

# HIMMELI

SVENSKA KYRKANS SVERIGEFINSKA TIDNING 2020:2



## Hyvän elämän rakennuspalikat

NYCKLARN A TILL  
EXISTENTIELL HÄLSA

Ihmettele, ihastele  
ja pidä kiinni toivosta  
Hopp för framtiden och  
att känna mening med livet

Cecilia Melder  
Sid 6-9



**ANNA JÄRVINEN**



Omintakeinen esikoisromaani  
Debutroman med eget tonfall

Perhejuhlat korona-aikaan  
Familjehögtider under corona



*Missä inte!*

Kuuntele Kauneimpia  
joululauluja verkossa

Ruotsin kirkko 



FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON

## Toivo paremmasta maailmasta

**P**ian ripustamme adventtitähdet ikkunaan ja sytytämme adventtikynttilät. Hämärässä on aikaa mietteille.

Adventtina kohtaamme raamatunteksteissä profeetat. He maalavat vision Jumalan valtakunnasta. Siellä toteutuu Jumalan tahto. Siellä vallitsee rauha ja oikeudenmukaisuus.

Rauha vaikuttaa syvällä: ihmisten välillä, kaikkien elävien kesken, ihmisen ja Jumalan välillä. Profeetat kuvailevat maailmaa, jossa ketään ei sorretta ja syrjitä. Siellä elämämme toisiamme kunnioittaen ja sopusoinnussa luonnon kanssa.

Tarvitsemme tällaisia visioita, jotta voisimme arjessa tarkistaa kompassimme suunnan, kun päätöksiimme vaaditaan tarkempi tähtäin. Edistämmekö sopusointua vai hajaannusta? Vallan väärinkäyttöä vai tasa-arvoa? Vihaa vai rakkautta?

Pian laulamme kauniita joululauluja ja juhlimme Jumalan ihmiseksi tuloa. Hän syntyi pieneen talliin, pieneä lapsena Seimessä kohtaamme Rauhanruhtinaan, vahvemman kuin koko maailman mahti, ja samalla Hän on vastasyntynyt, joka tarvitsee meitä.

Adventtitähti loistaa pimeydessä. Se muistuttaa meitä toivosta ja paremmasta maailmasta. Jumalan valtakunta on lähellä. Vapahtaja on täällä.

ÅSA NYSTRÖM  
Luulajan piispa



### Hopp om en bättre värld

Snart hänger vi upp adventsstjärnan i fönstret och tänder våra adventsljus. Vi kurar i mörkret i denna eftertankens tid.

I advent möter vi profeterna i kyrkans bibeltexter. Vi hör dem måla visionen om Guds rike, där Guds vilja ska ske och freden och rättvisan ska råda. Det är en fred som går på djupet, en fred mellan människa och människa, mellan alla levande varelser och mellan människa och Gud själv. Profeterna ger oss bilder av en värld där ingen människa är utstött eller förtryckt och där vi lever i ömsesidig respekt för varandra och i harmoni med naturen.

Vi behöver de där visionerna för att kunna ställa in vår kompass i vardagen, för att ha något att sikta mot när vi ska fatta våra beslut. Bidrar vi till harmoni eller splittring? Till maktmissbruk eller jämlikhet? Till hat eller kärlek?

Snart sjunger vi de vackra julsångerna och firar att Gud har blivit människa och kommit till oss som ett litet barn i ett stall. Där i krubban möter vi Fredsfursten, starkare än alla världens makter och samtidigt nyfödd och beroende av oss.

Adventsstjärnan lyser i mörkret. Den påminner oss om att det finns hopp om en bättre värld. Guds rike är nära. Befriaren är här.

ÅSA NYSTRÖM  
Biskop i Luleå

### Toivo paremmasta maailmasta

Heti me ripustamme adventtitähden klassiin ja sytytämme adventtikynttilät. Pimeän aika on meile mietteleminen aika.

Adventtinä me kohtaama proheetat kirkon raamatunteksteissä. Me kuulema heän maalaavia kuvia Jumalan valtakunnasta, missä Jumalan tahto tapahtuu ja rauha ja oikeus on vallassa. Se on syvään menevä rauha, rauha ihmisten keskelä ja kaikkiin elävien olentojen keskelä ja ihmisen ja Jumalan keskelä ja ihmisen ja Jumalan keskelä. Proheetat kuuaava meile mailman missä ei kukkaan ihminen ole hylätty eli sorrettu ja missä me elämä moleminpuolisessa kunnioituksessa toisia ja tasapainossa luonon kans.

Me tarttema näitä kuvia ette me saatama muuttaa meän kompassia arkipäivässä, ette net antava meile suunan meän päätöksissä. Aiheutammakos me harmoniaa elikkä hajottamista? Vallan väärinkäyttöä elikkä tasa-arvoa? Vihhaa elikkä rakhautta?

Heti me laulama kauhniita joululauluja ja juhlima ette Jumala oon tullu ihminen, pieneä lapsena tallissa. Sielä jouluseimessä me kohtaama Rauhanruhtinaan, lujenpi ko kaikki mailman vallat ja samala vastasyntyny ja riippuvainen meistä.

Atvänttitähti loistaa pimeässä. Se muistuttaa meitä ette oon toivetta paremmasta maailmasta. Jumalan valtakunta oon lähellä. Vapahtaja oon tullu.

ÅSA NYSTRÖM  
Luulajan piispa



# Joululaulujen joulukalenteri avautuu verkossa

FOTO: JOHANNES FRANDESEN/IKON



Kauneimmat joululaulut Adolf Fredrikin kirkossa joulukuussa 2019 keräsi yli 400 kävijää. Över 400 personer var samlade i Adolf Fredriks kyrka i Stockholm när De vackraste julsångerna sjöngs i december förra året.

Tervetuloa laulamaan ja kuuntelemaan kauneimpia joululauluja: kodeissa, kirkoissa ja nyt myös verkossa.

[svenskakyrkan.se/kauneimmatjoululaulut](https://svenskakyrkan.se/kauneimmatjoululaulut)

Joulukalenterista aukeaa luukku, ja siellä soi laulu kerrallaan. Kuuntele ja laula mukana! Joululaulut kokoavat meidät Jeesus-vauvan seimen ympärille. Toivotamme toisillemme hyvää joulua.

Tukemalla Act Svenska kyrkan -joulukampanjaa annat jollekin toiselle paremmat elämänedellytykset ja itsellesi hyvän joulumielen.

Lauluvihkosen kuvitus: Maria Mannberg.

**Täältä löydät**

Kauneimmat joululaulut  
**Sjung med**  
De vackraste julsångerna



## Digital julkalender med julsångerna



Välkommen att sjunga med och lyssna på de vackraste julsångerna – i hemmen, kyrkor och nu också på nätet.

[svenskakyrkan.se/kauneimmatjoululaulut](https://svenskakyrkan.se/kauneimmatjoululaulut)

I den digitala kalendern öppnas en lucka där en julsång spelas åt gången. Lyssna och sjung med! Julsångerna samlar oss till Jesu-barnets krubba. Vi önskar varandra god jul!

Genom att stödja ACT Svenska kyrkans julkampanj förbättrar du livsvillkoren för en medmänniska och du själv får en julkänsla.

Sånghäftets illustrationer: Maria Mannberg.



### PERINTEESTÄ EROON

On korkea aika luopua vahingollisista perinteistä. Yhdessä toimien voimme hävittää pakkoavioliitot, sukuelinten silpomiset ja muun hyväksikäytön. Elämämme kaikki saman taivaan alla. Ole mukana puolustamassa tyttöjen oikeuksia ihmisarvoiseen elämään.

**#LUCIAMANIFESTATION**

För alla flickors rätt till ett värdigt liv



SWISHAA LAHJASI 900 1223  
[svenskakyrkan.se/act](https://svenskakyrkan.se/act)

**act**  
Svenskakyrkan

#### TOIMITUS/REDAKTION

HIMMELI Ruotsin kirkon ruotsinsuomalainen julkaisu / ges ut av Svenska kyrkan

Toimitus/Redaktörer: Kristiina Ruuti och Ann-Mari Lundholm

Toimituskunta/Redaktionsråd: Tuomo Komulainen, Eeva-Liisa Kettunen, Ann-Mari Lundholm, Kristiina Ruuti

Tuotanto/Produktion: Verbum AB Taitto / Grafisk form: Berling Media AB

Kansikuva/Omslagsbild: : Johannes Frandsén/KON, Mattias Edwall och Albin Hillert/IKON

Paino/Tryck: Pressgrannar, Linköping 2020. Tryckt på Svanenmärkt papper.

Ruotsin kirkko

# Korona-arkea Guldsmedshyttanissa

Tapaamisiin tuli puolen vuoden tauko. Guldsmedshyttanin seurakunta-  
piiriläisten jälleennäkemistä syyskuussa siivitti tilitys korona-ajasta.  
Komministeri Tuomo Komulainen kokosi turvavälein istuvien piiriläisten  
mietteitä pandemia-ajasta. Tylsää on ollut, mutta uuttakin opittu. Eikä  
mikään virus ole vienyt seurakuntalaisten huumorintajua.

## Tylsää aikaa

Lähdemme liikkeelle siitä, miltä korona-  
aika on tuntunut.

– On ollut tylsää aikaa. Aina olemme  
olleet yhdistystoiminnoissa mukana, mutta  
nyt ei näe paljon ketään!

– Ollaan oltu paljon kotona, ettei korona  
tarttuisi. Lapset ja lapsenlapset Suomessa  
eivät uskalla ottaa vastaan, vaikka Suomen  
kansalaisena saisi rajan yli mennäkin.

– Hyötyäkin on tästä ajasta ollut: minä  
olen oppinut handlaamaan internetissä!

– Seurakunta ei ole arjessa paljon  
näkynt, mitä nyt pari kirjettä on tullut.

## Asiointia poikkeusaikana

Korona-ajan myötä liikkeisiin ja laitoksiin,  
”joka puolelle”, ilmestyi käsidesipulloja.

– Ennen vanhaan oli niin, että jos haisi  
viinalle, sai lähteä menemään! Nykyään se  
on toisin päin: saa lähteä, että jos ei tuok-  
sahda spruille!

– Kaupassa tuttava sanoi, ettemme  
oikeastaan saisi olla siellä. Minä sanoin,  
että olen samaa mieltä, mutta kun ruoka-  
komero on tyhjä!

– Meidän kauppa aukesi tuntia aiemmin  
kuin tavallista. Silloin sai riskiryhmä käydä  
siellä.

– On toisaalta koronan lisäksi monia  
muitakin sairauksia, joihin voi kuolla.  
Toiset sairastuvat, toiset eivät.

## Hyvä marjavuosi

Monet guldsmedshyttanilaiset ovat ahkeria  
marjastajia, ja kulunut kesä on ollut otol-  
lista aikaa.

– Kahtopa tuota marjojen paljoutta,  
mikä on ollut. Aivan punasena oli metät!

– Marjoja on poimittu omiksi tarpeiksi.

– Me oomma paljon marjoja poimineet,  
eikä olla ikinä nähty näin paljon puolukoi-  
ta! Mustikkaa ja hillaia oli myös.

– Naapurin isäntä tuossa sanoi, että  
lähdetään yhdessä hillaan, hän ottaa rol-  
laattorin!

## Kieli ja identiteetti puhuttaa

Hiljalleen keskustelu siirtyy tuttuihin  
vakioaiheisiin, joita ovat omien jälkeläisten  
kuulumiset, luonto, terveys ja terveystal-  
velut sekä kielen muuttuminen. Aihe, joka  
puhuttaa jatkuvasti, on oma identiteetti  
ruotsinsuomalaisena.

– Suomessa ei ollut töitä. Täällä oli ja  
sen tähden tänne piti tulla.

– Suomen Kelalta tuli kirje, jossa kysytti-  
in: ”Millaisia tuloja teillä on kotimaasta?”



Vastasin, että kyllä meille tämä Ruotsi al-  
kaa hiljalleen kotimaalta tuntumahan, sillä  
me oomma asuneet täällä jo 68 vuotta!  
Viesti oli mennyt nähtävästi perille, sillä  
seuraavassa kirjeessä sitten luki: ”Millaisia  
tuloja teillä on Suomesta?”

– Meistä on jo tullut vanhoja, mutta niin  
tulee aikanaan nuoremmistakin!

## Corona stoppade träffarna

I Guldsmedshyttan samlas  
regelbundet en grupp sverige-  
finländare under ledning av sin  
komminister Tuomo Komulainen.  
När pandemin bröt ut fick träf-  
farna ställas in under ett halv-  
år. Återträffen i september var  
efterlängtd. Tiden räckte inte till  
när alla corona-erfarenheter och  
lärdomar skulle delas.

– Trist har det varit. Mycket hemma för  
att undvika smitta. Barnen och barnen  
i Finland. Där ville de inte ta emot oss

fast vi kommit över gränsen som finska  
medborgare.

– Nyttigt har det också varit: jag har  
lärt mig att handla på internet.

– Har inte hört så mycket från för-  
samlingen.

## Handsprit överallt

Handspritflaskor stod överallt i  
allmänna utrymmen.

– Förr fick man gå om man  
luktade sprit. Idag får du inte  
komma in om du inte gör det!

– I affären sa min bekant att jag  
egentligen inte fick vara där. Håller med,  
sa jag men vad göra när skafferiet är tomt.

– Vår affär öppnade en timme tidigare  
för riskgrupper.

– Det finns så mycket sjukdomar som  
man kan dö av. Somliga blir sjuka, andra  
inte.



## Vilket bärår

Många i Guldsmedshyttan är flitiga  
bärplockare. Sommaren 2020 har varit  
gynnsamt bärår.

– Titta så mycket bär! Skogen är allde-  
les röd av lingon!

– Har plockat för egna behov.

– Vi har plockat mycket och  
aldrig har jag sett så mycket  
lingon. Mycket blåbär och  
hjortron också.

– Grannen föreslog att vi ska  
plocka hjortron tillsammans. Han  
tar med sig sin rullator!

## Tvungen att flytta

När coronaämnet var uttömt återgick  
samtalet till vanliga ämnen: anhöriga,  
natur, hälsa och sjukvård och språket. Den  
sverigefinska identiteten samtalar man  
alltid om.

KUVA/FOTO: KRISTIN LIDELL/IKON





Sille joka pääsi metsään, luonto tarjosi ennätysradon puolukoita. Den som kunde gå i skogen fick skörda rekordmycket lingon.

– Ei ne niin paljon eläkerajaa nosta, että me joutuisimme enää töihin!

– Seuraan enemmän Suomen uutisia ja politiikkaa kuin Ruotsin. Niin kuin talvisodassa, suomalaiset löysivät tässäkin kriisissä toisensa ja vetivät yhtä köyttä, tukivat hallitusta!

TUOMO KOMULAINEN

– Det fanns inga jobb i Finland. Här fanns det så vi var tvungna att flytta hit.

– Fick brev från finska försäkringskassan Kela. Det stod: ”Vilka inkomster har ni ifrån hemlandet?” Svarade att Sverige börjar kännas som hemland efter att vi bott här i 68 år. I nästa brev hade de fattat budskapet. Då stod det: ”Vilka inkomster har ni från Finland?”

– Vi har blivit gamla, men det blir ju de yngre också.

– Inte kommer de att höja pensionsåldern så mycket att vi måste börja jobba igen.

– Jag följer mer finska nyheter än svenska. På samma sätt som i vinterkriget, finländare fann varandra i den här krisen och höll ihop, ställde sig bakom regeringen.

TUOMO KOMULAINEN



Kahvi maistuu melkein paremmalta ulkona. Kaffet smakar godare utomhus för Toini Lustig.

### Kahvi maistuu ulkosalla

**UPPSALA** Uppsalan ruotsinsuomalaisen toiminnan Juttunurkka kokoontui kesällä ulkona. Mukaan liittyi ryhmäläisten ystäviä, ja pandemian luoma eristys murtui. Tapaamisissa tekemiset ja puheenaiheet vaihtelivat tietokilpailusta maalaamiseen. Kuvassa vasemmalta diakoni Sanna Koljonen, Leila Österkrans, Elvi Carlsson ja Toini Lustig.



Ryhmäläisistä melkein kaikki olivat jossain vaiheessa elämänsä harrastaneet maalausta. Att måla och teckna var något som flera deltagare ägnat sig åt tidigare i livet.



I Uppsala samlas en grupp äldre finska kvinnor som efter våren bröt sin coronaisolering genom att träffas utomhus. Aktiviteterna växlade mellan samtal och måleri. Kvinnorna själva tog mycket ansvar för att ordna mötena som skedde inom ett bostadsområde som det var enkelt att ta sig till.

TEXT OCH BILD: SANNA KOLJONEN



Från vänster: Mimmi Merlich, Tapio Alakörkkö, Kaarina Honkanen, Östen Ollman, Sirpa Kantola ja Sipri Ollman.

### Pyhiinvaelluksella

**UMEÅ** Uumajan suomenkielinen seurakuntatyö teki lokakuun alussa 13 kilometrin pyhiinvaelluksen kauniissa syksyisessä luonnossa.

– Pysähdyksillä puhuimme pyhiinvaeltajan kranssin helmistä. Tämän vaelluksen aikana tutustuimme niistä kolmeen; valkoiseen vapauden helmeen, keltaiseen hitauden helmeen ja punaiseen jakamisen helmeen, papistonapulainen Mimmi Merlich kertoo.

Sverigefinska församlingsgruppen i Umeå pilgrimsvandrade i vacker höstlig natur i början av oktober. På den 13 kilometer långa vandrigen stannade man till och samtalade om frälsarkransens pärlor: vita frihetens, gula långsamhetens och röda delandets pärlor. Gruppen leddes av tjänstebettråde Mimmi Merlich.

FOTO/KUVA: MIMMI MERLICH

### Ristikoita postiin

**TORSHÄLLA** Korona-aika on tuonut uusia työmuotoja Torshällan seurakuntaan. Yksi niistä on ristikoiden tulostaminen, kopiointi ja jakaminen riskiryhmäläisille. Puuhaa on hyvä olla tällaisena aikana! Postin lisäksi ristikoita jakavat seurakunnan vapaaehtoiset ja diakoni.

Coronapandemin gjorde att det skapades nya arbetsformer i Torshälla församling. En av dem var skriva ut korsord som sedan kopierades och delades ut till personer i riskgrupper. Pyssel och tidsfördriv behövdes i dessa tider. Utöver posten hjälpte församlingens diakon med frivilliga att dela ut korsorden.

FOTO/KUVA: SARA ANDERSSON



Marja Nurkkala ja/och diakoni Marja Peju.

# Kuntolenkkiä tärkeämpi on **hengellinen elämä**

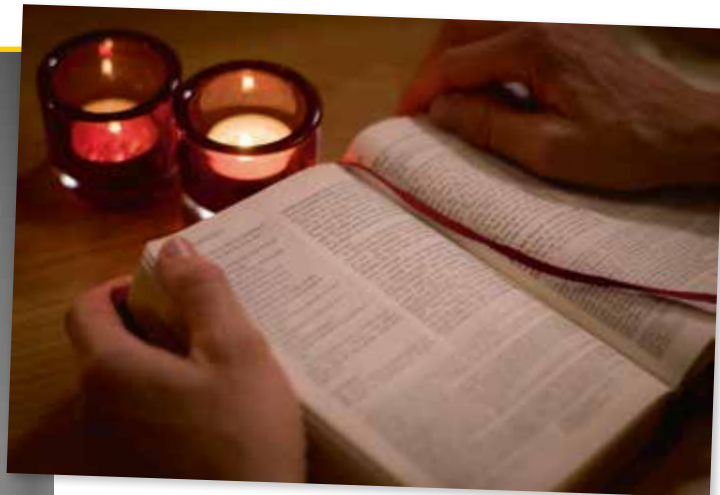
Kuntoilemme ja syömme terveellisesti, mutta unohdamme sen mikä on jotain muuta kuin hyvä fysiikka.

– Tulevaisuuden toivo ja tunne elämän mielekkyydestä ovat uskomattoman tärkeitä ihmisille, sanoo tutkija ja pappi Cecilia Melder.

TEXT: HELENE WALLIN  
FOTO: JOHANNES FRANCSÉN







**Jo 1950-luvulla tehdyissä tutkimuksissa havaittiin, että seurakunta-aktiiveilla oli parempi terveys. Sitä ylläpitää hengellinen elämä.**

**Kyrkligt aktiva hade bättre hälsa upp-täckte man i studier redan på 1950-talet. Andlighet främjar vår hälsa.**

BILD/KUVA: GUSTAF HELLSING/IKON

**E**ksistentiaaliseen eli kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyvät psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi jo tuhansien vuosien takaa.

– Jos on jokin syy nousta ylös aamulla, niin silloin ihminen voi paremmin. Tämän ihminen on tiennyt kaikkina aikoina, Cecilia Melder sanoo. Hän on Ruotsin kirkon tutkimusosastolla toimiva uskontopsykologi ja pappi, joka erikoistunut eksistentiaaliseen terveyteen.

– Se on osa vastustuskykyämme, jotta kestäisimme elämän koettelemuksia, Cecilia Melder sanoo.

#### **Hengelliset harjoitukset ovat meille hyväksi**

Eksistentiaalinen terveys käsitteenä nousi esille 1950-luvulla, kun USA:ssa alettiin tehdä kansanterveystutkimuksia. Niissä havaittiin, että seurakunta-aktiiveilla oli alhaisempi verenpaine ja he voivat paremmin. Ensi sitä selitettiin sillä, että heillä oli muita terveemmät elintavat.

– Mutta kun kahdesta, samassa tilanteessa elävästä, toinen oli terveempi, todettiin syyksi hengellisen elämän toiminnat, Cecilia Melder kertoo.

#### **Ruotsi vaikenee uskonnosta**

Vieläkin on epätavallista, että eksistentiaalinen terveys olisi huomioitu terveydenhoidossa. Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, ahdistus, masennus tai kuinka kuntoutus tehoaa, liittyy siihen, kuinka miellämme elämän. Stressi tai ruokattumukset eivät selitä kaikkea. Cecilia Melder toivoisikin, että nämä näkökulmat saisivat myös poliittista huomiota.

– Eksistentiaalinen terveys vahvistaa meitä kohtaamaan elämän vaikeuksia samalla tavalla kuin hyvä fyysiikka suojelee infektioilta, hän sanoo.

Päätäjillä olisi tässä työkalu, jolla vahvistaa kansanterveyttä laajemmassa mielessä.

– Ottaen huomioon kuinka paljon yhteiskunnassa on psyykkistä pahoinvointia, olisi todella arvokasta, jos tämä nostettaisiin esille julkisessa keskustelussa.

**”Eksistentiaalinen terveys vahvistaa meitä kohtaamaan elämän vaikeuksia samalla tavalla kuin hyvä fyysiikka suojelee infektioilta”, Cecilia Melder sanoo.**

**”Den existentiella hälsan gör att man är bättre rustad, när livet drabbar. Som god fysik skyddar mot infektioner”, säger Cecilia Melder.**



Mutta uskonto on aihe, josta Ruotsi vaikeene, valitettavasti.

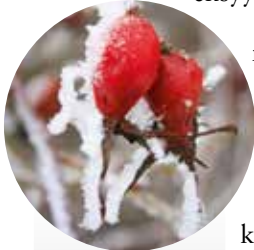
**Oman elämän asiantuntijoita**

Cecilia Melder uskoo keskustelumetodiin. Terapeutti Lena Bergquistin kanssa hän on kehittänyt pelikortit, joissa on henkiseen ja terveeseen elämänlaatuun liittyviä näkökulmia. Maailman terveysjärjestön, WHO:n, kansanterveystutkimukset ovat niiden pohjana.

–Toisen kuuntelu ja ideoiden jakaminen on tärkeää. Olemme kaikki elämän asiantuntijoita. Tieto olemassaolon eri ulottuvuuksista ja kuinka ne meihin vaikuttavat, auttavat meitä valitsemaan tilanteita ja tukea, jotka vahvistavat meitä.

Cecilia Melder vertaa keskustelua sielun kuntosalisiin, Friskis ja Svettis. Monilta puuttuu sisäinen kompassi ja kartta silloin eksyy helposti.

–Siihen ei auta reseptinä saatu mietiskelykurssi, vaan tarvitaan apua sanottamaan omia tunteita.



BILD/KUVA: KRISTINA STRAND LARSSON/IKON

**Toivon merkitys**

Cecilia Melderin mukaan kirkko voi tehdä paljon eksistentiaalisuuden edistämiseksi. Tai olla sitä tukeva na ympäristönä, kuten WHO:ssa esitetään.

Elämän tarkoitus ja tulevaisuuden toivo ovat ihmiselle perustavaa laatua olevia olemassaolon tarpeita.

–Ne ovat varteenotettavia, kirkon omimpia kysymyksiä. Jos jumalanpalveluksen tavoitteena on valaa toivoa, tulee koko ympäristön, musiikin, saarnan ja koko messun heijastaa sitä.

Myös seurakuntayhteys on merkityksellinen. Ei pidä unohtaa mitä ”me”, se että kuulumme yhteen, ihmiselle merkitsee.

Seurakuntien toiminnassa ja ryhmissä voitaisiin tukea ihmisiä nostamaan esille hyvinvoinnin kysymyksiä.

–Kaikki voivat parantaa eksistentiaalista terveyttään iästä riippumatta. Kehon rapistuessa saattaa kokonaisvaltainen terveys olla aiempaa parempi. Toivo on tärkeä näkökulma ihmisen elämässä.

Vaikkei kaikki aina toteudukaan, riittää toivon tunne.

–Silloin jaksaa taas elää hetken.

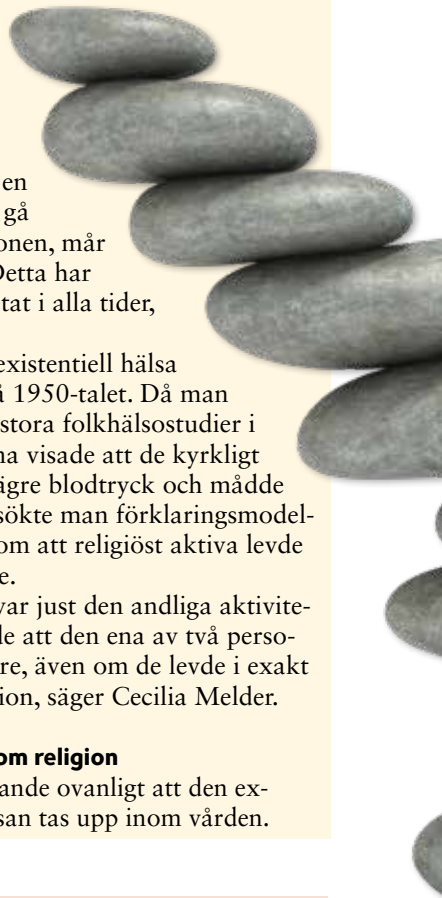


**Katso maailmaa lapsen silmin: ihmetellen, ihastellen.**

**Se på livet med barnets förundran och nyfikenhet.**

BILD/KUVA: KRISTIN LIDELL/IKON

## Andlighet främjar vår existentiella hälsa



**Vi tränar och äter hälsosam mat men glömmer bort att träna den existentiella hälsan.**

**– Hopp för framtiden och att känna mening med livet är otroligt grundläggande för oss människor, säger Cecilia Melder, präst och expert på existentiell hälsa.**

Existentiell hälsa handlar om frågor som är knutna till hur vi mår psykiskt, fysiskt och socialt. Dessa frågor har funnits i tusentals år.

**Andlig aktivitet bra för hälsan**

Religionspsykologen Cecilia Melder, präst och forskare vid Svenska kyrkans forsknings- och analysenhet menar att existentiell hälsa ger oss kraft att klara påfrestningar.

–Finns det en anledning att gå upp på morgonen, mår man bättre. Detta har människor vetat i alla tider, säger hon.

Begreppet existentiell hälsa växte fram på 1950-talet. Då man började göra stora folkhälsostudier i USA. Studierna visade att de kyrkligt aktiva hade lägre blodtryck och mårde bättre. Först sökte man förklaringsmodeller i livsstil, som att religiöst aktiva levde hälsosammare.

–Men det var just den andliga aktiviteten som gjorde att den ena av två personer var friskare, även om de levde i exakt samma situation, säger Cecilia Melder.

**Sverige tyst om religion**

Det är fortfarande ovanligt att den existentiella hälsan tas upp inom vården.

## Eksistentiaalisuuden terveyden rakennuspalikat

**TOIVO**

Huomennakin paistaa aurinko, vielä tässä mennään.

**KOKONAISSALTAAN ELÄMÄ**

Ajatukseni, tunteeni ja tekemiseni liittyvät yhteen.

**HARMONIA**

Olen oma itseni, ja sovussa sen kanssa.

**IHMETTELY**

Katso maailmaa lapsen lailla; ihmetellen, ihastellen.

**HENGELLINEN VOIMA JA YHTEYS**

Olen osa jotain itseäni suurempaa.

**ELÄMÄN TARKOITUS**

Olemassololleni on merkitys – olenpa sitten vaikka hyvä ystävä tai koiranomistaja.

**HENKILÖKOHTAINEN USKO**

Elämäkarttaani on piirretty kaikki eletty ja se mitä vielä en ole kokenut.

**YHTEISÖLLISYYS**

Olemme yhtä, kuuluun joukkoon. Voin tehdä jotain muiden hyväksi tässä maailmassa.





Ihmisen elämässä eivät kaikki toiveet aina toteudu. Siitä huolimatta toivon tunne kuitenkin kannattelee meitä.

– Silloin jaksaa taas elää hetken, Cecilia Melder sanoo.

Med tanke på att det finns mycket psykisk ohälsa i samhället, skulle vi verkligen tjäna på att lyfta in denna aspekt i den offentliga debatten, säger Cecilia Melder.



Trots att hjärt- och kärlsjukdomar, ångest, depression och hur vi svarar på rehabilitering, hör ihop inte bara med stress och matvanor, utan hur vi uppfattar livet. Cecilia Melder önskar att dessa aspekter för hälsa skulle uppmärksammas mer politiskt.

– Den existentiella hälsan gör att man är bättre rustad, har någon form av motståndskraft, när livet drabbar. Som god fysik skyddar mot infektioner, säger hon.

Här finns det ett verktyg för beslutsfattarna som kan stärka folkhälsan i vid bemärkelse.

– Med tanke på att det finns mycket psykisk ohälsa i samhället, skulle vi verkligen tjäna på att lyfta in denna aspekt i den offentliga debatten, men så fort det handlar om religion i Sverige blir det tyvärr tyst, konstaterar hon.

#### Vi är alla experter på livet

Cecilia Melder tror på samtalet som metod. Tillsammans med samtalsterapeuten Lena Bergquist har hon skapat en kortlek som bygger på åtta aspekter som är särskilt centrala för den existentiella hälsan och hälsorelaterad livskvalitet. Kortleken har inspirerats av WHO:s folkhälsoundersökningar.

– Att lyssna och dela idéer är viktigt. Vi är alla experter på livet. Med hjälp av kunskapen om de existentiella dimensionerna och hur de påverkar oss, kan vi välja situationer och stöd som stärker oss.

Hon menar att samtal kan bli ett slags Friskis och Svettis för själen. Många saknar en inre kompass eller en karta att navigera efter, och då blir man lätt vilsen.

– Då räcker det inte alltid med att få en meditationskurs på recept, utan man behöver få hjälp att sätta ord på det man känner.

#### Viktigt att känna hopp

Enligt Cecilia Melder kan Svenska kyrkan göra mycket för att främja den existentiella hälsan – eller vara en stödjande miljö

för hälsa som WHO skriver om. Meningen med livet och hopp inför framtiden är grundläggande existentiella behov för människan.

– Det är kyrkans frågor som man behöver ta på allvar. Bestämmer man sig för att gudstjänsten ska stärka känslan av hopp, ska både miljön, musiken, predikan ja hela massan spegla detta.

Församlingsgemenskapen ger också mening.

– Vi ska heller inte glömma vilken styrka det ligger i att vara ett vi.

#### Att känna hopp ger mening

Olika församlingsaktiviteter och -grupper kan också stödja människor när det gäller frågor som är knutna till hur vi mår.

– Alla kan förbättra sin existentiella hälsa oavsett ålder. Även om kroppen blir svag och skröplig kan man må bättre existentiellt än tidigare i livet.

Hoppet, en viktig aspekt i livet, behöver inte alltid slå in, utan bara finnas där.

– Det gör att du vill leva en stund till.

HELENE WALLIN

BILD/KUVA: SCIBAK/GETTY IMAGES

## Byggstenar för existentiell hälsa

**HOPP** En känsla av att det nog kommer att gå upp en sol i morgon också, så det finns anledning att hänga med lite till.

**HELHET** En samhörighet med mina tankar, känslor och handlingar.

**HARMONI** Jag får vara mig själv. Här kan jag landa.

**FÖRUNDRAN** Jag kan ta in världen med barnets nyfikenhet. Se det vackra och fina.

**MENING MED LIVET** Det finns en mening med varför jag finns här. Oavsett om det är att vara en bra vän eller att ta hand om min hund.

**GEMENSKAP** Jag är del av något större, ett vi. Det kan vara att göra något för andra.

Att få syn på sin egen funktion i världen.

**ANDLIG STYRKA OCH KONTAKT** Att jag ingår i ett sammanhang som är större än jag själv.

**PERSONLIG TRO** Jag har en livskarta över mitt liv, det jag upplevt och det jag har framför mig.

KÄLLA/LÄHDE: SVENSKA KYRKAN I ÖCKERÖ, SVENSKAKYRKAN.SE

Netistä löytyy hakusanalla "joulu-tortun taitteluoheje" paljon vinkkejä tortun valmistukseen.

FOTO/KUVA: PIRKKO SEITSENPISTE/PIXABAY



# Joulutorttu

## Joulutorttu (20 kpl)

250 gr. rahkaa (Kesella)  
250 gr. voita tai margariinia  
250 gr. vehnä jauhoja + 1 dl kaavilointiin  
1 kananmuna voiteluun  
Tomusokeria tarjoi luun

## Luumuhillo

200 gr. kuivattuja (eko)luumuja  
1–2 rkl sokeria  
5 dl vettä

## Paistaminen 225 astetta, 10–15 min

- Huuhtelee luumut. Liota niitä vesikattilassa muutama tunti tai yön yli. Turvonneet luumut keitetään liotusliemessään lievällä lämmöllä, kunnes ne hajoavat – n. 20–30 min. Sekoita vispilällä, jotta saat niihin hillomaisen koostumuksen. Maista ja lisää tarvittaessa sokeria. Makeat luumut eivät sitä kaipaa. Siirrä luumuhillo jäähtymään.
- Sekoita huoneenlämpöiset aineet monitoimikoneessa tai sähkövispilän taikinakoukuilla

tasaiseksi taikinaksi. Voit myös nyppiä rasvan jauhojen joukkoon käsin ja lopuksi myös rahkan. Pyörittele taikina palloksi ja laita jääkaappiin jäähtymään, mielellään yön yli muoviin käärittynä.

- Levitä leivin laudalle vähän jauhoja. Ota taikinasta n. neljännes ja kaaviloi ohueksi levyksi. Leikkaa esim. terävällä veitsellä tasaisia 8 x 8 cm neliöitä. Viivoitin tai pieni muovinen leikkuulauta on hyvä tuki. Suomessa myydään myös käteviä joulutorttumuoitteja.
- Leikkaa torttuneliöön neljä viivaa kustakin kulmasta kohti keskiötä. Taittele "siivet" vuorotellen ja lisää keskelle n. 1 tl luumuhilloa. Voitele torttu ja paista uunin keskiosassa.

## Finska julstjärnor (ca 20)

250 g kesella  
250 g smör el margarin  
250 g vetemjöl och 1 dl för kavling  
1 ägg för pensling  
Florsocker för servering

## Plommonsylt

200 g torkade katrinplommon (ekologiska)  
1–2 msk socker  
3–5 dl vatten

- Skölj plommonen väl och lägg dem i blöt några timmar eller över natten, håll inte ut vattnet utan koka plommonen långsamt i 20 minuter. Låt de svalna och vispa eller kör med mixer till en slät sylt.
- Blanda ihop rumsvarmt fett, mjöl och kesella. I matberedare, eller med degvisp. Man kan också blanda med händerna först mjöl och smör, sedan kesella. Låt degen vila i kylskåpet.
- Strö lite mjöl på bakbordet och kavla ut ca ¼ del av degen åt gången. Med vass kniv, sporre eller ett speciellt mått trycker ut fyrkanter, 8x8 cm. Sporra eller skär kanterna in mot mitten, lämna plats åt fyllningen. Sedan viker du varannan hörna på fyrkanten mot mitten så det blir en stjärna.
- Pensla stjärnorna med ägg och grädda i 225 grader i ca 15 minuter.
- Strö över florsocker på "stjärnorna" när de svalnat något.

## Joulutortun juuret Englannissa

- Tietämän mukaan kerroksittain valmistettu voitaikinatortturesepti löytyi jo Cajsja Wargin keittokirjasta vuodelta 1755. Suomeen joulutortut kuitenkin tulivat 1800-luvulla Englannista, joissa perinteisesti on valmistettu luumuhillotäytteisiä leivonnaisia.

## Julstjärnans rötter i England

- Enligt uppgift fanns det redan i Cajsja Wargs kokbok från 1755 ett recept på en fluffig smördegsbakelse. Till Finland kom julstjärnan från England på 1800-talet. Där hade man traditionsenligt gjort bakverk med plommonfyllning.



FOTO/KUVA: ALEX & MARTIN/IKON



# Perhejuhlat korona-aikaan

Suunnitteletko perhejuhlia? Voi olla, että joudut sovittamaan tilaisuutta koronaepidemian asettamiin vaatimuksiin.

**Jaettu ilo ja yhdessä kannettu suru**  
Vaikkeinakin aikoina tarvitsemme iloa ja juhlahetkiä. Lapsi voidaan kastaa ja avioliittoon vihkiminen toimittaa, kunhan tilaisuus toteutetaan vastuullisesti. Sama koskee hautajaisia, kun kokoonnumme

jättämään hyvästejä ja suremaan yhdessä.

Lisätietoja Ruotsin kirkon verkkosivuilta tai kotiseurakunnastasi:  
<https://www.svenskakyrkan.se/suomeksi/perhejuhlat-korona-aikaan>

## Lue lisää

Perhejuhlat koronaepidemian aikana.



BILD/KUVA: KRISTIN LIDEL/IKON



## Familjehögtider under corona

Har du bjudit in släkt och vänner till en familjehögtid? I tider av corona kan du behöva anpassa glädje- eller sorgeshögtiden.

**Dela glädje och sorg även i svåra tider**  
I svåra tider behöver vi också få fira och vara glada. Vi kan genomföra dop och par kan gifta sig, men vi behöver anpassa högtiderna så att det kan ske på ett ansvarsfullt sätt.

Detsamma gäller när en anhörig har dött och vi vill ta avsked och sörja tillsammans.

I våra kyrkor anpassar vi oss efter rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten.

Gränserna för hur många som får samlas, gäller också våra kyrkor. Gudstjänsterna blir mindre och de som samlas ska förstås inte tillhöra riskgrupperna eller ha symptom. Svenska kyrkan hjälper dig att finna formerna för hur vi kan göra i denna speciella situation.

<https://www.svenskakyrkan.se/dop-vigsel-och-begravning-i-tider-av-corona>

## Läs mer

Familjehögtider under coronaepidemin.



## HYVÄ TIETÄÄ

Haluatko kaksikielisen kasteen, häät tai hautajaiset?

### Tässä muutama vinkki:

- Varaa toimitus – pappi, kirkko ja seurakuntatalo – mahdollisimman hyvissä ajoin. Löydät yhteystiedot seurakuntaasi osoitteesta.  
[www.svenskakyrkan.se/sokforsamling](http://www.svenskakyrkan.se/sokforsamling)
- Kerro varauksen yhteydessä, että haluat tilaisuudesta kaksikielisen ja toivot suomenkielistä pappia. Tarvittaessa seurakunta voi lainata papin toisesta seurakunnasta. Kulut korvaa seurakunta.
- Valmistellessanne tilaisuutta yhdessä papin kanssa voit valita virsiä ja esittää toivomuksia musiikin suhteen.
- Ruotsin kirkon virsikirja on käännetty kokonaan suomeksi. Lisäksi siinä on kokonaisuudessaan perinteisiä suomalaisia virsiä.
- Pyydä ystäviä tai sukulaisia lukemaan tekstejä, runoja tai laulamaan tilaisuudessa.

## Bra att veta om

Dop, vigsel eller begravning på finska och svenska?

### Några tips:

- Var ute i god tid! Boka kyrka, församlingshem och präst i din församling.  
[www.svenskakyrkan.se/sokforsamling](http://www.svenskakyrkan.se/sokforsamling)
- Berätta för församlingen/begravningsbyrån att du vill ha en finsktalande präst. Vid behov kan församlingen låna en från annan församling och stå för kostnaden.
- När ni planerar gudstjänsten tillsammans med prästen kan du komma med önskemål om psalmer och musik.
- Den svenska psalmboken är översatt till finska. Svenska kyrkans psalmbok på finska innehåller även ett antal psalmer från den finska traditionen.
- Be gärna vänner eller släktingar att läsa texter, dikter eller sjunga i gudstjänsten.

## Hyvä tietää

Halvaks kastheen, vihkimisen eli hautajaiset meänkielä?

### Tässä joitaki neuoja:

- Varraa kirkko, seuratalo ja pappi sinun seurakunnassa aikosin. Tietoa löyät:  
[www.svenskakyrkan.se/sokforsamling](http://www.svenskakyrkan.se/sokforsamling)
- Ilmota seurakunnalle/hautaustoimistolle ette sie halvat meänkieltä puhuvan papin. Jos tarttee niin seurakunta saattaa tahtoa papin toisesta seurakunnasta ja maksaa kostanuksen siitä.
- Ko tet suunnittelettä kirkonmenot papin kans, sie saatat esittää sinun toivomuksia virsistä ja mysikistä.
- Osa virsistä Ruottin kirkon virsikirjassa oon käännetty meänkielä, Virsiä meänkielä.
- Sie saatat kans tahtoa ystäviä ja sukulaisia lukehmaan tekstiä eli runoja eli laulamhaan kirkonmenoissa.

*Välkommen!*



Berättarjaget i boken påminner om Anna Järvinen men enligt henne själv kan det "vara vem som helst".

Kirjan kertojaminä muistuttaa Anna Järvistä, mutta hänen omien sanojensa mukaan tämä voisi olla kuka tahansa. BILD/KUVA: MATTIAS EDWALL



# Yhtä omaperäinen romaani kuin musiikkikin

Vähemmästäkin tulee uteliaaksi, kun laulajana tunnettu Anna Järvinen debytoi romaanikirjailijana. Hän on tullut kuuluisaksi erikoisesta musiikistaan ja sanoituksistaan. Uusin albumi "Vestigia Terrent" (jäljet pelottavat) julkaistiin keväällä.

Ilmiselvää on, että hänen romaanissaan, *Dröm natten till idag*, kuuluu yhtä omaperäinen soitto kuin hänen levyillään.

Romaanin keskiössä on kertojaminä Anna. Hän on juuri täyttänyt 50 vuotta. On aurinkoinen kevätpäivä ja asunto siivoamatta. Muiden keski-ikäisten naisten tavoin hän miettii elämäänsä. Keho ei toimi kuten ennen.

Päähenkilön tausta piirtyy esiin vähädyksinä. Muistikuvat ovat kuin runoja, mutta linkittyvät silti yhteen.

Suomalaissyntyinen Anna Järvinen kirjoittaa vaistonvaraisesti, kertojaminä muistuttaa häntä, mutta voi hänen omien sanojensa mukaan olla "kuka tahansa".

## Kaunis mummo

Päähenkilö Anna muuttaa kuusivuotiaana Ruotsiin osaamatta seitsenvuotissy-

tymäpäivillään sanaakaan ruotsia. Pian hän kuitenkin liikkuu estoitta kulttuurien välissä. Helsinki on yhtä paljon kotikaupunki kuin Tukholma. Hän viihtyy Suomessa ja mummolassa. Siellä vallitsee järjestys ja siellä tarjotaan Julia-karkkeja mummolassa saa puhua suomea.

Mummo on kaunis ja tarkka ulkonäöstään – näin Annakin tuntee itsensä kauniiksi.

Valoisaa ja synkkää, näin Anna kuvaa lapsuuttaan. Syvällä ovat haavat vuosista

päihdeongelmaisessa kodissa ja tunne siitä, että hän oli ei-toivottu lapsi.

## Taiteilijasielun synty

Hänen oikea isänsä asuu Helsingissä. Tätä hän tapaa harvoin. Kun se sitten tapaavat, isä kohtelee häntä kuin vierasta.

Lieneekö niin, että villi taiteilijasielu syntyy auton takapenkillä, jossa Anna turhaan ponnistelee keksiäkseen keinoja, jolla tehdä isään vaikutus.

Hänestä tulee luokan pisin ja pihan johtohahmo. Hänestä tulee nuori nainen, joka löytää musiikista oman ilmaisukeinon. Hänestä ei tosin koskaan tullut keski-ikäistä naista, jonka "vekkihame ulottuu pohkeisiin". Myös järjestystä hän inhoaa. Suru ei ole häntä jättänyt, mutta hänellä silti asennetta.

Romaani *Dröm natten till idag* muistuttaa Anna Järvisen liukuvaa, haurasta ja omintakeista musiikkia. Mitään ei ole ennaltamäärätty. Olemme ei-kenenkään-maalla. Kertojaminä pakoilee eikä lopullisia vastauksia löydy.

Jos romaani ei rakentuisi vaiston varaan, katoaisi kertomuksesta sen lumous ja omintakeiset ilmaisut, kuten Anna Järvinenkin.

HELENE WALLIN

## Anna Järvinen

● **Född/Synt:** 1970. Flyttade till Sverige som 6-åring. Muutti Ruotsiin (6-vuotiaana).

● **Bosatt/asuu:** Stockholm.

● **Familj:** två barn och make.

Perhe: kaksi lasta ja puoliso Mattias Järvinen Palme.

● **Gett ut skivor/Julkaissut levyjä:**

2007 Jag fick feeling (Grammis-nominering)

2009 Jag var bland molnen

2011 Anna själv tredje

2013 Samling

2020 Vestigia Terrent

● Anna Järvinen får utmärkelsen Årets sverigefinne 2016. Hänet valitaan Vuoden ruotsinsuomalaiseksi.

## Romanen är lika skör och svepande som musiken

Det är inte konstigt att man blir nyfiken när artisten Anna Järvinen debuterar som romanförfattare. Hon har rönt stor uppmärksamhet i Sverige med sina egensinniga låttexter och musik, senast med albumet "Vestigia Terrent" (spårren förskräcker) i våras.

Det råder inget tvivel om att hennes roman, *Dröm natten till idag*, har ett lika eget tonfall som hennes album. I centrum finns ett berättarjag som heter Anna. Hon har fyllt 50. Det är en solig vårdag och hon står i sin ostädade lägenhet. Kroppen fungerar inte som tidigare. Som så många andra medelålders kvinnor funderar hon på vad det blev av livet.

Genom fragment och ögonblicksbilder får vi ta del av hennes förflutna. De olika minnesbilderna kan nästan stå för sig själva som dikter, men hör ihop. Den finlandsbördiga Anna Järvinen skriver intuitivt, och berättaren påminner om henne själv men kan enligt hennes egna ord "vara vem som helst".

## "Mummo" är vacker och fin

Huvudpersonen Anna är barnet som flyttade till Sverige som sexåring, och som inte kunde ett ord svenska på sitt sjuårskalas, men som snart rör sig obehindrat mellan de olika kulturerna. Helsingfors förblir alltid en lika självklar stad som Stockholm. Hon trivs i mormors hem i Finland där allt är ordning och reda, och man blir bjuden på Juliakarameller och får prata finska.

"Mummo" är vacker och noga med att vara fin – och får också Anna att känna sig fin.

Det finns mörker och ljus i uppväxten. Spåren efter att ha växt upp i ett missbrukarhem, och den sorgmodiga känslan av att vara ett önskat barn sitter djupt.

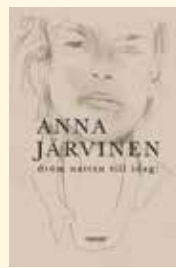
## Att imponera på pappa

Hennes riktiga pappa bor i Helsingfors och hon träffar honom sällan, och när de möts behandlar han henne som en främling. Och det är kanske i baksätet av bilen där den bortvalda dottern sitter och förgäves försöker komma på vad hon ska säga för att imponera på sin pappa

som den vilda konstnärssjälen börjar ta form. För hon är också flickan som blev längst i klassen och en ledare på gården. Den unga kvinnan som hittade vägar att uttrycka sig genom musiken, även om hon aldrig blev den som bär en "veckad kjol en bit ned på vaderna" som det anstår en medelålders kvinna. Ordning och reda skyr hon också. Sorgen finns där, men även mycket jävlaranamma.

Romanen *Dröm natten till idag* påminner om Anna Järvinens svepande, sköra och egensinniga musik. Ingenting är förutbestämt. Vi befinner oss i ett ingemansland. Jaget förblir undflyende och inga slutgiltiga svar ges. Men om romanen skulle bygga på någonting annat än det intuitiva, skulle berättelsen kanske förlora sin förtrollning och egna uttryck, liksom Anna Järvinen.

HELENE WALLIN



## Dröm natten till idag

Anna Järvinen  
Förlaget 2020, 131 sidor.

# Ensiapu suruun

Kenenkään ei pidä surra yksin. Siksi Ruotsin kirkko on koonnut ajatuksia ja käytännön ohjeita avuksi sille, jonka lähimmäistä on kohdannut suru.

Surua ei voi parantaa, mutta surun jakaminen lieventää tuskaa. Ohjeet perustuvat Ruotsin kirkon pitkään kokemukseen surevan ihmisen kohtaamisesta ja tukemisesta. Ne on tarkoitettu ensiavuksi kuoleman kohdatessa.

Jokainen suru on ainutlaatuinen, ehdottomia totuuksia ei ole, ei myöskään kaiken kattavia toimintamalleja. Ehkä juuri siksi moni tuntee epävarmuutta toisen surun kohdatessaan. Näillä ohjeilla kirkko haluaa rohkaista ja antaa toivottavasti myös valmiuksia surevan kohtaamiseen, sillä ketään ei pidä jättää surussaan yksin.

## Pidä yhteyttä

Kaikkein tärkeintä on oikeastan se, että yhteydenpitovastuuta ei työnnetä surevalle. Kannattaa välttää sanomasta ”Voit soittaa milloin tahansa”, koska saattaa käydä niin, ettei hän surun keskellä jaksakaan tehdä aloitetta. On parempi sanoa ”Soitan taas tiistaina, jos jaksat niin vastaa”. Joskus puhelin tuntuu soivan tyhjille seinille; jos sureva ei aina jaksakaan vastata, kannattaa soittaa uudelleen ja uudelleen.

## Ole läsnä

Moni pelkää tunkeilevansa ja sen seurauksena suunniteltu yhteydenotto jää toteutumatta. Moni saattaa myös ajatella, että surun keskellä oleva tarvitsee omaa rauhaa tai että pitäisi ehkä odottaa, kunnes ”pahin on ohi”. On tärkeää viestittää selkeästi läsnäoloa – olen tässä sinua varten – jotta sureva ei kokisi olevansa hylätty, yksinäinen.

Lisää käytännön neuvoja surevan tukemiseen löydät Ruotsin kirkon verkkosivuilta [svenskakyrkan.se/ensiapusuruun](https://svenskakyrkan.se/ensiapusuruun) tai QR-koodin kautta.



KUVITUS/ILLUSTRATION: STINA LÖFGREN

## Meänkieli

Käytännöllisiä neuvoja jotka helpottava ko tarttee olla jonku tykönä jolla oon suru. [svenskakyrkan.se/ensiapusuruun](https://svenskakyrkan.se/ensiapusuruun) tai QR-koodin kautta.

## Första hjälpen vid sorg

### Konkreta tips som gör det lättare att finnas där för någon som sörjer.

Ingen människa ska behöva vara ensam i sin sorg. Därför har vi samlat tankar och konkreta tips som gör det lite lättare för oss som medmänniskor att finnas där för någon som sörjer. Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan sorgen göras mer uthärdlig.

Tipsen är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta sörjande och tänkta som en första hjälp, för den första tiden, när döden drabbar. All sorg är unik och det finns inga absoluta san-

ningar eller instruktioner att applicera, kanske är det också därför som så många känner sig osäkra inför mötet med andras sorg.

### Ta ansvar för kontakten

Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga ”Ring mig om det är något, jag finns här” eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig.

Då är det bättre om vi säger ”Jag ringer dig på tisdag igen, svara om du orkar”. Ibland får vi inget svar och det är helt okej, den sörjande orkar inte

alltid svara, men då kan vi ringa tillbaka, igen och igen.

### Visa närvaro

Många av oss är rädda för att tränga sig på och det slutar ofta med att vi inte hör av oss alls. Kanske tänker vi att den sörjande behöver vara ifred eller att man ska vänta lite med att höra av sig tills ”det värsta gått över”. Det är viktigt att vi tydligt visar att vi finns där så att den sörjande inte känner sig isolerad, utanför eller ignorerad.

### Fler tips

Detta var två av tipsen, resten hittar du på Svenska kyrkans webbsida. Första hjälpen vid sorg finns även på romani, samiska, engelska, arabiska, tigrinja och somaliska samt på teckenspråk.

PALVELEVA PUHELIN  
020-26 25 00

JOKA ILTA KLO 21-24

Ruotsin kirkko 🇸🇪

## PALVELEVA PUHELIN

Elämä ei aina ole helppoa. Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin elämänsymystensä kanssa. Palveleva puhelin on sinua varten, myös jouluna.

Voit soittaa joka ilta klo 21-24 numeroon 020-26 25 00, kun haluat puhua suomeksi elämäsi asioista. Sinua kuuntelee lähimmäinen, jolla on vaitiolovelvollisuus.

**TELEFONJOUR** Palveleva puhelin är en av Svenska kyrkans telefonjourer och till för den som pratar finska. Jourhavande präst är öppen kl 21-06 och nås via 112.





## Oletko Ruotsin kirkon jäsen?

Jos olet epävarma kirkkoon kuulumisestasi, niin ota yhteyttä lähiseurakuntaan – he auttavat sinua tarkistamaan asian. Seurakunnasta saat myös halutessasi kirkkoonliittymislomakkeen.

### Miksi kuulua kirkkoon?

Ruotsin kirkko tavoittaa melkein jokaisen jossakin elämänvaiheessa. Elämän huippuhetkissä ja syvissä aallonpohjissa – sekä kaikessa siltä väliltä. Kirkko välittää ihmisille toivoa, uskoa ja voimaa. Jäsenyytesi tekee sen mahdolliseksi! Kiitos että olet mukana!

”Kun mieheni kuoli, niin selvisi että hän ei kuulunutkaan

Ruotsin kirkkoon. Se oli meille yllätys, koska olimme kuuluneet kirkkoon Suomessa. Emme olleet ymmärtäneet liittyä kirkon jäseneksi täällä. Liityin itse jäseneksi heti hautajaisten jälkeen, sillä haluan, että kun itse kuolen, niin minut haudataan kirkollisin menoin ja että hautajaiset tulevat lapsilleni mahdollisimman edulliseksi.”

### Läs mer

Löydät seurakuntasi verkosta:  
[www.svenskakyrkan.se/sokforsamling](http://www.svenskakyrkan.se/sokforsamling)



### Rukousnetti

● Kirjoita oma rukous, omin sanoin, Ruotsin kirkon rukousnettiin osoitteessa [svenskyrkan.se/be](http://svenskyrkan.se/be). Rukouksen voi kirjoittaa suomeksi. Sivulla voi myös syyttää virtuaalisen kynttilän.

### Bönewebben

● På [svenskakyrkan.se/be](http://svenskakyrkan.se/be) kan du skriva din egen bön. Där kan du också tända ett virtuellt ljus.



### Är du medlem?

Många som flyttade till Sverige under tidigare decennier utgick ifrån att de blev medlemmar i Svenska kyrkan automatiskt när de folkbokförde sig på en pastors-expedition. Svenska kyrkan var tidigare huvudman för folkbokföringen.

Präster möter av och till anhöriga som önskar en kyrklig begravning för den avlidne. Då kan det visa sig att personen inte var medlem i kyrkan. Du kan lätt kontrollera medlemskapet via hemförsamlingen. Du hittar kontaktuppgifterna på [svenskakyrkan.se/sokforsamling](http://svenskakyrkan.se/sokforsamling)



### Kyrkan-sovellus

● Sovellus Kyrkan sopii esikouluikäisille lapsille. Sen avulla voi mm. pelata memoripeliä Nooan arkin eläimillä, soittaa urkuja tai kaataa vettä kastemaljaan.

Kolme filmiä kertoo kirkollisista toimituksista: mummon hautajaiset, pikkuveljen kaste ja häät.

Kyrkan-sovellus ei sisällä mainoksia tai ostotarjouksia.

Lataa sovellus hakusanoilla: ”Kyrkan” tai ”Svenska kyrkan”.

### Kyrkan-appen

● Kyrkan är Svenska kyrkans app för barn i förskoleåldern. I den kan du besöka en kyrka för att bland annat spela memory med djuren i Noas ark, spela på orgeln eller hålla vatten i dopfunten.

I appen finns också tre korta filmer. *Farmors begravning*, *Lillebrors dop och Vigsel i kyrkan*.

Appen Kyrkan erbjuder inga köp inuti appen och är helt fri från reklam. Du laddar ned appen med sökorden ”Kyrkan” eller ”Svenska kyrkan”.

Lue myös/Läs mer på [svenskakyrkan.se/om-appen-kyrkan](http://svenskakyrkan.se/om-appen-kyrkan)



### Kyrkoguiden-appen

● Kyrkoguiden opastaa seurakuntaan. Kyrkoguiden visar vägen till församlingen.



Ehkäpä koronavuosi on antanut meille uudenlaista rohkeutta ottaa vastaan juuri tämä hetki ja päivä.

Kanske har coronaåret gett oss mod att ta emot stunden och dagen som ges. BILD/KUVA: ALEX & MARTIN/IKON

# Erilaista syksyä ja omenahilloa

AV: ANNA TOIVONEN

**T**uskin muistan, miten vuosi alkoi. Muistan vain, että helmikuun lopussa tapasin lapset ja lastenlapset. Sen jälkeen alkoi pandemia.

Tuli syksy, vaikka odotimme kevättä.

Joka päivä kahden aikaan kuuntelin lukuja, jotka kasvoivat kasvamistaan. Kaukaisuudesta ne tulivat vähitellen aivan lähelle. Maria

oli sairastunut koronaan vanhainkodissa, osa työtovereista saanut tartunnan ja lopulta myös oma tytär. Tilanteen vakavuus kasvoi, ja se kosketti meitä kaikkia tavalla tai toisella, eikä tietoa ollut pandemian lopusta.

**ELÄMÄÄN TULI SUUNNITTELEMATON** tauko. Huomasin, kuinka elämisen tahti oli vähä vähältä kiristynyt. Olin liehunut ja kiirehtinyt kiihtyvällä vauhdilla paikasta toiseen. Mikä onkaan tärkeää nyt? Paljon putosi pois.

Nyt oli aikaa kävelyille luonnossa, ja metsäkirkkoon löysivät monet muutkin. Tammert kertoivat vuosisataista, hiljaista tarinaansa. Kuuntelin mustarastaan laulua puutarhassa ja oli aikaa tehdä omenahilloa. Sille pirahduksen antoivat sitruunat ja inkivääri, jonka tuoksu täytti keittiön.

**KAIPAUS KASVAA ETÄISYYDESSÄ.** Läheiset tulivat läheisimmiksi. Tällaisen syksyn tuntumassa huomasin myös, että rakkautta ei pidä säästellä.

Emme tiedä, mitä uusi vuosi tuo tullessaan. Ehkä meillä on tämän vuoden kokemuksista uudenlaista rohkeutta ottaa vastaan juuri tämä hetki ja päivä.

Tässä hiljaisen toivon maaperässä saa myös uusi vuosi alkaa.

”Tässä hiljaisen toivon maaperässä saa myös uusi vuosi alkaa”

## En annorlunda höst och äppelmarmelad

Jag minns knappt hur året började. Jag minns bara att i slutet av februari träffade jag alla mina barn och barnbarn. Sedan kom pandemin. Det blev höst fast vi väntade på våren.

Varje dag klockan två lyssnade jag på siffror som bara ökade och ökade. Siffror långt borta kom sakta allt närmare. Maria på äldreboendet hade fått corona, några arbetskamrater och till slut även min dotter. Allvaret och frustrationen växte, vi alla blev drabbade på ett eller annat sätt och ingen hade facit – när ska detta sluta?

”Och att i det stilla hoppets jordmån kan även det nya året få växa fram”

**SAMTIDIGT BLEV DET** hela en oplanerad paus från allt det vanliga. Jag såg hur tempot i livet hade obemärkt höjts, jag såg hur jag hade i ökande takt flängt och rusat omkring. Vad är viktigt i detta nu? Allt är inte lika viktigt, mycket föll bort.

Det blev tid för promenader i naturen. Skogen var kyrkan dit många fler hittade. Ekar berättar om sina hundraåriga stilla berättelser. Jag lyssnade på koltrastens sång i trädgården och det fanns tid att göra äppelmarmelad med stänk av citron och ingefära, vars doft fyllde köket.

**LÄNGTAN VÄXER AV** avstånd. De närmaste kom närmare. I höstens närhet insåg jag i alla fall att man inte ska snåla med kärlek.

Vi vet inte än vad det nya året har med sig, men med insikter om årets erfarenheter kan vi få mod att ta emot stunden och dagen som ges.

Och att i det stilla hoppets jordmån kan även det nya året få växa fram.



BILD/KUVA: PIXABAY/CONGERDESIGN