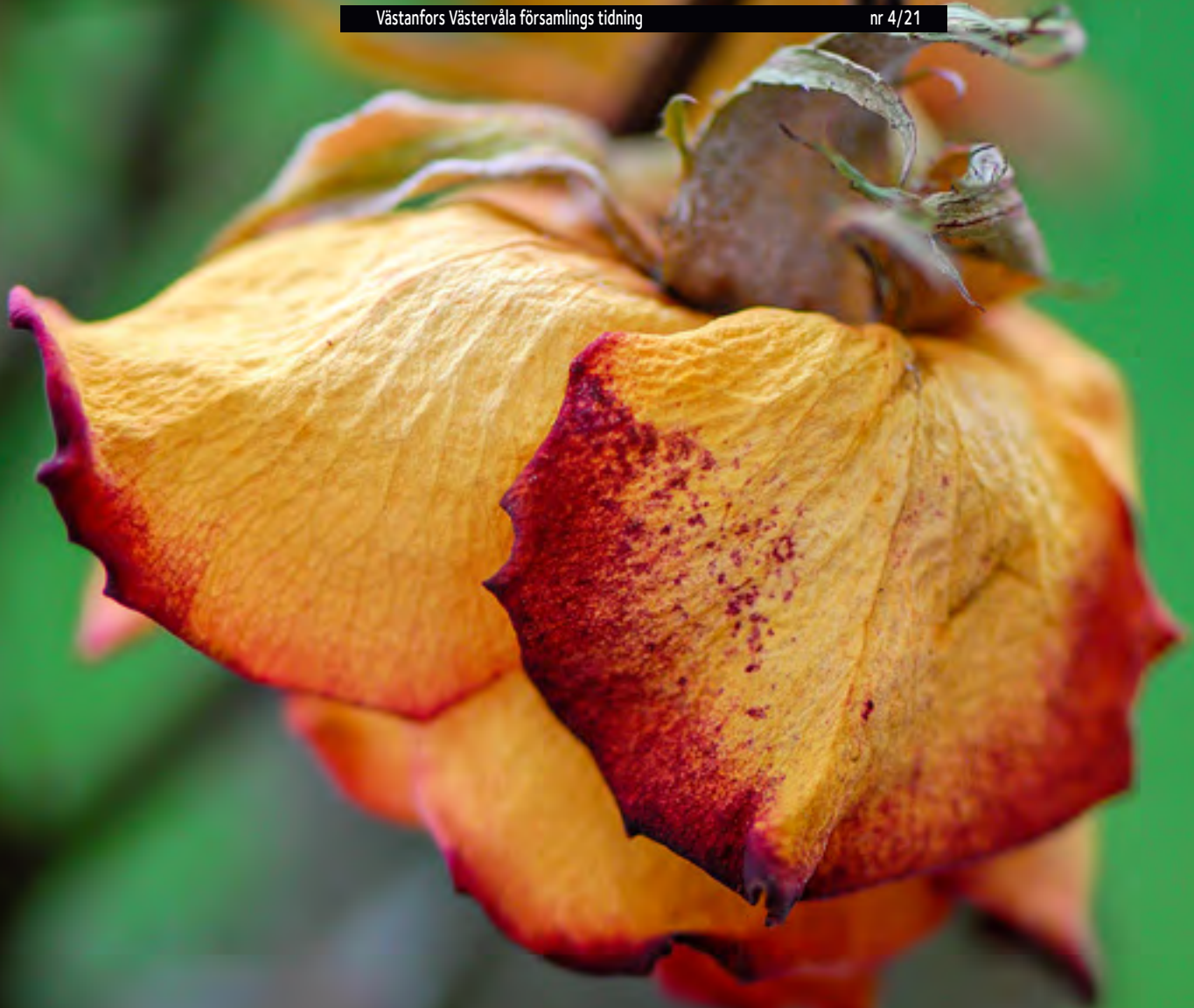




Det vackra i åldrandet

Sam döptes i Västanfors kyrka

Gott på fat – julemat!

Extra lästräning på Lindgårdsskolan

Det vackra i åldrandet...

Tiden går alldeles av sig själv och varje dag blir både du och jag lite äldre. När vi var yngre ville vi bli äldre och när vi börjar bli äldre vill vi vara yngre. Det är konstigt, men så är det nog för många. Det är skönt att möta äldre människor som är nöjda med sin ålder och trygga i sin situation. Vi önskar väl alla att vi ska få ett bra liv på ålderns höst.

Men livet blir inte alltid som man har tänkt. När man inte kan påverka sin livssituation på grund av ohälsa eller en livskamrats död, då får man försöka att hitta nya sätt att hantera sin situation och söka nya sammanhang för att få livskvalitet. För alla människor har rätt till ett bra liv.

Några artiklar i julens nummer av Mitt i livet handlar på olika sätt om att åldras. Prästen Per-Arne Bengtsson skriver om det vackra i åldrandet. I en artikel möter vi Berit som flyttat från Norge till Fagersta sedan hennes man dött. Änkorna i matgruppen har hittat ett sätt att umgås som berikar deras vardag.

Att äta tillsammans är sedan generationer tillbaka ett av de viktigaste och mest jordnära sätten att umgås och finna gemenskap. I juletid träffar många sina nära och kära och då äter man förstås god mat ihop. Läs om olika traditioner i de nordiska länderna när det gäller julmat.

Läs också om Act Svenska kyrkans julinsamling som handlar om att bryta farliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstypning och våld mot flickor. Den årliga julinsamlingen har fokus på allas rätt till ett värdigt liv.

För lilla Sam har livet nyss börjat och hans föräldrar ville att han skulle döpas i Västanfors kyrka. Läs reportaget från dopet. Lite större är barnen som går på Lindgårdsskolan. Några av dem behöver lite mera hjälp i undervisningen och får därför extra lästräning i grupp. God läsning och god jul!

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Sinnesrobönen

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

Gruppen som myser

En regnig torsdagskväll i oktober har matgruppen det jättemysigt på Lindgårdens nedervåning. Det är några äldre damer som träffas en gång i månaden för att umgås medan de lagar en enkel måltid och äter tillsammans.

Kvällen börjar med lite "sittmingel" kring köksön i det lilla köket på Lindgårdens nedervåning. Vi dricker äppelmust och småpratar. När det är dags för själva matlagningen åker de sydda förklädena på och damerna delar på sysslorna och hjälps åt att diska undan efter hand. Den här kvällen står det majssoppa med quesadillas på menyn. Majsen rostas i ugnen och mixas tillsammans med kryddor, koriander och lime. Anneli och Monika fixar soppan medan Gunilla och Viv ger sig på att göra quesadillas, som består av stekta tortillabröd fyllda med riven ost och jalapeños. Agneta och Birgitta dukar i den vackra vinterträdgården och tänder levande ljus och ställer några marschaller utanför fönstret som vätter ut mot vattnet.

Gruppen startade ur en sorgegrupp

Diakon Ingrid Östborg och diakoniarbetare Birgitta Hellman berättar om hur gruppen startade. Några av deltagarna var med i en sorgegrupp för några år sedan, och det framkom att flera tyckte att det inte kändes roligt att laga mat sedan man blivit ensam. De upplevde att de hade börjat slarva lite med maten för att det helt enkelt inte smakar att äta ensam. Birgitta och Ingrid erbjöd därför några nyblivna änkor att träffas och laga mat tillsammans. Gruppen har sedan delvis förändrats när någon deltagare har slutat och några nya har tillkommit. Det blir både ett tillfälle att träffas och en god måltid. Ingrid, som ansvarar för menyer och recept, förklarar att recepten är enkla och att det brukar bli väldigt gott.

De andra håller med.

-Laxen som vi lagade förra gången blev så god och det receptet har jag använt och bjudit mina vänner på, säger Viv.

-Huvudsaken är att vi träffas, tycker Gunilla. Det är en fin samvaro och tiden går fort när vi träffas.

Vi sätter oss vid det dukade bordet och smakar förväntansfullt på soppa och bröd. Det är som utlovat enkelt och väldigt gott. Det är roligt att smaka mat som man kanske inte skulle komma på att laga hemma.

med matlagning och samtal



Pratar om många olika saker

Under måltiden går samtalet från husförsäljning och att bo på äldreboende till hörapparater. Vi pratar även om gravskötsel, TV-program och vildsvin. Det är gemytligt att sitta och äta i skenet från levande ljus när mörkret faller utanför fönstret, medan vi småpratar om ditt och datt och skrattar tillsammans.

-Det blir många samtal om viktiga och ibland svåra saker i livet, eftersom deltagarna i gruppen har lärt känna varandra och inte är alltför många, säger Birgitta.

En period under coronapandemin gjordes uppehåll med själva matlagningen och man träffades istället och åt färdiglagad mat tillsammans. Då föddes idén om att komplettera träffarna med att läsa en text och lyssna på ett musikstycke, så nu gör man även det i samband med måltiden.

Monika har tagit med sig en bok med persisk poesi och läser några dikter för oss. Birgitta läser en höstbön och Ingrid en höstdikt. Kvällen avslutas med att gruppen skriver ett kort till en deltagare som inte kunde vara med den här gången, sedan går vi in i andaktsrummet och lyssnar på ett stycke instrumental musik och sjunger en irländsk välsignelse.



Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Berit har flyttat tillbaka till Fagersta

Berit Haltnes flyttade till Fagersta från en liten by i norra Norge för några månader sedan. Hon trivs i Fagersta och upplever att hon har blivit väldigt väl emottagen här.

Berit bodde i ett stort hus med vackert läge nära både hav och fjäll. Hon saknar platsen med den underbara naturen, men livet gjorde att hon inte kunde bo kvar. Efter att hennes man Helge dött sålde hon huset och flyttade de 80 milen till Fagersta där sonen och hans familj bor. De överraskade och tog emot henne med champagne när hon kom med flyttlasset till den nya lägenheten, som sonen hjälpt henne att få tag i.

Promenader och linedance

Berit har själv bott i Fagersta tidigare i livet så det var inte så konstigt att hon valde att flytta tillbaka hit. Men umgänget och vännerna från den tiden finns inte längre naturligt här, så hon kände sig allt lite ensam i början. Det var sonen som läst i församlingens annons om promenader med pensionärer, och han uppmuntrade Berit att gå med. Hon var först lite tveksam men blev positivt överraskad av det hjärtliga mottagande hon fick av de andra deltagarna.

-De tyckte det var roligt att jag var ny och började genast prata med mig. Det var så positivt så du kan inte tro. Senare var det någon som frågade om jag ville vara med på linedance också, så det har jag börjat på. Det är roligt men svårt att hålla ordning på benen, skrattar Berit.

Tycker om naturen

Promenaderna är en bra aktivitet för Berit som älskar att vara ute i naturen.

-Jag kan inte vara inne en hel dag. Jag tycker om att vara ute och promenera, det har jag gjort ända sedan jag bodde i Skåne. Under promenaderna runt Eskiln går vi



och pratar om allt möjligt och man blir andfådd för vi går fort fast de flesta säkert är 70 plus, konstaterar hon.

Har flyttat många gånger

Berit berättar om sig själv och sin bakgrund. Hon pratar glatt och energiskt medan vi dricker kaffe med kanelbulle. Hon är en impulsiv person som har bytt både jobb och bostadsort flera gånger under sitt liv. Hon jobbade på gatukontoret i Fagersta när barnen var små. En tid efter skilsmässan från barnens far träffade hon Helge på en kursgård. Han bodde i Malmö och även Berit flyttade dit tillsammans med sin dotter. Berit blev kvar i malmötrakten i 25 år och dottern bor fortfarande där. Berit jobbade först på Malmö kommun och fick sen jobb som husfru på Torups slott, där

även bostad ingick i anställningen. När Berit en dag kom hem och berättade för Helge att hon hade sagt upp sig valde han att flytta till sitt barndomshem i Norge, medan Berit återvände till Fagersta en tid. Men somrarna tillbringade även hon i byn Kvernsvika i Norge, och när hon fick erbjudande om att jobba på gästgården Mogård tackade hon ja. Först var hon anlitad bara under sommaren men sen blev hennes säsonger på gästgården allt längre och det slutade med att hon var kökschef där, trots att hon vid det laget redan hade passerat pensionsåldern.

Gillar att resa

Berit tycker om att resa och hon funderar på att spendera några vintermånader i Alicante i Spanien nästa år. Helge och Berit

gjorde flera utlandsresor tillsammans, även efter att Helge år 2015 fått diagnosen demens. De tillbringade vid flera tillfällen några veckor tillsammans på ett häloshem i Spanien. I början märktes inte Helges sjukdom så mycket men efter några år blev det väldigt jobbigt, så för Berit blev det en lättnad att Helge kunde tillbringa sin sista tid på ett sjukhem i Norge. Coronapandemin gjorde tyvärr att Berit inte kunde besöka sin man under ganska lång tid, och efter det kände han inte längre igen henne.

Fotograferar och målar

Hon bär på en sorg som tar mycket energi, men hon försöker att ta hand om sig själv bland annat genom promenaderna i naturen. Hon tycker också om att fotografera med mobilen och hon visar mig några bilder som hon tagit. I ett av rummen i lägenheten står flera tavlor uppställda, som Berit har målat med akrylfärg. -Jag har gått många kurser genom åren och har även ställt ut tavlor, berättar hon, men den sista tiden har jag inte haft lust att måla.

Är med i en bokcirkel

Berit läser mycket, även på norska och nynorsk, trots att det inte är hennes modersmål. Hon var med i en bokcirkel i Norge och har under hösten även deltagit i en bokcirkel på biblioteket i Fagersta. -Jag läser jättemycket, allrahelst nu när det finns mycket tid. Ibland saknar jag mina promenader i skogen och på fjället i Kvernrika, och den tillgivna katten som fick bo kvar i huset med de nya ägarna. Om det blev lite långtråkigt där kunde jag jobba med ved eller skotta snö. Det saknar jag. Men jag är glad att jag är frisk och det var därför jag vågade flytta, säger hon medan hon tittar ut på ekorren som hoppar mellan grenarna i skogspartiet utanför lägenhetsfönstret.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Psykisk ohälsa är vanligt bland äldre

Var tredje kvinna och var femte man över 77 år uppger att de har besvär med ångest. Men trots att många äldre personer lever med psykisk ohälsa visar undersökningar att äldre ofta inte får hjälp.

Kunskapen om förekomst, symtom och behandling av ångest och depression är begränsad både bland äldre och deras anhöriga och andra viktiga aktörer. Många äldre får därför inte hjälp i rätt tid. Ångest och depression kan ofta missuppfattas som en naturlig del av åldrandet och ohälsan kan därför vara svår att upptäcka. Social gemenskap och socialt stöd är viktiga åtgärder, även fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är avgörande faktorer för ett hälsosamt åldrande och kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa.

Inom gruppen äldre visar det sig att kvinnor, personer med sämre ekonomi och personer som bor ensamma oftare mår psykiskt dåligt än andra. Äldre personer har också en ojämlig tillgång till behandling där de till exempel mer sällan får specialiserad psykiatrisk vård. Samtidigt är äldre den grupp där störst andel hämtar ut antidepressiv medicin. -Viktiga områden nu är därför att öka kunskaper om psykisk ohälsa bland äldre och deras anhöriga och bland de aktörer som möter äldre för att upptäcka riskfaktorer och stärka friskfaktorer hos äldre. Vi behöver också öka fokus på faktorer som kan förebygga psykisk ohälsa och visa på hur viktiga aktörer kan minska psykisk ohälsa genom att arbeta förebyggande, hävdar Sara Fritzell, utredare på Folkhälsomyndigheten.

Viktiga områden:

- Öka kunskaper om psykisk ohälsa bland äldre och deras anhöriga och bland de aktörer som möter äldre för att upptäcka riskfaktorer och stärka friskfaktorer hos äldre.
- Öka fokus på faktorer som kan förebygga psykisk ohälsa: Social gemenskap och socialt stöd, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är viktiga faktorer för ett hälsosamt åldrande och kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa.
- Viktiga aktörer kan minska psykisk ohälsa genom att arbeta förebyggande. Primärvården har en viktig roll i att identifiera symtom på psykisk ohälsa och säkerställa att rätt behandling kan sättas in i rätt tid. Även äldreomsorgen är viktiga för att identifiera symtom, men också för att erbjuda aktiviteter och insatser som syftar till att minska ensamhet och möjliggöra hälsosamma levnadsvanor. De kan exempelvis möjliggöra fysisk aktivitet, erbjuda näringsrik mat, utbilda äldre i digital teknik och arbeta för att minska ensamhet.

Källa: www.folkhalsomyndigheten.se

Det vackra i åldrandet



Foto: Johannes Frandsen/Ikon

V arje höst går jag förbi en stor ek och ser hur sprakande vackert trädet är i alla sina höstfärger. Även när jag ser plöjda åkrar i höstens svaga ljus känner jag en mystik som gränsar mot den stora skönheten. Det är något som förstummar mig i den fascination som fyller mig. Allt det vackra i livet bedövar mig särskilt när skönheten tränger på där vi inte tror att det vackra finns.

Vid ett dop kan alla se barnet som något vackert, eftersom alla tror på en oskultsfullhet hos barnet. Det rena vill vi skall vara vackert. Även om barnet kräks eller gör på sig är barnet vackert. I våra föreställningar så ska det vara lätt att älska barn eftersom de inte har hunnit bli fula av ondsinta tankar. Det onda lämnar sina spår och gör människan ful liksom ondskan är ful i sig själv. En människa som tänker onda tankar får ett ansikte som speglar det inre. Ansiktet blir hårt, stängt och grått som om det fanns en mask framför den egentliga människan. Fulheten kan vara avskräckande för ingen vill vara ful utan vacker.

U ngdomar förknippar åldrandet med att bli ful eftersom reklamen säljer bra på att vi kan köpa krämer som botar rynkor i ansiktet. Huden skall vara slät som om vi var små barn hela livet. Det kan aldrig vara sant. Så varför försöker vi göra livet "vackrare" än vad det egentligen är? Det enkla svaret är att vi använder skönhetsbegrepp som en solfjäder för att vifta bort allt som inte stämmer med våra egna föreställningar. Därför har vi en skönhetsindustri som omsätter miljarder varje år för att producera en skönhet som vi skall tro på är vackrare än det liv vi fått. Men det vackra som vi erövrar då är som färsk mjölk vi dricker. Det är kort datum på det vackra

och snart är vi tillbaka i gropen med brister och vi blir på nytt mindervärdiga. Vad som spelar in är vårt eget tänkande om oss själva och vad vi ser som det vackra.

N är jag gick i årskurs 6 berättade min magister om en man som åkte till eskimåerna för att utforska deras kultur. Forskaren fick höra talas om att det fanns en kvinna som var den absolut vackraste kvinnan på hela Grönland. Så han sökte upp henne och fick en chock för enligt honom var hon den fulaste kvinna han någonsin sett. Den enkla sanningen var att skönhet hos eskimåerna var lika med att ha bra tänder. Kvinnan kunde tugga sälsenor till trådar att sy sälskinn av. Skönheten var en funktion och inte ett utseende.

Den lilla historien har påverkat mig till att se andra saker hos människor och det har berikat mig och hjälpt mig att se människan bakom alla yttre attribut. En gammal människas ansikte som är fårat och väderbitet av händelser som uttrycker lidanden, kan samtidigt vara ett vackert ansikte för det är på riktigt. Ett ansikte som utstrålar äkthet i att vara människa fullt ut och spegla vad livet handlar om utan mask är vackert. När vi ser det ansiktet har vi kommit innanför skalet där personligheten bor.

E n vacker människa har sin källa till det vackra som något som finns inom en integritet, det som skapar det unika och genuina. När en individ står i kontakt med sitt inre jag, kommer det att visa sig även på utsidan av människan, en naturlighet som är attraktiv och charmerande. Det är viktigt att vi kommer dit att vår tjänst inför livet, gudstjänst, handlar om att vara vackra och leva vackert för "Guds skull" eftersom Gud är all skönhets källa. Att vilja vara vacker

är en drivkraft i vårt andliga liv och står för vår strävan efter att nå fram till Gud. Bildligt så handlar det om att släcka törsten efter liv och det kommer från Gud som inte kan vara något annat än vacker. Det fula bränns bort på vägen dit. Om vi vågade stå för vårt behov av äkta skönhet så skulle livet bli mycket enklare.

V i behöver ibland hjälp att komma nära den delen av oss själva. Klä upp oss, gå på fest, bjuda vänner, laga extra god mat, gå skogspromenad, njuta av tystnaden eller ensamheten. Övning ger färdighet i att se det vackra och det finns mycket att upptäcka bakom ridån. En gång besökte jag en kvinna som låg på sin dödsbädd och jag fick vänta tills hon kammat håret och gjort sig fin. Det var inte det kammade håret som jag såg som "det vackra" utan hennes omsorg och vilja att behålla sin mänskliga värdighet i mötet med mig. Det vackra gör oss värdiga och det fula tar ifrån oss värdigheten.

R ädselan styr in oss på fel väg där ytan av personligheten blir det enda. Hur vi ser ut i spegeln efter en viss modell som får varje tonårig tjej att tro sig om att vara för fet, ful näsa, utstående öron, för liten byst, för stora fötter och allt som det går att tvivla på. Vi som är äldre har ett stort ansvar gentemot yngre tvivlare. Det är vi som kan bli garantin för att det inte är farligt att bli äldre och skrynklig. Det går att leva ett långt liv med en ful näsa, för stora fötter och lite övervikt och samtidigt vara levande vacker. Men för att klara av den uppgiften krävs träning varje dag i att försöka se och uppfatta det vackra i vardagen för att kunna se Gud som lämnar fotsteg ibland oss. Gud är det vackra eftersom Gud inte bär någon mask.

Per-Arne Bengtsson, präst i Svenska kyrkan

Utvärdering inom vården borde vara rutin

Under sina år som präst har Li Lundberg kommit i kontakt med många sorgehus inför begravningar och dopfamiljer inför dop, som berättat om upplevelser av vården. Hon menar att ett verktyg för utvärdering inom vård och äldreomsorg skulle kunna utveckla verksamheten och därmed gynna kunderna.

När Li träffar nyblivna föräldrar inför ett dop brukar hon fråga lite om graviditet och förlossning, eftersom det är en central upplevelse i den nya familjen. Hon har av unga föräldrar fått höra både solskenshistorier och berättelser om när det inte gått bra på förlossningen, och att föräldrarna upplevt att de inte blivit bemötta på ett bra sätt. Flera förstföderskor har uttryckt att de inte ens vet vad de ska fråga om, när personalen istället för att informera uppmanat dem att själva ställa frågor. Ett annat exempel är när barnmorskor med helt olika attityder bytt skift under pågående förlossning, och det har ställt till problem. Li önskar att det fanns en rutin för utvärdering när ett föräldrapar lämnar förlossning och BB.

Bara några enkla frågor

-Jag tänker mig fem minuter med enkla och raka frågor för att fånga upp hur de nyblivna föräldrarna upplevt förlossningen och vistelsen på BB. Det behöver inte vara stort och krångligt. Det blir ju också en möjlighet för föräldrarna att tacka om det är något man är särskilt nöjd med. Det viktiga är att utvärderingen görs av personal på BB som lärt sig att använda utvärderingsverktyget och förstår dess betydelse för både föräldrar och för verksamhetens bästa.

Samma sak gäller regionens vård av äldre och äldreomsorgen i kommunerna, menar Li, som har fått höra ett antal berättelser

om när rutiner och kommunikation mellan olika vårdinstanser brustit. Den som drabbas i dessa bristfälliga kommunikationer är personen som behöver god omsorg från hela vårdkedjan. När det inte fungerar är det ett tecken på brist på utvärdering, hävdar hon, eftersom utvärdering fångar upp både det som fungerar bra och det som behöver åtgärdas. Hon jämför med hur det kan se ut i andra serviceyrken.

-När jag lämnar in min bil för däckbyte får jag samma dag ett sms i min telefon där verkstaden undrar om jag var nöjd med mitt besök. Det är jättebra! Eller utvecklingssamtalen i skolan där elev, föräldrar och lärare träffas för att titta på vad som går bra och vad som behöver utvecklas. Jag anser att vården ska visa samma aktiva intresse som dessa två exempel. Den viktigaste frågan är ju: Hur upplever mottagaren/den äldre att omsorgen fungerar för henne/honom? Om bilfirman har förstått hur viktig kundens upplevelse är, ska vården självklart äga förmågan att vilja veta mottagarens vårdupplevelse. Jag är ute efter ett aktivt utvärderande av vårdens insatser, ett engagemang att vilja utvärdera både brister och beröm.

När personal blir vana vid att göra snabba och enkla utvärderingar så lär de sig att använda det som ett verktyg för förbättringar, hävdar Li, och detta utvecklar

både personal och vårdmottagaren. Både positiv och negativ återkoppling skapar förutsättningar för att få saker att fungera bättre. När en person flyttar in på ett äldreboende ska man till exempel ställa frågan om vilka förväntningar personen har på boendet.

Aktiviteter behövs på äldreboenden

Även äldre människor har rätt till en bra livskvalitet, hävdar Li, som tycker att det inte är bra när boende på ett äldreboende inte erbjuds enkla fysiska aktiviteter och gemenskapsträffar.

-Många längtar efter gemenskap och det är viktig med livskvalitet så länge man lever! Fantasi behövs hos personalen och flexibilitet bland chefer. Vem som helst i en personalgrupp kan till exempel leda ett pass sittgympa.

-Det gräsliga ordet "brukare" måste bort, tycker Li. Personer som behöver äldreomsorg är kunder. Som kund betalar han/ hon för sig och ibland ganska mycket pengar för sitt boende. Kommunen erbjuder en service. Jag efterlyser engagerad lyhördhet bland personal och politiker. Min generation som snart blir pensionärer kommer att ställa andra krav.

Li har ett exempel som beskrivs i en insändare i Fagersta-Posten om att hemtjänstpersonal under ett besök hemma hos en gammal och sjuk person, som behöver hjälp med bland annat

medicinering och kateter, ska vara tillgänglig på telefon och får flera samtal under ett det korta besöket.

Li är orolig för hemtjänstens arbetsmetoder. Hon är övertygad om att personalen gör så gott de kan inom ramen för de förutsättningar som ges, och hon tror att det enda sättet att få till en förändring gentemot politikerna är ett verktyg för utvärdering. Även personalen behöver få lämna ifrån sig en kontinuerlig utvärdering om sin arbetsmiljö.

-Det är inte alltid som personalen orkar hålla ribban högt. Chefer och politiker måste se till att förutsättningarna ges för en bra kvalitet i verksamheten. Vilken vård vill de själva ha? undrar Li, som tycker att det vore roligt om Fagersta kunde bli en förebild och vara först med ett bra fungerande utvärderingsinstrument, lätt att fylla i med raka enkla frågor.

Onödiga resor kostar på

-Det finns idag ett systemfel som inte upptäcks när en äldre person kan "bollas" mellan olika vårdinstanser. Vem är ansvarig för denna "cirkus"? Det är ett bra exempel på hur aktiv utvärdering skulle ge den äldre och de närstående en möjlighet att berätta hur det är att utsättas för denna ansvarslösa hantering av skattebetalande kunder, menar Li.

Anhöriga måste ibland sätta ned foten och säga ifrån när de vet att resor till vården inte hjälper. Li tycker att kommunerna borde ha

egna läkare inom äldre vården för att komma bort från dessa situationer.

Li får ofta höra historien om en persons situation i efterhand när personen är död. Det är i samtalen med de närstående inför en begravning som det brukar komma fram. När det har fungerat bra väljer efterlevande ibland att tacka personal inom vård och hemtjänst i en annons i tidningen, men Li får också höra om när det inte har fungerat. Det händer att närstående skriver insändare och brev till ansvariga för vården, men många orkar inte driva en fråga under en längre tid. -Tyvärr ett talande exempel på att den ansvariga vårdgivaren inte arbetat eller velat göra en utvärdering internt eller gett de närstående en möjlighet att delta i en utvärdering. Här överger vården de närstående, och det lider de av. Låt närstående få delta i utvärderingen av vårdinsatserna när deras upplevelse slutar i en förlust, ett

dödsfall. Hur upplevde familjen de allra sista vårdinsatserna?

Se upp för valkar i själen

Li har under många år arbetat med dessa två stora upplevelser som förändrar livet, födelse och död. När hon prästvigdes för 32 år sedan sa dåvarande biskop Claes-Bertil Ytterberg till de blivande prästerna att de skulle se upp så "att ni inte får valkar i själen".

-Det var ett mycket bra råd som jag har burit med mig under mina år som präst. Jag menar att det finns risk för "för valkar i själen" även inom vårdyrken och uppdraget som vårdpolitiker. För mig är ett bra utvärderingsverktyg inom vårdens alla områden det bästa sättet att motverka valkarnas okänslighet.



Li Lundberg har arbetat som församlingspräst och sjukhuspräst i nästan 32 år. I april nästa år går hon i pension. Foto: Photomic

Cecilia Kjellin Eriksson

Lilla Sam döptes i Västanfors kyrka

En frostig söndagseftermiddag i november ska Sam Eric döpas i Västanfors kyrka. Inne i kyrkan är släktingar och vänner samlade. Gamla och unga hälsar glatt på varandra. Kyrkklockorna ringer och dopet kan börja. En fadder bär processionskorset och sedan kommer dopbarnet med sina föräldrar, en fadder och prästen.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson



Prästen Lars visar Sam för alla som är med på dopet i kyrkan och Sam verkar väldigt nöjd.





Fadder Matilda håller vatten i dopfunten,



Mamma Emma tänds Sams dopljus.

Det är högtidligt och fint och samtidigt personligt, för det är ju Sams föräldrar som har valt psalmer och musik. Först en solosång och sedan den kända doppsalmen 248 "Tryggare kan ingen vara". Prästen frågar föräldrarna vilka namn de har gett sitt barn. Sam Eric, svarar pappa Joakim som också ber en bön för sitt barn. Gammelmorfar läser evangeliet om Jesus och barnen. Prästen Lasse gör korsets tecken på Sams mun, panna och hjärta och läser bibeltexten ur Matteusevangeliet "Åt mig har getts all makt i himlen och på jorden. Gå därför ut och gör alla folk till lärjungar: döpa dem i Faderns och Sonens och den heliga Andens namn och lär dem att hålla alla de bud jag har gett er. Och jag är med er alla dagar till tidens slut." Prästen pratar om löftet som Gud genom dopet har gett till Sam och till alla döpta i hela världen; att Gud går vid din sida alla dagar.

Vi läser trosbekännelsen och fadder Matilda håller vatten i dopfunten. Så är det dags för själva dopet då prästen försiktigt håller lite vatten på Sams huvud tre gånger och säger: "Jag döper dig Sam Eric i Faderns och Sonens och den helige Andes namn. Amen." Sedan lyfter han lilla Sam högt så att alla kan se honom, och så går han runt med Sam och visar honom för alla dopvittnen som är i kyrkan.

Solisten Therese sjunger sången "Välkommen hem" och fadder Daniel ber förbönen. Vi ber Fader vår tillsammans och prästen ger oss Guds välsignelse. Den sista psalmen är en nyare psalm, nr 901 som heter Lilla liv och texten är skriven av Py Bäckman.

Faddrarna får varsitt fadderbevis och när prästen säger att faddrarna är viktiga vuxna i Sams liv, då gäspar Sam stort och alla i kyrkan skrattar. Föräldrarna får ett dopljus som prästen säger ska användas och inte bara stå och samla damm.

Tänd dopljuset på dopdagen och på födelsedagar, uppmanar han föräldrarna, och om ljuset tar slut så kan ni hämta ett nytt på församlingsexpeditionen.

Vi lyssnar på inspelad musik "Känn en doft av kärleken" medan dopfamiljen, faddrarna och prästen går ut igen.

Sedan är det dags för fotografering och dopföljet ställer återigen upp sig längst fram i kyrkan så att släktingar och vänner får ta fina bilder och föreviga denna viktiga stund.



Ny döpta Sam tillsammans med sina föräldrar.

Sams pappa Joakim Larsson och mamma Emma Adolfsson berättar varför de ville att Sam skulle döpas.

-Vi själva är döpta båda två så vi ser det som en fin tradition. Vi tycker det är en fin tillställning samtidigt som vi får chans att uppmärksamma Sam lite extra.

Varför just i Västanfors kyrka?

-Vi tycker Västanfors kyrka ligger fint i Fagersta och vi själva bor på den sidan av stan. Vi såg Västanfors kyrka som det självklara valet.

Blev det som ni hade tänkt?

-Det blev bättre än vad vi trodde. Prästen Lars var väldigt lugn och lättsam så det var aldrig några konstigheter. När Therese sjöng så höjde det helt klart känslan för dopet.

Dopkläningen, är den ny eller en klänning som använts i släkten tidigare?

-Dopkläningen är ny som Sam har fått från sin gammelmormor Birgitta och gammelmorfar Lars-Erik. Emma har en dopkläning sedan hon var liten men vi tyckte inte att den passade på Sam. Vi hoppas få använda Sams klänning igen och även att han själv vill bära den vidare i släkten.

Till sist skickar Emma och Joakim en hälsning till de inblandade:

-Stort tack till gudmor Matilda och gudfar Daniel. Sam kommer ha så stor nytta av er! Tack även till alla som var delaktiga på Sams dopdag, både vänner och familj.



När vi äter vårt svenska julbord med allt vad det innebär av julsinka, sill, "Jansson", kory, köttbullar, leverpastej, lax, prinskorv, brysselkål och andra godsaker tänker vi kanske inte på hur det ser ut i våra nordiska grannländer idag och förr i tiden. Jag beslöt mig därför för att träffa några personer från dessa länder för att höra hur de brukade fira jul när de var yngre och lite hur det är idag.

För många, i alla fall de som är idrottsintresserade, är **Öystein Solheim** ett bekant ansikte i Fagersta. Vi träffas över en kopp kaffe och Öystein berättar lite om barndomens jular i Norge. Han växte upp i Orkanger som är en ganska liten stad som ligger några mil sydväst om Trondheim.

Det var mor och far och två bröder. Det var ganska enkla förhållanden men till julen blev det ändå lite festligt. Öystein berättar med lysande ögon att julmaten nästan alltid bestod av revbensspjäll och kotletter, ärtstuvning och "potäter" och till det en kraftig brunsås. Maten stod i grytor på spisen och man gick dit och lade maten på sin tallrik. Jag undrar om Norge som stor fiskerikation gjorde att man åt mycket sill och lax men icke. Till maten drack man alkoholfri öl som hans mamma gjorde själv. Den bestod av socker, vatten och essens. Efter julemiddagen fick man kaffe och kaka. Detta var typisk norsk julemiddag och så är det än i dag i många norska hem, berättar han. Barnen fick julklapp men det var inget överdåd.

Jag undrar om det var någon mat som inte tilltalade honom. Han berättar att på juldagen åt man "fiskepudding" som inte var gjord på mjölk utan riktigt fet grädde. Det var riktigt fin mat men Öystein grinar illa när han berättar om just den rätten och att han inte var överförtjust i den maten håller han med om. Några besök i kyrkan blev det inte kring julen utan man var hemma. Sedan ca 55 år är Öystein fagerstabo och säger sig vara helt akklimatiserad vad gäller mat och traditioner och ser så glad ut när han nämner det svenska julbordet. Fast Öystein är å andra sidan alltid glad.



Kerstin Bendtsen kommer från vårt södra grannland Danmark och är född i en stad som heter Frederiksværk och ligger ca fem mil väst om Helsingör. Hon kom till Sverige med sina föräldrar när hon var fem månader men när hon var 18 år flyttade hon tillbaka till Danmark. Där blev hon kompis med en tjej som hade en bror. Han hette Jan och de blev ett par och gifte sig

senare. 1971 flyttade de till Sverige men de starka banden till Danmark finns kvar.

Vi träffas hemma hos dem och de berättar lite för mig om julfirande och "julemat" i Danmark. För det första är de lite före oss svenskar med julfirandet. De firar "Lilljulafton" den 23:e, sen är det julafton dagen därpå, den 25:e firar man "Förste Juledag". Man äter lite olika också dessa

Gott på fat JULEMAT!

Text och foto:
Staffan Riddersporre



dagar jämfört med Sverige. I Sverige har vi ju ett, som de tycker, överdådigt julbord som vi sen äter rester av på såväl juldagen som annandagen. I Danmark har man mer olika rätter varje dag. På julafton äter man bland annat "Färsk skinka", det som vi i Sverige kallar skinkstek. Man har också anka, rödkål och potatis som man kokar och sen bryner den i ugnen. Till efterrätt har man risgrynsgröt med mycket grädde och hackade nötter.

Buffé på förste juledag

På förste Juledag har man en slags buffé liknande vårt julbord men kanske med lite mindre mat. Höjdpunkten är rökt ål med äggröra. Det mesta av julmaten man åt som barn tyckte de om men Jan berättar att något som han absolut inte tyckte om var kokt kallt fläsk med jättemycket fett på och till det senap.

Jag frågar om det är någon typisk dansk maträtt till julen som de har tagit med till Sverige och då nämner de "danska frikadeller". De är som våra köttbullar fast mycket större och Jan ser till att det är extra mycket lök i. När han berättar om det riktigt lyser det i hans ögon. Vad beträffar att gå till kyrkan var det inte så vanligt när de var små.

Här i Sverige har de ofta varit många som firat julen tillsammans. De berättar att de har tre döttrar och många barnbarn. Det är därför tur att de bor i ett stort hus för ibland är hela huset verkligen fullt och med det danska gemytet kan jag tänka mig att man har det riktigt julmysigt.

Arja Nygren föddes i början av femtiotalet i norra Finland närmare bestämt i Pudasjärvi. Föräldrarna var bönder fast det var hennes pappa som gjorde det mesta på gården. Mamman var småskolelärarinna men hjälpte till mycket med gården också. Man var fem barn och Arja var yngst och barnen fick självklart också hugga i ibland. Hon sommarjobbade 1975 i Stockholm och där mötte hon kärleken. Åkte sen hem till Finland igen men flyttade året efter till Stockholm och där gifte de sig. Efter att ha bott i Stockholm ett år flyttade de sedan till Fagersta. Från barndomens jular har hon många minnen och hon berättar att det inte var maten som var det bästa utan julgranen som hennes pappa högg dagen för julafton. Sen fick den tina i ladugården. På julafton bar han sen in den och hon berättar om den härliga doften som spreds i stugan. Eftersom gården krävde sitt blev det julmiddag ganska sent. Före maten tog familjen en gemensam julbustu och sen, framåt 19-tiden satte man sig till bords. Det var far och mor och alla barnen.

Arja minns julsinkan

När det gäller julmaten minns Arja mest den fantastiskt goda och stora julsinkan som man beställde några veckor för jul. Man eldade i ugnen tills värmen blev rätt och sen in med den stora julsinkan. Dock gjorde man ingen griljering som vi gör i Sverige men man tog ändå bort svålen. Som många i Finland gör åt man också många olika lådor till exempel

leverlåda, morotslåda och kålrotslåda. På bordet stod också sillsallad med diverse rotsaker och ägg men det var något som Arja definitivt avstod ifrån att äta. Efter maten blev det efterrätt i form av risgrynsgröt och även det godaste av allt; "plommonstjärnor" som gjordes av smördeg med en klick plommonmarmelad på som sedan gräddades i ugnen. När Arja berättar om dem blir hon nästan lyrisk. Sen när man ätit kom tomten såklart.

Stillhet på juldagen

På juldagen åt man, som vi i Sverige också gör, julmat som blivit över. En sak som Arja minns var att då fick man inte gå ut och leka med sina kamrater utan var tvungen att vara inne i stugan och i stillhet. Sen, på annandagen var det dock full fart igen och alla barnen i byn träffades och lekte. Något kyrkesök på julen blev det aldrig då närmaste kyrka låg sex mil bort. I stället lyssnade man mycket på radio.

Plommonstjärnor och lådor

Jag undrar om hon tagit med sig några traditioner med mat och annat från barndomshemmet men hon berättar att man skapat sina egna traditioner med det mesta kring julen men någon låda på det finska viset brukar det dock bli och jag tror säkert hon bakar "plommonstjärnor" också.

Efter att ha träffat mina nordiska vänner känner jag att allesammans längtar efter att få tända alla juleljus och sen få känna den riktiga julstämningen. God jul alla!

På Lindgårdsskolan får elever extra lästräning i grupp



Mimmi Bäckman jobbar som specialpedagog på Lindgårdsskolan. I hennes arbetsuppgifter ingår att tillgängliggöra miljöer och undervisning. Olika grupper och olika individer har olika behov för att lättare kunna lära sig. Bland annat kan det vara behov av extra specifik träning, till exempel lästräning.

-I låg ålder är det viktigt att träna! säger Mimmi. Barn som har svårt för att lära sig att läsa behöver träna mycket på avkodning, alltså vilket ljud som hör ihop med vilken bokstav.

Redan från förskoleklass kartläggs elevens lärande genom till exempel Läsa-skriv-räkna-garantin som löper vidare till år 3. Även andrascreeningmaterial på grupp-nivå används. Syftet med screeningar är att få underlag för hur undervisningen behöver planeras och genomföras för att eleverna ska fortsätta utvecklas. Screeningar ger även information på individnivå om vad som kan behöva stödjas och tränas på.

Elever tränar läsning i grupp

En av åtgärderna när lästräningen är ansträngande och besvärlig kan vara intensivläsning. Det är lästräning i grupp varje dag under ett antal veckor tillsammans med specialpedagogen. Andra åtgärder sker inom ramen för ordinarie undervisning och utförs av klasslärare och resurspersonal. Det kan vara individuell lästräning, anpassade läsläxor, extra tid och repetitioner. Utgångspunkten är att eleverna lästränar tillsammans med andra elever. Man lär av och tillsammans med varandra.

Föräldrarnas stöd på hemmaplan är viktigt, menar Mimmi. Personalen på skolan uppmanar föräldrarna att hjälpa till med att lästräna med sina barn hemma.

-Skolan har ansvaret för att lära barnen att läsa, men eleverna behöver fler läsupplevelser än de skolan hinner ge dem. Olika undersökningar visar att läsning och läsförståelse minskar i samhället. De behöver läsa mer, även på fritiden, så det är jättebra när föräldrar läser sagor för sina barn. Det krävs en hel by för att uppfostra ett barn. En I-pad och tillgång till Youtube räcker inte för att rusta ett barn för framtiden. Läs, läs, läs med era barn! uppmanar hon.

Det flesta föräldrar är positiva och tränar med sitt barn hemma, men det finns även de som är tveksamma och som tycker att det är svårt att motivera barnen att lästräna hemma.

Diagnos krävs inte för att få hjälp

Mimmi är noga med att poängtera att hon inte är den som ställer diagnoser. Det är en logoped som ställer diagnosen dyslexi. Det händer däremot att Mimmi rekommenderar föräldrar till en elev att godkänna remiss till en logoped för att få en diagnos, men en diagnos är i sig inte nödvändig för att få hjälp i skolan. Inledningsvis pratar Mimmi inte med elever och föräldrar om termen dyslexi.

-För mig är det viktigare att fokusera på att förstå sig själv, *vad är svårt för mig, vad behöver jag träna mer på, hur kan jag underlätta för mig själv, vad kan andra hjälpa mig med* och att kunna tala om det. Barn

har bra koll på vad de kan, har lätt eller svårt för och de jämför sig med kompisar. Det är viktigare att kunna uttrycka sig om vad som är svårt och vara mer precis, än att använda diagnosord. Människor hamnar lätt i *jag är dum*, istället för att beskriva att just den här delen är svår för mig och det handlar inte alls om dumhet, säger Mimmi. När det gäller lite äldre elever så handlar det mycket om att motivera dem och försöka sätta fingret på varför det kan kännas jobbigt med skolarbete. Kan det hänga ihop med att det tar tid att läsa och att man inte riktigt förstår vad man läser?

Lära sig genom att lyssna

Barn med dyslexi kan lära sig bäst genom att lyssna. Eftersom det kräver så mycket energi att bara få ihop rätt ljud med rätt bokstav och ljuda samman dem till ett flöde, så blir läsförståelsen ofta lidande. Energin räcker helt enkelt inte till för att förstå vad man har läst. Därför är det viktigt att eleven tidigt får börja öva på att lyssna till uppläst text. När vi tänker att uppläsning kan vara ett sätt att tillgodogöra sig text i högre ålder är det bra om vi börjar träna på att lyssna. För de elever som är i behov av enklare texter för träning, är också lyssnandet viktigt för att de ska möta mer komplicerad meningsbyggnad och ta del av svårare ord så att de har möjlighet att utveckla sitt ordförråd och sin språkförståelse på samma sätt som andra.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Det finns olika hjälpmedel

På Lindgårdsskolan uppmanas undervisande lärare att använda kompenserande hjälpmedel på gruppnivå, till exempel genom att man ibland gemensamt lyssnar på en inläst text för att alla ska prova och själva avgöra om det är ett sätt som underlättar för just mig. Motivationen att använda sig av hjälpmedel blir större om varje individ själv får göra ett aktivt val, istället för att någon säger till en vad som ska användas.

Det finns till exempel program där datorn ljudar den bokstav som eleven skriver. Ett annat exempel är när du talar in din text och datorn skriver, ungefär som Siri kan göra i Iphone. Ytterligare funktioner som finns i ett program som provas just nu är ordprediktion, rättstavningshjälp och markörer som flyttar sig vartefter texten läses upp. Inläsningstjänst är en tjänst där elever kan lyssna på böcker. En del hjälpmedel som nås via internet ställer krav på internetuppkoppling och datorstandard, och att personalen kan programmen så att de i sin tur kan visa och hjälpa eleverna tillrätta.

Träning och kompenserande hjälpmedel förhåller sig till varandra på så vis att fokus i unga år är träning och med ökad ålder ökas användning av kompenserande hjälpmedel.



Elever tränar läsning, ordförråd och stavning

I ett grupprum i Lindgårdsskolans nya lokaler i Lindhallen träffar specialpedagog Mimmi Bäckman några elever i år 4 och 5. Varje skoldag under fem veckor får de 30 minuters extra träning med specialpedagogen. Intensivläsning är ett komplement till ordinarie undervisning som också erbjuder läsgrupper och träningstillfällen enskilt och i mindre grupper.

Den här morgonen tränar de läsning, ordförråd och stavning, och de pratar om vokaler och konsonanter. På tavlan står flera spalter med ord där "sch-ljudet" låter lika men stavas olika – sju, skjuta, skepp, stjärna, choklad, schema... De hjälps åt att komma på nya ord som de skriver upp i rätt spalt och de associerar till flera ord som betyder samma sak. Efter en stund tar de fram texten som de började jobba med dagen innan och turas om att läsa högt. De som inte läser högt följer tyst med i texten.

Mimmi är tydlig, tålmodig och uppmuntrande. Det är en intensiv halvtimme och eleverna är koncentrerade och arbetsvilliga. Malou* är en av eleverna som har intensivläsning.

-Det är roligast när man får en ny text. Man läser samma text en hel vecka och jag vill bokstavera (ljuda) och inte bara säga rakt ut vad jag tror att det står. Jag lär mig jättemycket här!

Mimmi konstaterar att Malou är väldigt duktig på att uttrycka sig och själv sätta ord på vad hon behöver.

-Jag är lättstörd och kan inte koncentrera mig när det är ljud runtomkring, även viskningar blir jag störd av. För mig är det bra med en liten grupp. Ibland när jag är i klassen sätter jag mig i lilla rummet.

Malou berättar att hon lärt sig att se vanliga ord som bilder som hon känner igen och det gör det lite lättare, till exempel när hon är i affären och ska köpa choklad.

-När jag inte visste att jag hade dyslexi undrade jag varför inte jag kan läsa lika bra och lika fort som de andra. Men det är inte mitt fel. Det blir bättre när jag tränar men det är svårt. Jag vill lära mig att läsa så bra som möjligt, annars kanske jag får problem. Läsningen kommer vara där i framtiden, säger hon insiktsfullt.

**Malou heter egentligen något annat.*

Bryt en tradition!

Act Svenska kyrkans julinsamling 2021

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut. Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling - för allas rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstympling och våld mot flickor.

Traditioner är invanda seder och bruk, språk och värderingar som förs vidare från generation till generation. De skapar ofta en trygg ram runt våra liv, vilket blir extra tydligt i samband med advent, jul och lucia. Men det finns också traditioner som är skadliga. Varje dag gifts fler än 30 000 flickor bort och fler än 10 000 flickor könsstympas. Var tredje flicka utsätts för våld under sitt liv – bara för att hon är flicka. Dessa traditioner måste brytas!

Traditioner och våld

Könsrelaterat våld är ett strukturellt problem vars orsaker är mångbottnade, men djupt rotade åsikter och normer kring kvinnors och flickors roll i samhället är ett av grundproblemen. Våldet förekommer i alla länder, inom alla religioner och i alla samhällsklasser.

Den globala ekonomiska krisen i coronapandemins spår har skapat allt större påfrestningar på samhällen och individer. Ekonomisk stress kopplad till patriarkala strukturer är starkt bidragande orsaker till att våldet mot kvinnor och flickor ökat lavinartat under det senaste året.

Religiösa aktörer har ett särskilt ansvar

I många länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Därför är det avgörande att religiösa företrädare tar avstånd från orättvisa normer, värderingar och traditioner. Act Svenska kyrkan har en unik möjlighet att samarbeta med andra religiösa aktörer och förändra förtryckande strukturer, oavsett om de finns inom kyrkan eller i övriga delar av samhället.

Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val i livet. Tillsammans kan vi göra skillnad. Din gåva gör det möjligt!



Bilden hämtad från Svenska kyrkans bildbyrå Ikon.
Upphovsman: True North

För sjuttonhundra år sedan blev en ung flicka bortlovad i äktenskap till en äldre man. När hon vägrade utsattes hon för grovt våld, hot och kränkningar innan hon till slut mördades. Hon blev tjugo år gammal. Hennes namn var Lucia. Lucias öde tillhör inte det förgångna. Varje dag hotas, misshandlas, könsstympas och gifts flickor bort. Varje dag berövas flickor rätten till sin kropp och sina liv – bara för att de är flickor. Lucia bröt mot förväntningarna och hävdade rätten till sin tro, sin kropp och sina egna val. Tillsammans kan vi gå i Lucias fotspår och stoppa tvångsäktenskap, könsstympling och andra övergrepp. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner.

Swisha din gåva till julinsamlingen: 900 1223

Fem rättigheter i fokus

Flickor utsätts för diskriminering och orättvisor, bara för att de är flickor. I flera delar av världen anses flickor mindre värda än pojkar. Miljoners flickor saknar egna identitetshandlingar, vilket innebär att de bland annat inte kan rösta eller öppna ett bankkonto. I många länder får de inte äga land eller arva egendom. Därmed hamnar de i beroendeställning och får svårt att påverka sin egen situation. Rätten att erkännas som person påverkar tillgången till alla övriga rättigheter. Act Svenska kyrkan stödjer projekt över hela världen för att stärka flickors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv. Dessa fem rättigheter är grunden i vårt arbete:

1. Rätten till sin kropp

Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på övergrepp som flickor utsätts för. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom och deras främsta värde kopplas till reproduktion. Tidiga graviditeter kan leda till svåra skador eller till att flickor inte kan eller får gå i skolan. Vi arbetar för flickors och kvinnors rätt att bestämma över sina egna kroppar.

2. Rätten till trygghet och försörjning

Flickor och kvinnors möjlighet att arva och äga mark och annan egendom påverkar deras möjlighet att försörja sig och ha inflytande på familjens ekonomi. De är ofta ansvariga för att ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete vilket ytterligare begränsar deras möjligheter att utbilda sig eller arbeta utanför hemmet. Vi arbetar för att stärka kvinnors tillgång till ekonomisk och social trygghet.

3. Rätten till mat

Allt fler människor i världen kan äta sig mätta. Men stora grupper får inte del av framstegen och fortfarande är var åttonde människa undernärdd. Oftast är denna människa en flicka eller kvinna. I vissa kulturer är det tradition att mammor och systrar äter sist efter det att män och bröder har ätit. Vi arbetar för allas rätt till mat.

4. Rätten till hälsa och sjukvård

Flickor får sämre vård och omsorg än pojkar, trots att de löper högre risk att utsättas för sjukdomar på grund av undernäring, diskriminering och könsrelaterat våld. I många delar av världen får flickor inte tillgång till sexualupplysning och preventivmedel och kan inte skydda sig mot könssjukdomar och oönskade graviditeter. Mens är ofta tabubelagt och skamligt. Genom uppsökande hälsoarbete i utsatta områden kan fler flickor ges den hälsokunskap och vård de har rätt till.

5. Rätten till utbildning

Fattigdom och traditionella, kulturella och religiösa normer bidrar till att många familjer inte prioriterar skolgång för sina döttrar. Utbildning kan ge kunskap om rättigheter och ökar möjligheterna att kunna navigera i och påverka samhället. Vi arbetar för flickors rätt till utbildning för att de ska ha möjlighet till egen inkomst och ökad makt över sitt liv.

Fråga juristen



Ge sommarstugan till barnen

Fråga

Min mamma äger en sommarstuga som hon vill ge till mig och min bror. Vi har ett syskon till som varken mamma eller jag och min bror har någon kontakt med och mamma vill att det bara är jag och min bror som ska få sommarstugan. Hon vill även att hennes tredje barn, vårt syskon, inte ska få någonting efter henne. Hur går hon tillväga?
/ES

Svar

För att er mamma ska kunna ge dig och din bror sommarstugan som gåva måste ett gåvobrev skrivas. Där noterar man vilka som är gåvotagare, vilken gåva det gäller (fastighetsbeteckningen i detta fall) samt vilken andel som ges bort. Gåvobrevet utgör sedan underlag för lagfartsansökan hos Lantmäteriet. I gåvobrevet kan man också bestämma att vissa villkor ska gälla för gåvan samt även olika skydd för mottagaren. Detta måste stå i gåvobrevet för att det ska gälla. Här kan exempelvis er mamma skriva att gåvan inte ska utgöra förskott på arv samt att det ska vara er enskilda egendom.

Ida Jäder, jurist

Kyrkans Juridiska Byrå tel 0223-434 76

För tidsbokning kontakta sekreterare

Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.

Välkommen till kyrkan i jul!

Julafton 24/12

kl 09 Grötfrukost i Brukskyrkan
kl 10 Julbön i Brukskyrkan
kl 11 Samling vid krubban i Västanfors kyrka
kl 17 Julbön i Västervåla kyrka
kl 23 Julnattsmässa i Västanfors kyrka.
Solosång: Britt-Marie Frid Andersson

Juldagen 25/12

kl 07 Julotta i Västervåla kyrka med Kyrkokören

Julottebussen

avgår från Fagersta enligt följande tidtabell:

kl 05.50 Bring Citymail
kl 05.55 Brukskyrkan
kl 06.00 Bergslagssjukhusets entré
kl 06.05 vid Per-Olsskolan (Floravägen)
kl 06.15 Järnvägsstationen Västanfors
kl 06.30 Ombenning
kl 06.40 Ängelsberg - Gamla Brukshandeln
kl 09.30 Återresa

Annandag jul 26/12

kl 11 Joulukirkko, finsk julgudstjänst i Västanfors kyrka
kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan.
Solosång: Britt-Marie Frid Andersson

*Med reservation för ändringar med anledning av coronapandemin.
Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Se hemsidan för info.*



Nyårsafton 31/12

kl 17 Nyårsbön i Västervåla kyrka.
Kristin Karmelid, flöjt

Nyårsdagen den 1/1

kl 18 En stilla gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård

Trettondedag jul 6/1

kl 18 Vi följer stjärnan. Psalmsångsgudstjänst i Västanfors kyrka.

Söndag 9/1

kl 11 Julgransplundring med andakt på Lindgården. Dans kring granen och fika. Kanske kommer tomten!

Packgruppen har skickat många babypaket

Under året har församlingens packgrupp tillverkat fler än 200 babypaket med barnkläder, filt, tygblöjor mm, som genom organisationen Brödet och fiskarna har skickats till flyktinglägret Tindouf i norra Algeriet. Tack alla som bidragit med garn, tyg och barnkläder...

Nästa tidning

Vårens nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 10-11 april, veckan före påsk. Tidningen delas ut till alla hushåll i Västanfors Västervåla församling fyra gånger om året.

Budget 2022

Kyrkorådet har fastställt verksamhetsplanen och kyrkofullmäktige har fattat beslut om budgeten för 2022.

- I investeringsbudgeten avsätts 2964 tkr
- Kyrkoavgiften fastställdes till 1,13 kr
- På kyrkoavgiften tillkommer 0,08 kr i stiftsavgift. Kyrkoavgiften är oförändrad jämfört med 2021.
- Kyrkoavgiften används för att driva verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och äldre; till exempel körer, öppen förskola, konfirmationsundervisning, mötesplatser för dagliga, samtalsgrupper, gudstjänster, dop, vigslar och begravningar.

Gåvoshopen



GÖR SÅ HÄR!

- Besök gåvoshopen och välj om du vill köpa en eller flera gåvor att ge som julklapp eller present till dina nära och kära.
- Välj mellan digitala och tryckta gåvobevis. För tryckta gåvobevis kan du även välja mellan leverans i en fin ask eller kuvert.
- Du väljer sedan vilket budskap som ska stå på gåvobevis och förpackning. På gåvobeviset finns bild och information om gåvan du valt att ge bort. Här kan du också skriva en personlig hälsning.
- Betala med swish eller betalkort. Gåvobeviset skickas via e-post hem till givaren eller direkt till mottagare.
- svenskakyrkan.se/actgavoshop

Boka KBT-samtal

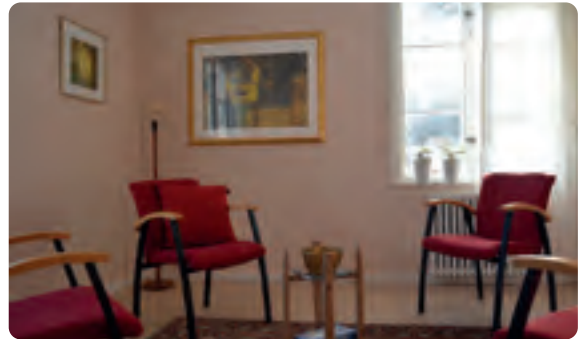
på Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter

Behöver du hjälp med att hantera oro, ångest, stress, depression, fobi, skam, låg självkänsla eller relationsproblem?

Då kan du få hjälp på Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter. Även personer som inte har beroendeproblem kan vända sig hit för att boka samtal i kognitiv beteendeterapi (KBT). Du kan som privatperson vända dig till oss. Som anställd kan du få hjälp att kontakta oss genom ditt företag eller via företagshälsovården.

Varje KBT-samtal varar 45 minuter och man träffas normalt varje eller varannan vecka, totalt fem till tio gånger beroende på problemets karaktär.

Samtalen leds av Ylwa Johansen, beroendeterapeut och behandlingsansvarig på Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter. Ylwa har även en grundutbildning i psykoterapi. Kontakta Ylwa om du vill boka tid för KBT-samtal, tel 0240-351 51 epost: heldygnsvard@malingsbo-rehabcenter.se



Samtalsrummet för KBT-samtal finns i en flygelbyggnad vid Tolvsbo bergsmansgård, där behandlingshemmet har sin verksamhet. Man kan också ha samtalen på Lindgården i Fagersta.

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter är ett behandlingshem för personer i arbetslivet med beroendeproblem, som drivs av Västanfors Västervåla församling, Svenska kyrkan. Läs mer på hemsidan: www.malingsborehabcenter.se



Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter



Plats finns i år 1 på Lindgårdsskolan

Det finns fortfarande några platser kvar i nuvarande år 1 på Lindgårdsskolan, som har sina klassrum i Bergsvillan som syns på bilden härintill.

Ansök om plats på Lindgårdsskolans hemsida www.lindgardsskolan.se eller kontakta skolexpeditionen Helen Carlbom tel 0223-434 49 epost: helen.carlbom@lindgardsskolan.se

MITT i LIVET

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

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMA-tryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Magnus Aronson/IKON. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

JULINSAMLINGEN 2021

90 SVENSK
KONTA INSAMLINGS
KONTROLL

FOTO: JESPER WAHLSTRÖM/KON

BRYT EN TRADITION

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds eller vilket kön vi har ser verkligheten olika ut. Act Svenska kyrkan arbetar tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga runtom i världen för att stoppa tvångsäktenskap, könsstympning och våld mot flickor.

#BRYTENTRADITION



EN AV TRE FLICKOR
UTSÄTTS FÖR VÅLD
UNDER SITT LIV.



FLER ÄN 30.000
FLICKOR GIFTS BORT
VARJE DAG.



FLER ÄN 10.000
FLICKOR KÖNSSTYMPAS
VARJE DAG.



Tillsammans kan vi göra skillnad. Din gåva gör det möjligt!

SWISHA DIN GÅVA TILL 900 1223

PG 90 01 22-3 BG 900-1223

svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan

Samhällsinformation