen mellan kropp och själ blir tydlig i detta tillstånd och det ena påverkar det andra. Mental träning kan avhjälpa kroppslig smärta i musklerna genom metoder som promenader, meditation, samtal och trygghetsskapande aktiviteter.*

Källa: Boken «Förråderiet mot kroppen» av Alexander Lowen

# Simon driver Auktionstjänst i Broarna

Simon Sigfridsson tog över firman Auktionstjänst i Broarna 2018. Han säljer allt från enskilda föremål till hela hem. Verksamheten har ändrats en hel del på fyra år och Simon har en plan för ytterligare förbättringar.

**Text och foto:  
Cecilia Kjellin Eriksson**

-Jag önskar ibland att jag var flera personer för det finns så mycket som behöver göras, säger Simon med ett leende och en ursäktande gest in mot lokalen som är full av kartonger med saker som ska säljas. I firman jobbar utöver Simon ytterligare en heltidsanställd plus en person på deltid som har hand om ekonomin, men under sommaren har Simon varit ensam i tjänst.

## Tömmer dödsbon och värderar

Auktionsfirman i Broarna anlitas ibland av privatpersoner och mäklare som ska sälja ett hus eller en lägenhet efter en person som har avlidit. Det händer till exempel att Kyrkans Juridiska Byrå kontaktar firman när de förvaltar dödsbon. Kunder kan också ringa till Simon och få råd om hur de ska gå till väga när de ska tömma ett dödsbo. Ofta är det släktingar som bor på annan ort som vill ha hjälp att tömma ett hus. Det händer också att han åker ut till kunder och gör en kostnadsfri värdering av vad som kan vara värt att försöka sälja och vad som kan kastas. -Ofta rensar folk bort fel saker och sparar det som inte går att sälja, förklarar han. Jag försöker att ödmjukt berätta om vad jag kan hjälpa till med. Det händer att människor tycker att det känns jobbigt när ett hem efter en närstående ska plockas ur. Om jag hittar kvarglömda personliga saker, till exempel fotografier, så lägger jag dem i en särskild låda så att de närstående kan ta hand om dem.

Det mest effektiva och därmed också det mest ekonomiska för kunden är när Simon får jobba ostört utan att kunden är

med när han tömmer ett hem. Att ställa upp en container på tomten att slänga skräp i kan också vara lönsamt. Han tömmer och städar ”kvastrent” och kan även förmedla tjänster för städning om kunden vill.

## Fokus på internetförsäljning

De flesta arbetsdagarna tillbringas Simon i lokalen i Broarna. Det första han gör när han kommer till jobbet är att packa upp saker som folk har lämnat in. Han fotograferar dem och lägger ut dem på hemsidan till försäljning på en nätauktion. I en del av den stora logen har Simon gjort iordning en enkel fotostudio med extra ljus. Han fotograferar med mobilen och lägger in bilderna i ett auktionsprogram och kompletterar med en kort beskrivning av varje föremål. Kunder som besöker hemsidan kan lägga bud på varor som de är intresserade av, ungefär som på Tradera. Den som har lagt högsta budet när nätauktionen är slut har köpt varan via sitt konto på auktionssajten och får komma och hämta den. På hemsidan finns information om när köpta föremål ska hämtas, men det är inte alltid som kunderna uppfattar det, och det kan ställa till det lite för Simon när redan sålda föremål tar plats i hyllorna. För att det ska bli ruljans på försäljningen behöver han ha utrymme för att ta emot nya varor. Helst ska föremålen vara sålda och hämtade senast två veckor efter att de kommit in i lokalen.

-Fokus är hela tiden att få ut varor till försäljning så det där med att bygga om



och göra iordning i lokalen får komma i andra hand. Det får jag ta lite i taget när jag får en stund över, förklarar Simon. Han vill bland annat bygga en lastkaj utanför huset så att han kan ta emot gods i ena änden av lokalen och lämna ut sålda föremål genom en annan dörr. Det skulle ge bättre flyt i arbetet.

## Tar emot olika typer av föremål

Auktionsfirman tar emot både nya och gamla föremål och säljer dem vidare på provision. Den som har lämnat in får en intäkt via kontot, och till firman får Simon en del av försäljningssumman för jobbet som han har gjort. Provisionen täcker kostnaden för arbetet med att ta emot sakerna, packa upp, fotografera och lägga ut på hemsidan. Om kunden vill att firman hämtar saker så tillkommer en kostnad för det. Simon har lärt sig vilka föremål som det finns värde i och vilka saker som inte går att sälja. -Det där ändrar sig lite med tiden. Just nu går det inte att sälja bäddsoffor, till exempel. Det finns gott om annonser på bäddsoffor på Facebook har jag sett, och det visar att de är svårsålda. När han behöver expertråd tar han kontakt med någon som är särskilt kunnig på serietidningar, frimärken, mynt eller möbler. -Det är ett roligt jobb. Även om arbetsuppgiften ofta är likadan så är det alltid spännande att öppna en ny låda och se vad som finns i den. Jag lär mig något nytt varje vecka.

### Översta biden:

En stor del av arbetstiden ägnar Simon åt att fotografera föremål och lägga in dem i auktionsprogrammet på hemsidan.

### Bilden nedan:

Det är fullt på hyllorna i auktionslokalen i Broarna.

*slagauktion\* är den traditionella typen av auktion med utopare som äger rum i en auktionssal eller på en annan fysisk plats. Begreppet används ofta i kontrast till nätauktion.*

*Besök hemsidan [www.broarna.se](http://www.broarna.se)*



### Att slänga skräp tar tid

Simon är lite försiktig med att ta emot stora möbler, för de är tunga att bära och tar stor plats att förvara. Han inser att han måste bli bättre på att säga nej till att ta emot även en del andra saker, för det tar mycket tid att åka till sopstationen och kasta skräp. Dessutom måste Simon som företagare betala för att göra sig av med samma skräp på återvinningsstationen som privatpersoner kan kasta utan kostnad.

Det är ganska sällan som en vara inte blir såld på internet, men när det händer försöker Simon i sin tur att lämna hela och rena saker vidare till någon loppisbutik, om kunden inte själv vill ha det tillbaka. -Jag är positiv till miljöaspekten när det gäller att försöka återanvända saker och inte bara slänga det, förklarar han.

### Ordnar gårdsauktioner

Auktionsfirman åtar sig även att ordna gårdsauktioner. Ibland är det lättare att sälja ett helt hem, menar Simon, men det är mycket jobb och det krävs extra personal. Inför en gårdsauktion är Simon på plats en hel vecka på gården där auktionen ska hållas, för att förbereda och gå igenom det som ska säljas. Någon av Simons medarbetare ordnar försäljning av hamburgare eller korv under auktionen, och det är det som gör att det kan bli lite vinst. -Jag är nog lite gammaldags som tycker om gårdsauktioner med mycket folk där man kan köpa korv, skrattar Simon.



### Coronapandemin har skyndat på

Det var lite av en slump att Simon tog över auktionsfirman. Han var trött på sitt jobb som behandlingsassistent och fick se att den före ägaren sökte någon som ville ta över verksamheten. Simon hade själv varit på slagauktion\* i Broarna en del så intresset fanns, och han visste ungefär vad som krävdes. När han tog över hade han bestämt sig för att börja sälja saker via internet, och coronapandemin har skyndat på det, eftersom han under en längre period inte kunde ha öppet i lokalen med visning och slagauktioner. I den långsiktiga planen finns att man ska ha öppet i lokalen igen med visning av de föremål som finns där, men just nu är det inte möjligt. Fördelen med

internetförsäljningen är att verksamheten inte längre är så säsongsbetonad. Genom auktioner på internet har han hittat yngre köpare och så har han förmånen att få vara ledig på söndagarna.

### Håller på med musik

Simon gillar att spela och sjunga och han framträder ibland som trubadur i olika sammanhang. Han har till exempel spelat på After work på Lindgården. Musikintresset tog fart i rockskolan på Lindgården när han var tonåring och numera är han en av medlemmarna i Fagersta Ukuleleklubb FU\*K och i bandet Branngurt. Han har även jobbat i förskoleklass och fritids på Lindgårdsskolan.

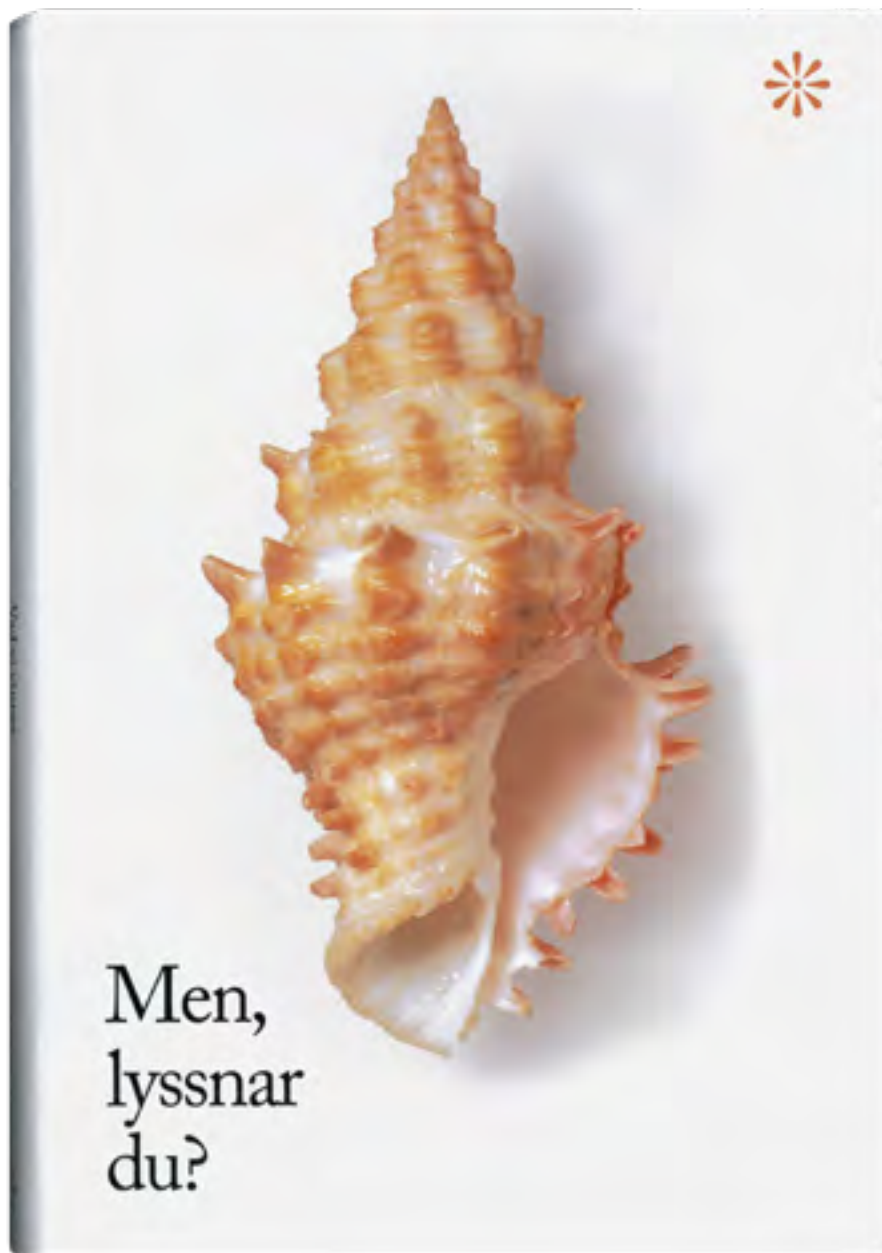
# Men, lyssnar du?

Vad vi vinner på att verkligen lyssna på varandra

**Kate Murphy har skrivit en bok om lyssnandets konst och hon menar att konsten att lyssna egentligen är, den allra viktigaste konsten för dig och mig. Samtidigt är det en konststart som håller på att gå förlorad och hon ställer frågan: Vad får den förlusten för effekt på hur vi mår, innerst inne?**

Kate Murphy är en amerikansk journalist. Hon har skrivit artiklar inom ämnena hälsa, teknologi, vetenskap, design, konst, flygbranschen, affärs- och finansvärlden, mode, mat, resor och fastigheter. Inför uppgiften att skriva en bok om lyssnandets utmaningar i vår tid har Kate intervjuat mängder av personer som har ett arbete som går ut på att lyssna intensivt: spioner, psykoterapeuter, bartenders, präster, gisslanförhandlare, hårstylister, flygledare och radioproducenter. Hon vände sig även till personer som hon tidigare har gjort intervju med, för att ställa den här bokens centrala frågor: hur det känns när någon lyssnar på dem, och hur det känns när någon inte lyssnar på dem. När är de själva mest benägna att lyssna?

Vad betyder lyssnandet för dem? I den här gruppen fanns underhållare både vd:ar, entreprenörer, politiker, kockar, konstnärer, författare, religiösa ledare. Den tredje gruppen är alla de som råkade sitta bredvid Kate på en restaurang, en middagsbjudning, en basebollsmatch, i en mataffär eller som hon träffade när hon rastade hunden.



Bokens titel: Men lyssnar du?

Författare: Kate Murphy

Förlag: Volante (2022)



Det tog två år att skriva boken som består av 18 kapitel. Kate delar en samhällsanalys som hävdar att *människor blir ensamma av brist på lyssnande*. Experter i USA kallar det för en folkhälsorisk, eftersom ensamhet och känslan av att inte ha några band med omvärlden ökar risken att dö i förtid lika mycket som fetma och alkoholism. Epidemiologiska studier har funnit samband mellan ensamhet och hjärt-kärlsjukdomar, stroke, demens och dåligt immunförsvar.

2004 i USA just då internet-revolutionen tog fart la en anonym person upp en bild på en kanariefågel i en kolgruva och skrev texten "jag är ensam, vill någon säga något till mig?"

Kate läste många av internet-inläggen och la märke till att människor känner sig ensamma, trots att de har andra omkring sig. "Jag omges av massor av människor varje dag, men det finns ett märkligt glapp mellan dem och mig". Ensamma människor har ingen som de kan dela sina tankar och känslor med. Och *lika viktigt* är att de inte har någon som delar sina tankar och känslor med dem. Lägg märke till att det välkända kanariefågel-inlägget 2004 bad om någon som berättade något för honom. Han längtade efter att få lyssna på någon!

Kate har som skribent i New York Times och tillfällig skribent för andra medier haft förmånen att lyssna till lysande tänkare som t ex Oliver Sachs (neurolog och författare) och mindre välkända, men inte mindre insiktsfulla intellektuella, från modeskapare till byggnadsarbetare. Dessa mängder av intervjuer har breddat Kates förståelse för vad en bra lyssnare betyder för båda parter. "Folk beskriver mig som en människa som kan tala med vem som helst, men det är egentligen så att jag kan *lyssna* på vem som helst!, beskriver hon sig själv"

Kate anser att hennes bästa artiklar har haft sin upprinnelse i slumpmässiga samtal; med killen som lägger fiberkabel i gatan, tandhygienisten eller finansmannen som växlat om till boskapsuppfödare, som hon mötte på en sushibar. Hon poängterar

i början av denna bok hur i vissa intervjuer någonting plötsligt händer i samtalet. Den intervjuade svävar ut från ämnet och kommer in på något personligt - kanske en relation, en omhuldad övertygelse, en fobi, eller en formativ händelse i personens liv. Både den intervjuade och Kate blir förvånade över hur det går till.

Den intervjuade säger till Kate "Jag har inte förstått att jag kände det så förrän jag just sa det" eller "Det här har jag aldrig berättat för någon förut". Kate vill förklara ett sådant ögonblick som viktigt, heligt och okränkbart, som en delad uppenbarelse i ömsesidigt förtroende, som både berörde och förändrade dem båda. Hon betonar starkt att det är *själva lyssnandet som skapar möjligheten*.

Ingen av oss är en god lyssnare hela tiden, men förmågan att lyssna, förtvinar om man inte använder den tillräckligt ofta. "Om du börjar lyssna på alla likadant som du ögnar igenom rubrikerna på en sajt med kändisskvaller kommer du inte att upptäcka den poesi och vishet som människor bär på", menar hon. Här lyser hennes stora tillit och kärlek igenom till sina medmänniskor, som nyfiken och närvarande journalist.

Jag gillar särskilt kapitlet som har rubriken "**Att stödja samtalet, inte skifta fokus**". Lady Randolph Churchill, känd som societetslejonet Jennie Jerome, (Winston Churchills mor) berättar i sina memoarer hur det var att äta middag med de brittiska politikerna och ärkerivalerna Benjamin Disraeli och William Gladstone, var för sig. Hon skriver: "När jag lämnade matsalen efter att ha suttit bredvid Gladstone tänkte jag att han var den smartaste mannen i England. Men efter att ha suttit bredvid Disraeli hade jag en känsla av att jag var den smartaste kvinnan."

Forskare i sociala sammanhang har undersökt hur människor betar sig när de tävlar om uppmärksamhet. Genom att studera 100 inspelade informella middagsamtal kunde forskarna identifiera två typer av reaktioner. Den vanligaste var *skiftesresponsen*. Ett exempel:



John: Min hund smet ut förra veckan, det tog tre dagar att hitta honom.  
Li: Vår hund gräver alltid under staketet så vi kan inte släppa ut honom okopplad.  
Skiftesrespons hänvisar alltid till ens egna känslor och upplevelser av sin egen berättelse.

Här kommer ett exempel på *Stödrespons*.  
John: Min hund smet ut förra veckan, det tog tre dagar att hitta honom.  
Disraeli: Å nej! Hittade ni honom till sist?  
Stödresponsen uppmuntrar talaren att lägga ut texten för att lyssnaren ska förstå bättre.

Exempel på fler spännande kapitel:

Att lyssna till sin nyfikenhet - *vad vi kan lära av småbarn*.

Jag vet vad du ska säga - *antaganden som öronproppar*.

Det tondöva svaret - *varför folk hellre talar med sina hundar*.

Vill du lära dig mera om ditt eget lyssnande så skaffa Kate Murphys bok och "lyssna till" hennes kunskaper från ett liv i lyssnandets tjänst. Boken är en dyrbar pärla!

**Li Lundberg, pensionerad präst**

# Gamla gravar, en kammare och

När jag var liten cyklade jag så gott som varje dag förbi kyrkogården vid Västanfors kyrka. Det var ju inte så konstigt för jag bodde granne med den så att säga.

Det var speciellt en gravsten som låg intill vägen som jag fäste mig vid. Kanske var det min syster som uppmärksammade mig på den men den blev ändå liksom min sten. Den var väldigt blank och fin, kanske det var det som gjorde att den drog blickarna till sig. Inskriften på stenen var: "Här vilar Apotekaren Jakob Lange. Född 1873 – död 1925". Varje gång jag cyklade förbi den rabblade jag texten. Det som är lite lustigt är att när jag pratade med en bekant för några år sen berättade hon att hon också hade den som "sin" sten. Idag är stenen tyvärr inte alls lika fin, snarare tvärtom. Antagligen har nedfall från luften och omgivande träd gjort att texten är i stort sett oläslig. Fast det är fortfarande min sten...

## Äldre gravar är fascinerande

Det finns också många äldre gravar som är fascinerande. En av dem är Aspelins grav eller rättare sagt gravkammare. Den är belägen till höger om gången som leder fram till bakdörren på kyrkan. Där nere i kammaren vilar Thomas Aspelin med sin hustru Johanna Lovisa samt deras två barn, Henriette och Christian Henrik Thomas. Den förste som gravsattes var fadern Thomas Aspelin. Han var född 1803 och gravsattes 1877. Han var en stor industriman och köpte Fagersta Bruk 1852. Sonen Christian ärvde bruket vid faderns död och utvecklade det till en modern industrianläggning.

Den sista gravsättningen skedde i februari 1921 och det var stoftet efter dottern Henriette. På själva hällen, som består av två gjutna betongblock, är 12 rejäla öglor i stål fästade och man kan föreställa sig att det måste ha varit ett kolossalt arbete att både lyfta och sänka delarna. Nere vid marken finns på var sida om graven 4

små ventilationsöppningar. I kammaren är alltså fyra kistor placerade. Graven är av kulturhistoriskt intresse och kommer därför att skötas av Västanfors Västervåla församling för all framtid.

## Intressanta gravhällar

En annan grav eller rättare sagt två hällar är spännande. De ligger på höger sida om gången som går från kyrkans huvudingång ner mot vägen. Det som gör Christiernins hällar intressanta är att med hjälp av deras placering vet vi idag hur den gamla kapellkyrkan var placerad i relation till hur Västanfors kyrka ligger idag. Hällarna låg nämligen i koret i den gamla kapellkyrkan.

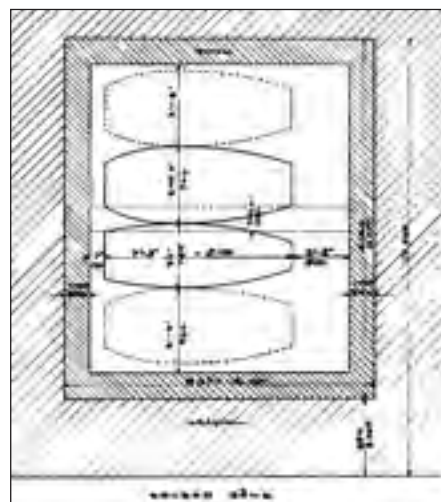
I den murades graven år 1743 och där lades bergsrådet Christiernin sin far och mor. Hällen lades sedan ovanpå graven. Själva kyrkan revs 1831 men grunden fick av någon anledning vara kvar. När den så grävdes upp först 1846 lät man alltså de gamla hällarna ligga kvar. Från början var det en metallring i varje hörn, totalt alltså 8 st. Men sedan en ring blivit stulen beslöt man år 1844 att ta bort samtliga ringar, hylsor och bleck och med dessa öka på en kyrkklockas vikt. Eftersom de tre kyrkklockorna som hänger i vår nuvarande kyrka hängde i den gamla kyrkan har en av dem, oklart vilken, material från de gamla hällarna. Det var inte helt ovanligt att man begravdes inne i den gamla kyrkan. Både koret och gången var täckta med hällar men alla var inte gravhällar. Från 1816 fick ingen längre begravas i kyrkan.

## En trösterik sten

Till sist finns det en sten som inte är en grav i egentlig mening. Det finns ju de som av olika anledningar inte fått sin sista vila i en grav. För dem och även för andra är det en fin och trösterik sten som säkert många inte känner till. Texten lyder: "De mötte döden, grav gavs dem ej" och därunder står: "Jesus sade, de som sörjer skola bliva tröstade". Stenen är placerad på gräsmattan framför kyrkans långsida.



Apotekaren Jakob Langes gravsten.



Ritning över Aspelins gravkammare. Ritad 6 juni 1912. Källa: Göran Råberg

Övriga källor: Wikipedia;  
Församlingens skrift «Ett litet tillägg till beskrivningen av Västanfors kyrka»;  
Text på gravstenarna.

**Text och foto:  
Staffan Riddersporre**

# en sten på kyrkogården



Christiernins gravhällar



De mötte döden. Grav gavs dem ej. Jesus sade: De som sörja skola bliva tröstade.



Aspelins grav.



Ventilation på Aspelins gravkammare.

## Beroendets påverkan på relationer

Den 21 september firade Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter 20-årsjubileum med öppet hus, mingel och föredrag i verksamhetens egna lokaler på Tolvsbo bergsmansgård.

**På öppet hus-dagen i Tolvsbo kunde besökarna välja mellan olika ämnen som Malingsbo Tolvsbos egen personal höll föredrag om. Ylwa Johansen, som är beroendeterapeut och behandlingsansvarig, pratade om beroendets påverkan på relationer.**

En kärleksrelation mellan två personer bygger på ett "vi" där det i ett sunt förhållande finns goda egenskaper som glädje, närhet, gemenskap, öppenhet, omsorg, respekt, ärlighet och tillit. När den ena parten har beroendeproblem så påverkar det även den andra personen i relationen. Beroendepersonen är rädd, arg, ledsen och ensam och kan uppleva känslor av maktlöshet, förtvivlan, skuld och skam.

Den anhöriga känner inte längre igen sin partner och blir i sin tur ledsen, orolig och rädd, och känner kanske skuld och skam. Den anhörige märker personlighetsförändringen hos beroendepersonen mycket tidigare än vad beroendepersonen själv gör. När den anhörige knacker på för att få kontakt går beroendepersonen i försvar, håller sig undan och kommer med undanflykter. Eftersom den anhörige inte når fram kan det vara lätt att tro att min kärlek inte längre räcker till. Den anhörige lär sig så småningom att det gör ont att försöka få kontakt och sätter på sig själv en rustning som kan vara anklagande eller stängd. -Beroendepersonen lever sitt liv med bedövning. Den anhöriga lever samma liv utan bedövning, säger Ylwa i sitt föredrag.



Ylwa berättar att det brukar ta ungefär sju år från att den anhörige märker beroendepersonens problem tills arbetsgivaren agerar. Ofta på grund av skam tar det tid innan den anhörige ber om hjälp för man tror att man är en dålig människa. -Beroende är en sjukdom. Det är ingens fel! Det finns hjälp, säger Ylwa med eftertryck.

Hon berättar att när en beroendeperson kommer till Malingsbo Tolvsbo i behandling så har familj, vänner, arbetskamrater och företagshälsovård eller socialtjänst redan försökt att nå fram till beroendepersonen.

Men beroendepersonen skyddar drogen och det tar tid innan bubblan spricker och man kommer i kontakt med sig själv tack vare en inre eller en yttre kris. Det kan vara att man riskerar skilsmässa, rattfylla eller en orosanmälan på barnen som gör att man till slut ber om hjälp, och då är det bråttom. Inom ett till två dygn måste personen komma in i behandling för att inte riskera att genast falla tillbaka i gamla beroendevanor. Ylwa poängterar att det är viktigt att företag har en alkohol- och drogpolicy och en handlingsplan för att kunna agera snabbt när en anställd ber om hjälp med sitt beroendeproblem. Personen behöver snabbt komma in i behandling

i grupp där man kan känna igen sig i de andra deltagarnas situation och kan få hopp om att det går att komma ur ett beroende.

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter erbjuder fem veckors primärbehandling med heldygnsvård, som måste följas upp med eftervård i grupp, till exempel inom AA (Anonyma Alkoholister) på sin hemort under minst ett års tid. Beroendepersonen behöver hitta sin flock och sin trygghet. För många är det under behandlingen första gången som man berättar hur det verkligen är, och man behöver öppna upp för fler, till exempel familj och arbetskamrater.

-Det är viktigt att beroendepersonen tar sitt ansvar för att ta hjälp och att tillfriskna, och den anhörige tar ansvar för att ta hjälp för sin egen del i den kommun där man bor. Sen kan paret börja bygga en ny bro i parrelationen där det måste finnas öppenhet, ärlighet, tålmod och tillit, avslutar Ylwa.

*Dagen avslutas med countdown där deltagare som gått i behandling räknar ned utifrån hur många år, månader, veckor och dagar man klarat att hålla sig nykter. Det blir ett tydligt tecken på att många som gått i behandling hittar lösningar och verkligen klarar att leva ett liv utan droger.*



## Rehabprocessen på Malingsbo Tolvsbo

**T**ommy Elmertoft är vd för Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter. På 20-årsjubileet pratade han om drogsituationen i samhället och om rehabiliteringsprocessen.

I Sverige idag finns det uppskattningsvis 500 000 personer som har stora alkoholproblem och behöver göra någonting åt det. 300 000 av dem har ett utvecklat beroende, och det är den gruppen som Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter vänder sig till.

Beroendeproblem i Sverige ger en beräknad samhällskostnad på 101 miljarder kronor per år. Mänskligt lidande kan man inte räkna, men man brukar säga att 7-8 personer runt en person med beroendeproblem är påverkade av problemet. Beroendesjukdomen förs ofta vidare till nästa generation.

Under coronapandemin minskade drickandet generellt i Sverige, men inom beroendegruppen ökade drickandet. Alkoholkonsumtionen minskar i Sverige men bland pensionärer ökar drickandet. Bland ungdomar minskar drickandet samtidigt som många andra droger ökar. Oroande är den legalisering av cannabis som pågår i världen, tycker Tommy. Ett annat problem är att det faktiskt är lagligt att köpa vissa droger på nätet, eftersom varje preparat ska narkotikaklassas, och kriminaliseringen av olika droger släpar efter.

### Goda behandlingsresultat

Tommy refererar till den behandlingsuppföljning som Malingsbo Tolvsbo nyligen gjort, som visar väldigt goda behandlingsresultat, och det är Tommy både glad och stolt över.

-Våra styrkor ligger främst i att vi kommer in tidigt i behandling och att vi betonar

vikten av eftervård och ett fortsatt mötesgående i självhjäpsgrupper – som en påminnelse om de konsekvenser som beroendet orsakat, säger han.

Även kyrkoherde Henrik Rydberg säger:

-Behandlingsresultaten är väldigt goda jämfört med andra behandlingsföretag. Det visar att vi är på rätt väg.

Att klienter kommer tidigt in i behandling är en av Malingsbo Tolvsbos styrkor, eftersom det är lättare att komma tillbaka till nykterhet/drogrfrihet innan beroendet har gått för långt. Däremot kan det försvåra behandlingen om klienten fortfarande är i förnekelse och inte vill kännas vid sitt beroende. Man är så sjuk att man tror att man är frisk. En annan fördel är att behandlingsgruppen är liten, 6-7 personer, så att alla kan komma till tals.

### En livsstilsförändring krävs

Behandlingen i Malingsbo Tolvsbo utgår från 12-stepsprogrammet, som bygger på att ta hjälp av någon som gått före. Under primärbehandlingen får klienterna träna på att gå på AA-möten (Anonyma Alkoholister), och de uppmanas att skaffa en "sponsor", som själv har haft ett inre andligt uppvaknande och är beredd att börja hjälpa en nykomling. Det handlar om att lära sig att leva nykter. De flesta som kommer i behandling har redan provat att lägga om sitt drickande, men det räcker inte. En livsstilsförändring krävs. Målet med behandlingen i Malingsbo Tolvsbo är total nykterhet och drogrfrihet. Klienten måste komma till insikt om att

"Jag är inte en dålig människa. Jag har utvecklat en dödlig sjukdom och måste ta konsekvenserna av det", hävdar Tommy.

### Socialt drickande och återfall

Initialt tror en del klienter att de efter behandlingen ska kunna dricka socialt, men det fungerar inte för en person som utvecklat ett beroende, menar Tommy. Eftervården med AA-möten ger en påminnelse om att "dit vill jag inte tillbaka". Sjukdomens röst som finns inuti kommer aldrig att försvinna.

En del klienter tar återfall. Några lär sig att det inte var ett bra sätt att hantera livet, men risken är att återfallet blir så starkt att man inte orkar och man riskerar att kanske inte ens överleva.

### Arbetsgivaren den sista som vet

Arbetsgivaren är bland de sista som får veta att en person har beroendeproblem. Arbetsgivare och jobbkompisar måste våga lägga sig i och ställa frågor när man misstänker att någon anställd har problem med alkohol eller andra droger. När en arbetstagare ständigt är taggig och vresig, isolerar sig och inte vill ha med andra att göra kan det vara en varningssignal. Tommy uppmanar till att använda provtagning på företagshälsovården för att se om problemet är drogrelaterat. Arbetsgivaren/HR-personen kan inte ställa en diagnos, men ska se till att en utredning görs.

**Text och foto:  
Cecilia Kjellin Eriksson**

## Fakta om Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter

- Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter är ett behandlingshem för personer i arbetslivet med beroendeproblematik.
- Behandlingens utformning sker i samråd med klienten och dennes arbetsgivare.
- Behandlingen sker utifrån 12-stegsfilosofin.
- Målet är total drogfrihet, och därmed förhöjd livskvalitet för både klienter och anhöriga.
- Anhörigbehandling och besöksdagar erbjuds i verksamheten.
- Primärbehandling sker i heldygnsvård under fem veckor i verksamhetens egna lokaler på Tolvsbo bergsmansgård.
- Eftervård under minst elva månader sker i AA-möten på hemmaplan.
- Rehabcentret erbjuder även:
  - Riskbruksbehandling
  - Utredning
  - KBT-samtal
  - Utbildning och kurser
- Öppenvård sker i samarbete med Melin Addiction Rehab i Örebro.
- Behandlingshemmet drivs av Västanfors Västervåla församling, Svenska kyrkan

[www.malingsborehabcenter.se](http://www.malingsborehabcenter.se)

# Tommys lifestory



**Tommy gjorde sin behandling i Malingsbo för tio år sedan, och inför Malingsbo Tolvsbos 20-årsfirande bad han om att få dela med sig av sin lifestory. 41-åringen från Fagersta är idag drogfri. Han jobbar och har köpt ett hus till sig och sin familj, men för tio år sedan var hans liv helt annorlunda.**

Vi sitter i en av lektionssalarna på tredje våningen i huvudbyggnaden i Tolvsbo Bergsmansgård. Vi är ett antal åhörare på plats och Tommy sitter på en stol framför oss och ser lite nervös ut. Det är en jobbig stund som väntar. Den varma tröjan har han tagit av sig och vi kan se tatueringarna på hans armar. Så tar han ett djupt andetag och börjar berätta om sin resa.

Tommy har levt ett turbulent liv med både höjdpunkter och djupa svackor. Han har varit drogberoende och har umgåtts i både bra och dåliga kretsar. Till slut orkade han inte längre leva det livet, så han bad desperat om hjälp och fick snabbt komma i behandling på Malingsbo Rehabcenter. -Jag vet att jag inte hade levt idag om jag inte hade kommit dit den där eftermiddagen, säger Tommy och ser rakt på oss som sitter och lyssnar.

Efter några veckors primärbehandling på Malingsbo Rehabcenter var det dags för Tommy att börja använda de verktyg som getts under behandlingen för att klara att leva ett drogfritt liv. Och han hade verkligen bestämt sig. Han gjorde allt det som man rekommenderade från behandlingshemmet och lite till. Han

gick på AA-möten flera gånger i veckan, han deltog i återträffar i Malingsbo oftare än vad som rekommenderades och han fortsatte att äta LCHF\*-kost även hemma, för han visste att det fungerade. I halvårskontraktet som han fick hemskickat efter sex månader skrev han att han ville åka utomlands, han ville bli pappa igen, och han ville få en bättre relation med sin son.

Och allt det klarade han. Tommy har haft Kronofogden efter sig, men har nu betalat sina skulder. Det minsta barnet har aldrig sett sin pappa full eller påtänd, och han har idag fin kontakt med den äldre sonen.

-Sen den första natten han skulle sova hos mig efter att jag blivit drogfri har jag aldrig svikit honom, men det tog många år innan jag kände att jag hade betalat tillbaka min skuld till honom, avslutar Tommy sitt föredrag, rörd och tagen.

*\*LCHF (Low Carb High Fat) är en diet med lågt intag av kolhydrater och högt intag av fett.*

**Text och foto:  
Cecilia Kjellin Eriksson**

# Gun-Britt har varit värdinna i Brukskyrkan i nästan 20 år

Gun-Britt Tyrell började som värdinna i Brukskyrkans kafé redan 2003. Hon fick tipset av en bekant, eftersom hon behövde något att göra när hennes man hade gått bort. Efter snart 20 år har Gun-Britt av hälsoskäl nu valt att säga ifrån sig uppdraget som kyrklunchvärdinna.



Gun-Britt Tyrell trivs bra i lägenheten på Dalavägen med många fönster och balkong ut mot grönytan vid huset.

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Gun-Britt gick helt enkelt till Brukskyrkan och erbjöd sig att hjälpa till som värdinna vid sopplunchen, och eftersom det redan var tillräckligt många sopplunchvärdinnor så började hon istället att hjälpa till i kafét. De var flera frivilliga värdinnor som turades om att täcka upp i kafét runt lunchtid, då man hade börjat med att sälja pajer och smörgåsar. På den tiden serverade man inte dagens lunch i Brukskyrkan som man gör idag.

Senare blev det så att det behövdes fler frivilliga värdinnor vid sopplunchen varje onsdag och då tog sig Gun-Britt an den uppgiften.

-Vi värdinnor dukade borden medan vår egen soppkokerska Margareta kokade soppa, och så tog vi emot gästerna när de kom till den inledande andakten, berättar Gun-Britt.

## Sopplunchen har blivit kyrklunch

Middagsbön och sopplunch, som det kallades då, har nu utvecklats till kyrklunch med andakt. Upplägget är i stort detsamma med en enkel andakt varje onsdag klockan tolv, och sedan äter man lunch tillsammans. Numera äter man inte soppa, utan den

lunch som serveras i Brukskyrkans kafé. -Som värdinna hjälper man till om någon deltagare har svårt att själv gå och hämta sin tallrik med mat och bära den till bordet, och det är uppskattat. Uppgiften som värdinna har varit väldigt rolig för alla har varit så positiva, upplever Gun-Britt.

## Kroppen säger ifrån

Gun-Britt bjuder på kaffe och hembakat fikabröd när jag besöker henne. Hon trivs bra i den ljusa lägenheten på Dalavägen och det märks att hon tycker om att ha fint omkring sig med många blommor och fina gardiner. Men vid 86 års ålder säger kroppen ifrån och hon måste tänka på att vila ryggen en stund emellanåt. Efter 25 års tjänst på ICA Centrum fick Gun-Britt sjukpension på grund av värk.

-En väninna beskrev mig som pedantisk och det kan nog stämma, skrattar Gun-Britt, men mina ben är äldre än kroppen och jag orkar inte lika mycket längre. Jag var ganska trött igår efter att jag dammsugit och torkat golven, förklarar hon.

Hon berättar med värme om dottern och svärsonen, barnbarn och barnbarnsbarn. Och om dotterns familjs lilla hund som

Gun-Britt ofta hade hand om när den levde. Den saknar hon mycket inte minst för att hon lärde känna många människor när hon var ute med hunden.

## Vänskap, promenader och korsord

Gun-Britt har turen att ha en väninna som bor i närheten och de promenerar ofta på dagarna, även om tempot är lite långsammare nuförtiden jämfört med förr när de gick med stavar. De träffas också hemma hos varandra och spelar kort. Att läsa tidningar och lösa korsord är en annan sysselsättning som Gun-Britt gärna ägnar sig åt.

Gun-Britt kommer ursprungligen från Skara och flyttade till Fagersta 1965 när hennes man Bosse fick jobb på brandkåren. De bodde senare i Småland under några år, men Gun-Britt trivdes inte där så de flyttade tillbaka till Fagersta.

-Jag trivdes här från första början. Jag fick många kompisar direkt när vi flyttade hit, säger hon.

*Gun-Britt avtackades en dag i september med lunch på Lindgården tillsammans med prästen Heléna Markfjärd och diakoniarbetare Birgitta Hellman.*

# Familjegudstjänst med dop

**En söndag i september firades familjegudstjänst med dop i Västanfors kyrka. Det var fem månader gamla Alea Reemtke som döptes.**

Ett tjugotal personer har samlats i kyrkan för att fira familjegudstjänst, och de flesta blir nog lite överraskade när det visar sig att lilla Alea ska döpas i gudstjänsten. Vi sjunger en psalm om dopet och sen är det dags för själva dopceremonin. Alea har pigga ögon och verkar nyfiken på det som händer. Hon får vatten på sitt huvud när prästen Heléna uttalar vilka namn hon får, och mamma Antje lyfter upp henne högt så att alla kan se henne. Prästen Heléna pratar om traditioner och sen sjunger vi sången Blinka lilla stjärna där, och sedan psalmen Gud som haver barnen kär på Blinka lilla stjärna-melodin.

## En bok och ett dopljus

Alea fick en fin bok som heter "Mitt dop" och en fin smidesljustake från Leksand till sitt dopljus.

-Ett dop är fint att dela med andra församlingsbor kanske särskilt i en familjegudstjänst, då det finns så många barn där. Ibland drar familjerna sig för att ha dop, eftersom släkten bor så långt bort och får svårt att komma. Då är det fint att få dela dopet med andra i församlingen och känna en gemenskap där. Detta är också enkelt i samband med familjegudstjänsterna på det viset att vi alltid har någon sorts förtäring efteråt, säger prästen Heléna Markfjärd.

## Prästens kläder

Prästen är som vanligt klädd i ett vitt räcklin (lång vit klänning) men med en ovanlig färgglad stola\* runt halsen. Det är Heléna själv som har sytt stolan och barnen på öppna förskolan har hjälpt till med att trycka händer och fötter i olika färger på linnetyget. Heléna har alltid den här fina stolan på sig när hon tjänstgör på dop och familjegudstjänster.



-Alla de olika färgerna som man har vid olika gudstjänster på året finns med, så jag behöver bara en stola, berättar Heléna med viss stolthet i rösten. Jag har till och med haft den på en begravning en gång när situationen var lite speciell.

## Dop i familjegudstjänsten

Aleas mamma Antje är glad efter dopet och upplever att det blev som hon hade tänkt.

-Det är fint att ha dop i en familjegudstjänst, och det är smidigt med det praktiska. Det är nog roligt för de andra barnen i kyrkan att få vara med på ett dop. Det är en fin ceremoni och tradition, och vi har inte haft någon annan fest i familjen för att välkomna Alea, säger Antje.

Antje växte upp i Tyskland och har valt att flytta till Sverige. Eftersom hon är ensamstående förälder så var det viktigt för henne att föräldrarna kunde vara med på dopet. Resten av släkten bor också i Tyskland och kunde tyvärr inte vara med. Antjes mamma, som hade en kristen uppväxt, har varit angelägen om att Alea ska döpas, och brodern har utsetts till fadder.

Antje bodde en tid i Siljansnäs i Dalarna och upplevde där hur kyrkan på ett väldigt positivt sätt kan vara en naturlig del i människors vardag.

-Det behövs en hel by för att fostra ett barn, säger Antje. För mig är det viktigt att skaffa mig ett nätverk och ett sammanhang, och jag upplever att jag har det i församlingen och barnverksamheten här, säger hon.

Antje tar ofta med sig lilla Alea till öppna förskolan på Lindgården och Familjecentralens babykafé på sjukhuset. Innan hon fick barn besökte hon gärna konserter i kyrkan på kvällar, men det är svårare när hon är ensamstående mamma. Under olika faser i livet blir kyrkan och kristen tro mer eller mindre viktig för Antje, som funderar mycket på vilka värderingar hon vill ge sitt barn.

-Jag växte upp med alla fina historier från bibeln och vill att mitt barn också ska känna till dem. Hon ska känna till kristendomen och sen får hon själv välja om hon vill ha en kristen tro, resonerar Antje.

## Pannkakor på Lindgården

Efter dopet följde Alea, Antje, och hennes föräldrar med till gudstjänstens eftersamling på Lindgården, där det serverades pannkakor. Ett bord var dukat med blommor särskilt för dopfamiljen. Under promenaden från kyrkan till Lindgården somnade lilla Alea i vagnen. Hon var nog trött efter all uppståndelse i kyrkan.



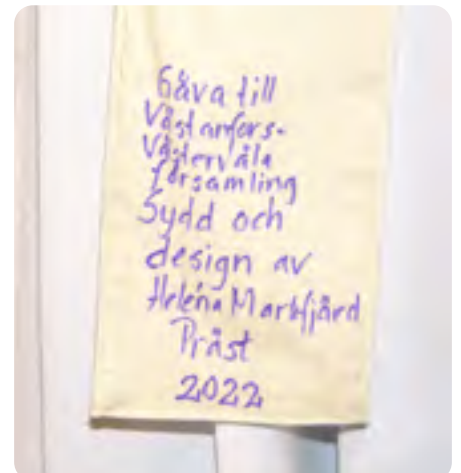


Mamma Antje lyfter upp lilla Alea högt så att alla kan se henne ordentligt, och Alea kan se alla människor som är i kyrkan på hennes dop.



\*stola – ett långt band som präster och diakoner bär över axlarna, utanpå alba eller röcklin. Stolan har olika färg under kyrkoåret.

Nästa familjegudstjänst den 30 oktober handlar om "Superhjältar och soffpotatisar" och då kommer Norrby teater på besök.



Som alltid så är lilla Piggelina med. Hon är en igelkotthanddocka som har varit glömd i en garderob i många år, men som nu finns med på familjegudstjänsterna. Hon har också ett eget röcklin.

**Text och foto:  
Cecilia Kjellin Eriksson**

# Fråga juristen

## Testamente mellan sambor

Många vänder sig till oss för att få hjälp med att skriva ett testamente. Genom att skriva ett testamente kan du ändra på den i lag bestämda arvsordningen, antingen fullt ut eller till viss del. Du kan även genom ett testamente ge dina arvingar ett extra skydd genom att förordna om att arvet ska vara deras enskilda egendom i äktenskap eller samboförhållande. Nedan kommer en fråga om testamente mellan sambor.

### Fråga:

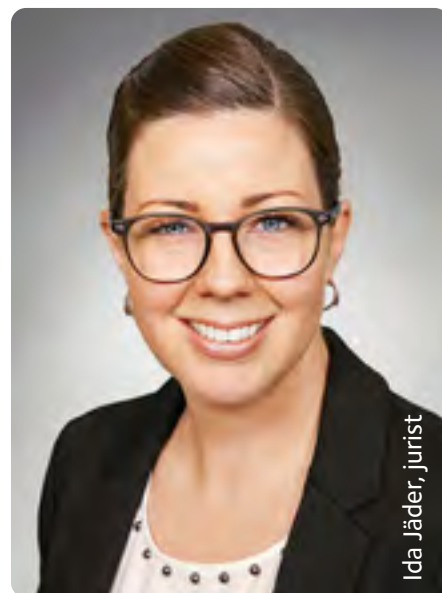
Vi är ett par som lever tillsammans som sambo. Vi vill upprätta ett testamente för att kunna arva varandra. Vi vill att samma arvsregler ska gälla som vid giftermål utan att gifta oss. Kan vi egenhändigt skriva ett testamente och i närvaro av vittnen underteckna testamentet eller måste ett testamente skrivas med hjälp av en jurist?

### Svar:

Vad bra att ni skriver ett testamente om ni vill arva varandra. Sambor ärver inte varandra enligt lag utan det krävs ett testamente för att sambor ska kunna arva varandra. Om ingen av er har barn kan ni i ett testamente bestämma att den efterlevande sambon ska arva allt. För att skapa lika arvsrättsliga förutsättningar som makar ska ni arva varandra med fri förfoganderätt. Om den efterlevande sambon ärver med fri förfoganderätt så kommer den först avlidne sambons arvingar att få del av arvet när ni båda är avlidna. Då det i vissa fall kan gå lång tid mellan dödsfallen räknar man ut hur stor

andel arvet efter den först avlidne utgör av den efterlevandes totala kvarlåtenskap. Detta måste man räknas ut i samband med att sambo nummer ett avlider. Andelen ligger senare till grund för hur arvet ska fördelas mellan era respektive sidor när ni båda är avlidna. Den efterlevande sambon kan inte styra över denna andel genom ett nytt testamente eller på annat sätt ändra den först avlidnes vilja. Dock har den efterlevande sambon rätt att under sin livstid göra i stort sett vad hen vill med egendomen såsom sälja egendom, köpa egendom, förbruka tillgångar eller kosta på sig jorden runt resor, utan att den först avlidne sambons arvingar kan ingripa för att "rädda sitt arv".

I vissa fall önskar man att sambon ska arva med full äganderätt. Om den efterlevande sambon ärver med full äganderätt så ärver den först avlidnes arvingar ingenting. När den efterlevande sambon avlider kommer dennes arvingar (enligt lag eller enligt testamente) att arva all egendom.



Om någon av er sambor har barn (eller om ni får barn) kan man inte testamentera bort hela sitt arv. Barnet/barnen har alltid rätt till sin laglott, vilket är lika med hälften av barnets ursprungliga arv. Den andra halvan kan testamenteras till någon annan än barnet, exempelvis en sambo. Skulle ni gifta er och ha gemensamma barn så ärver ni varandra och de gemensamma barnen får vänta på sitt arv tills ni båda är avlidna.

Det finns inget som hindrar er från att ni själva upprättar ett testamente. För testamenten finns det vissa formkrav som måste vara uppfyllda för att testamentet ska vara giltigt, tex att testamentet ska vara skriftligt och bevittnat av två personer som uppfyller vissa kriterier (se 10 kap Ärvdabalken). Om man är osäker på arvslagstiftningen kan det vara värt att kontakta en kunnig jurist vilket vanligtvis ger mer nytta än det kostar.

*Ida Jäder, jurist*

*Kyrkans Juridiska Byrå tel 0223-434 76.*

*För tidsbokning kontakta sekreterare Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.*

### Loppis med stil

Lördag 12 november på Lindgården kl 14-16. Ta en promenad och titta in till oss. Här kan du göra massor av fina fynd och fika gott!

- Kläder för ungdom, dam och herr
- Inredning
- Skor

Har du fina plagg, skor och smånredning som du själv inte använder, men som kan glädja någon annan? Då kan du boka bord för 50 kr. Från kl 13 kan du komma in och förbereda.

Frågor och bokning: Anna Binning tel 0223-434 27, epost: anna.binning@svenskakyrkan.se

### Julkänsla på Lindgården

- **Kvällsjulbord den 6/12, 14/12 & 15/12** för företag och privatpersoner, både stora och små sällskap. Pris: 550 kr/person.  
*Är ni ett större sällskap som vill äta julbord så är ni välkomna även andra datum (minst 30 personer).*
- **Julbrunchlunch 11 december** kl 11.30-14.30 serveras brunch (350 kr) på Lindgården kl 15 Luciagudstjänst i Västanfors kyrka.  
*Efter gudstjänsten ordnar församlingens barnverksamhet eftersamling på Lindgården med julgröt och skinksmörgås.*
- **Julbuffé 17 december** kl 17 Gränslösas julkonsert i Västanfors kyrka. Fri entré. Jullbuffé (450 kr) serveras från kl 18 på Lindgården. Boka gärna bord tel 0223-434 00. Vi har fullständiga rättigheter.

### Fikastunden

Varje fredag kl 14-15.30 i Brukskyrkan. En träffpunkt för dig som vill ha sällskap vid fikaten. Var och en betalar för sig.

### Nästa tidning

Nästa nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 18-19 december, veckan före jul. Hör av dig till redaktören om du inte får någon tidning.

## Höstens gudstjänster

### Alla helgons dag lördag 5/11

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 6/11** kl 18 Gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård.

**Varje torsdag** kl 18 Veckomässa i Västanfors kyrka.

**Söndag 13/11** kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan. Kaffe.

**Söndag 20/11** kl 11 Mässa i Västanfors kyrka.

**Lördag 26/11** kl 18 Advent! Konsert i Västanfors kyrka med Rock- o pokören, Kyrkokören och Fagersta stadsmusikkår. Fri entré.

**Söndag 27/11** kl 11 Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan.

**Söndag 27/11** kl 13 Gudstjänst och adventskaffe på Västervåla hembygdsgård.

**Söndag 27/11** kl 15 Adventsgudstjänst i Brukskyrkan med trumpet och kyrkkaffe.

**Söndag 4/12** kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan med allsångskören Full frihet. Kyrkkaffe.

**Måndag 5/12** kl 14 Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga.

### Söndag 11/12

kl 11.30-14.30 Brunch på Lindgården

kl 15 Luciagudstjänst i Västanfors kyrka. Eftersamling på Lindgården med julgröt och skinksmörgås.

**Onsdag 14/12** kl 18.30 Kulturskolans julkonsert i Västanfors kyrka.

**Lördag 17/12** kl 17 Gränslösas julkonsert i Västanfors kyrka. Fri entré. Julbuffé serveras på Lindgården efter konserten. Boka gärna bord tel 0223-434 00.

**Söndag 18/12** kl 11 Joulukirkko. Finsk julgudstjänst i Brukskyrkan.

**18/12** kl 15 Gudstjänst med kyrkkaffe i Brukskyrkan.

*Mer information om gudstjänster finns i predikaturen i Fagersta-Posten och i evenemangskalendern på församlingens hemsida.*

[www.svenskakyrkan.se/vastanfors](http://www.svenskakyrkan.se/vastanfors)

# MITT i LIVET

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

**Redaktör:** Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMA-tryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Gustaf Helsing/IKON.

Redaktören svarar för osignerat material.

[WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS](http://WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS)

Svenska kyrkan   
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

# Församlingen vill starta vårdcentral i Fagersta

Västanfors Västervåla församling har långt gångna planer på att starta en vårdcentral i Fagersta. Förhoppningen är att starta under första kvartalet 2023, och en ansökan om tillstånd är inlämnad till Region Västmanland.

-En rekryteringsprocess har påbörjats, men vi måste först ha ett tillstånd innan vi kan anställa personal, säger kyrkoherde Henrik Rydberg.

I vilken lokal vårdcentralen kan öppna är i skrivande stund inte klart, men man tittar på olika alternativ.

Att Praktikertjänst i Fagersta tar över Mitthjärtas vårdcentral på Bergslagssjukhuset påverkar inte församlingens planer. -Vi öppnar ytterligare en vårdcentral i Fagersta för att fagerstaborna ska ha något att välja på och konkurrens brukar vara bra.

Församlingen har bildat ett nytt bolag för denna verksamhet, som tar över namnet Kyrkans Vård och Omsorg i Sverige AB, som redan finns i koncernen.



Foto: Getty Images

Ingen annan församling i Svenska kyrkan driver en egen vårdcentral. Västanfors Västervåla församling har genom åren varit engagerad i vårdfrågor på olika sätt och tar nu ytterligare ett steg i det arbetet. Henrik Rydberg förklarar varför: -Vård, skola och omsorg är viktigt för människor och då ska vi ha sådan verksamhet. Det är traditionellt sett inte alls konstigt att kyrkan ägnar sig åt vårdfrågor. Runt om i världen driver kyrkor och kristna organisationer sjukvård.

## Pengar från Sjukvårdsfonden går till vårdcentralen

Västanfors Västervåla församlingens sjukvårdsfond startades 2001 i samband med att församlingen var engagerad i frågan om Bergslagssjukhuset och andra vårdfrågor. Nu har Kyrkorådet beslutat att pengar ur Sjukvårdsfonden ska användas till församlingens satsning på att starta en vårdcentral i Fagersta.

Den som vill stödja arbetet med att starta vårdcentral kan sätta in pengar på fonden, till exempel i samband med en födelsedagsuppvaktning eller som en minnesgåva vid en begravning. Kontot är öppet för gåvor från privatpersoner och donationer från företag.

Sjukvårdsfonden inrättades 2001 "för att främja vården vid sjukhus och andra vårdinrättningar inom Västanfors Västervåla församling genom att lämna bidrag för inköp av utrustning eller för personalens utveckling och uppmuntran."

### Medel ur Sjukvårdsfonden har delats ut till:

- 2002: Fortbildning för ett diabetesteam på Bergslagssjukhuset (35 000 kr).
- 2003: Genom församlingens vårdbolag Kyrkans vård och omsorg i Sverige AB, som startades 2003, försågs äldreomsorgen i Fagersta med ett antal trygghetslarm för äldre personer som bodde ensamma. Larmen skänktes till kommunen som fick möjlighet att prova dem. (150 000 kronor).
- 2006: Kompetensutveckling av Fagersta kommuns personal inom demens- och äldreården (70 000 kr).
- År 2008: Inköp av två hjärtstartare till kommunens äldreboenden Malmen och Stolpvreten (40 000 kr).

**Välkommen med din gåva bg 106-1183.  
Märk inbetalningen "Sjukvårdsfonden".**