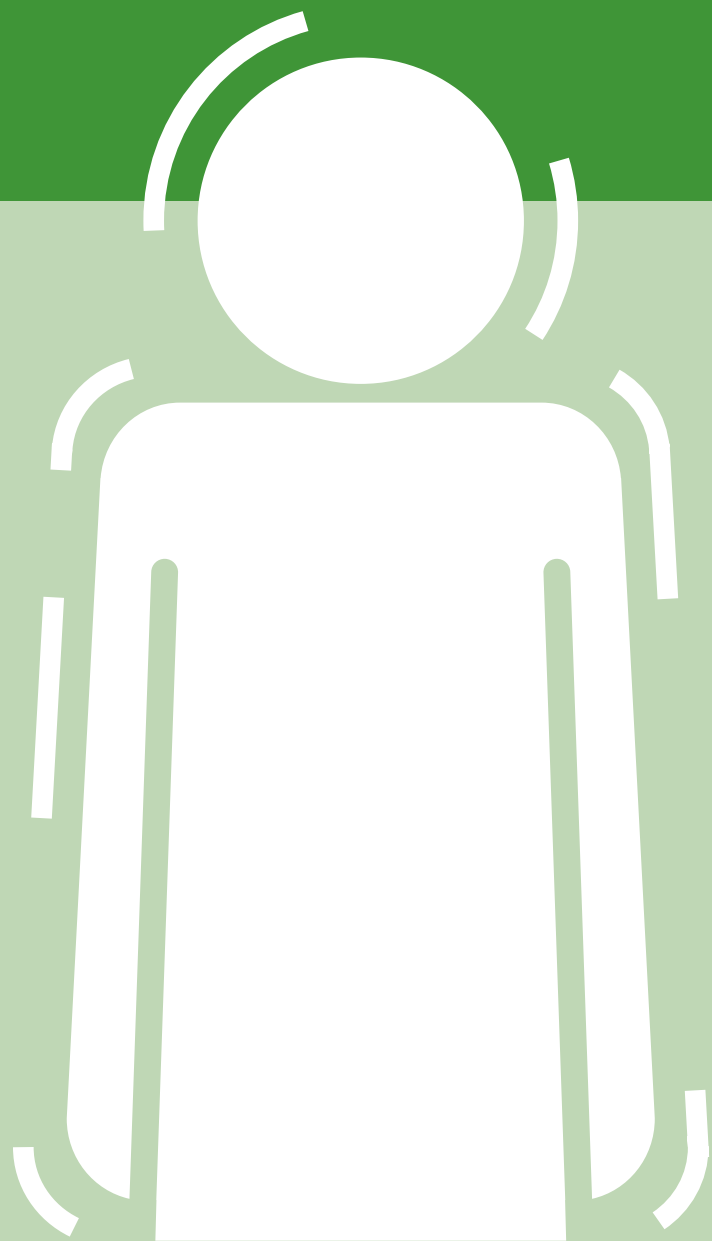


Aktas

Diakonins månad 2008 lyfter fram olika aspekter av psykisk ohälsa – något som kan drabba oss alla.



Diakonins månad 2008 är ett samarbete mellan Svenska kyrkan, Evangeliska Frikyrkan, Frälsningsarmén, Hela människan, Metodistkyrkan, Pingst fria församlingar i samverkan, Svenska Alliansmissionen, Svenska Baptistsamfundet, Svenska Missionskyrkan och Sveriges Kristna Råd.

Innehåll

Teologi

- 5 Teologisk reflektion – ärkebiskop Anders Wejryd
- 5 Om längtan efter helhet – professor Cristina Grenholm
- 6 Vi behöver inga fler skamvrår – Larsåke W Persson, S:t Lukasstiftelsen

Öppna mötesplatser – nedslag i några verksamheter

- 8 Här får kropp och själ chans att läka. Udden i Solna
- 9 Samtal ofta god medicin. Frälsningsarmén i Göteborg
- 10 Sång utan krav källa till glädje. Hammarby församling
- 11 Friskvård av själen. Om det goda samtalet
- 12 Att bevara sig själv och sina löften. Om vikten av handledning

Bland barn och ungdomar

- 14 De glömda barnen behöver vuxna som ser
- 15 Våga tala om det svåraste. Självmord bland unga
- 15 Kunskap gör tillvaron lättare. Om barn med NPF
- 17 Litteraturtips

Förebyggande arbete i samverkan med samhället

- 18 Göteborgs domkyrka: Samhällstjänst i kyrkan gav jobb
- 19 Älvdalen: Liten församling gör stor samhällsinsats
- 20 Familjecentralen i Håbo: Tidiga insatser gör skillnad
- 21 Klara kyrka: För Gud finns inga hopplösa fall
- 22 Upplands Väsby: Växt och återhämtning i dialoggrupp

Hembesök

- 24 Om besök och bekvämlighet
- 25 Svårt få plats på äldreboende trots oro och ångest

Gudstjänstmaterial

- 26 Gudstjänst för dementa
- 27 Uppskattad soppmässa blir bok
- 27 "Galen i kyrkan"
- 28 Förslag på psalmer
- 29 Förslag till böner och förböner
- 33 Minnesstund vid självmord

- 34 Litteraturtips

Arbetsgruppen för Diakonins månad 2008 har bestått av:

Gunnel Andreasson, konsulent för andlig vård inom hälso- och sjukvård,

Sveriges frikyrkosamråd

Pia Danielsson, diakon inom Sjukhuskyrkan

Lüsa Jönsson Rickäng, handläggare diakonalt utvecklingsarbete, Kyrkoliv och samhällsansvar, Svenska kyrkan.

Lennart Molin, biträdande generalsekreterare SKR

Rolf Nordblom, direktor Samariterhemmet

Lotta Person, informatör kyrkokansliet

Till kyrkorna i Sverige!

Diakoni betyder omsorg.

Sveriges Kristna Råd, SKR, har valt att kalla september för Diakonins månad, utifrån temat för 13:e söndagen efter trefaldighet; Medmänniskan.

Varje år ger SKR en ekumenisk arbetsgrupp i uppdrag att inför september månad ta fram ett inspirationsmaterial. I år handlar materialet om Psykisk skörhet – något som kan drabba de flesta av oss.

Detta inspirationsmaterial kan användas på olika sätt.

RISKER

Materialet kan skapa dåligt samvete. Detta är inte avsikten.

Materialet kan leda till en ökad känsla av "VI" och "DOM". Detta är inte avsikten.

Materialet kan göra diakoniarbetare trötta. Detta är inte avsikten.

Materialet kan öka avståndet mellan människor. Detta är inte avsikten.

Materialet kan ge en dyster bild av de sammanhang vi lever i. Detta är inte avsikten.

Materialet kan få oss att se det mörka och glömma det ljusa. Detta är inte avsikten.

Materialet kan kopieras och delas ut till alla i församlingen. Detta är inte avsikten.

Materialet kan bli liggande i pappershögen. Detta är inte meningen.

Materialet kan låta sjukdom, ohälsa, störningar, problem, nedstämdhet, oro, konflikter och annat svårt få oss att längta efter andra uppgifter. Detta är inte avsikten.

MÖJLIGHETER

Materialet kan inspirera till klok diakoni.

Materialet kan i mycket utvalda delar få diakonen att tänka till.

Materialet kan ge en glimt av hur man arbetar med diakoni i någon annan församling.

Materialet kan ge diakonen ett svar på något års funderande.

Materialet kan visa diakonin på kontaktvägar.

Materialet kan kanske resultera i en agenda eller en affisch som bjuder in till en gudstjänst på ett demensboende eller till en kväll om suicidprevention.

Materialet kan ligga och gro under hela Diakonins månad och skjuta lite skott nästa vinter eller vår.

SVÅRIGHETER OCH GLÄDJEÄMNER

Det är svårt att skriva och tala om skapelsens trasighet utan att tala om det som är svårt.

Det är svårt skriva och tala om det som är svårt utan att tänka på enskilda människor.

Det är svårt att tänka på enskilda människor utan att ana att man kan förändra livssituationer.

Det är svårt att förändra livssituationer utan att ha idéer.


Det är glädjande med egna idéer. Men det är lika glädjande med andras goda idéer.

Tag vad Ni vill! Undvik dåligt samvete! Trötta inte ut Er!

Gläd Er åt att Gud inspirerar oss på olika sätt.

Ibland genom andras exempel.

För SKR/Sveriges Kristna Råd



Lennart Molin

Biträdande generalsekreterare

Diakonins månad är ett återkommande ekumeniskt samarbete mellan olika samfund inom SKR.

Teologi

Teologisk reflexion

"Inget och ingen är för liten för Gud"

Vi gör oss bilder av Gud. Ofta är de förstoringar av vad vi längtar efter eller drömmer om. Många av oss vill att Gud ska bestämma mera. Då skulle världen bli bättre och livet lättare. Eftersom hela tillvaron är så överväldigande anar vi att Gud är obeskrivlig och oerhörd. Den som är obeskrivlig och oerhörd är inte som vi.

Gud själv ger oss en omvälvande motbild. En tro där Gud blir ett barn, beroende av människors omsorg, beroende av människors val, är omvälvande. De vise männen från österns land gick ju också fel. De sökte efter en nyfödd kung. Sådana föds oftare i slott än i uthus.

Är inte Gud därute, däruppe? Är inte Gud den som kan befria oss från ansvar, ska vi inte lämna ansvaret till Gud istället för att själva försöka ta det? Teologi är inget för mig, säger många som vill leva nära Gud. Jag har min tro. Den är inte så märkvärdig men den är min. Jag vill inte krängla till mitt förhållande till Gud.

Något för alla

Allt det som stått i de tre första styckena i den här texten är teologi. Det gör skillnad för vår livsinställning och våra sätt att leva om vår teologi liknar Guds bilden i det andra stycket eller det första och det tredje. Teologi bör nog vara något för oss.

Man ska ha respekt för kunskap. Teologi är frukten av mångas samlande tankar, forskning och erfarenhet. Kristna människor och församlingar klarar sig inte utan teologi. Teologi blir alltid mindre än Gud, men den har möjligheter att vara mycket större än mina egna funderingar.

Många har mött teologi som utminuter, det vill säga att man delar ut en passande påse av det färdiga innehållet till alla. Färdigformulerade sanningar sedan förr, endast distributionen återstod.

Hjälp att leva

Andra har fått möta teologi på andra ledden, som ett skeende, lärande och fördjupning. Utifrån kunskaper och erfarenheter byggs ett sammanhang, kanske med motsägelser, som hjälper mig att leva.

När jag möter en människa så är det inte jag som bär dit Gud. Gud är redan där. Ibland kan kanske Gud anas genom vårt möte – och det är inte säkert att den som trodde sig vara givare i mötet var den som fick Gud att anas.

Gud är större. Teologi är till för att påminna om det. Gud är så mycket större att inget är för litet och ingen är för liten för Gud.

ANDERS WEJRYD, ÄRKEBISKOP

Om längtan efter helhet

"Gud gör sitt bästa för att möta vår ständiga sökan"

"Vill du bli frisk?" Det är en av de frågor som berör mig djupast i Nya testamentet. Jesus ställer den till en man som varit sjuk i 38 år (Joh 5:1-18). Den bild av livet som omger oss är ofta

en helt annan. Det verkar inte finnas några efterhängsna sjukdomar eller långvariga lidanden. Den friske ska bli ännu friskare genom nyttigare matvanor och välbehövliga semestrar under ändlöst blå himlar.

I kristen tro tas vår brustenhets på allvar. Samtidigt läser vi om helande. Människan är skör och får lätt sår. Det gäller oss alla, om än i olika grad och på olika sätt under livets skeden.

Jag tror det är därför Nya testamentet berättar så mycket om helande, något vi längtar efter nästan oupphörligt.

Vi gör det kanske inte när det är som svårast, men så snart vi inte är överväldigade av smärta och mörker. Paradoxalt nog kan det lilla ljus som tränger in, vara det allra mest värdefulla. När vi är som mest sårbara är vi också som mest mottagliga för det goda.

Ljust och mörkt i livets palett

Gud målar inte bara med ljusa färger. Gud kan också måla med svart. Så tänker jag. Mörkret finns i livet, men Gud kan sätta sin pensel i det svarta och bilda meningsfulla mönster eller måla ljust runt omkring. Så ordnar Gud, åtminstone för trons öga, också det förvirrade och svåra. Vi vet att inte alla människors liv blir till en vacker bild. Men det kan vara tröst nog att någon bryr sig om att sätta penseln i det svarta.

Elizabeth Johnson, en katolsk teolog, beskriver Gud med en annan bild – som en ändrings-sömmerska, som verkar mitt i det liv som ständigt går sönder: ”Den skapande kraft som väver in oss i livet lagar ständigt vårt livs trasiga tyg. Det bildas fina nya och kanske överraskande mönster under tiden.” Mönstren är fina i betydelsen tunna. De är inte alltid lätta att se. Men Gud gör sitt bästa för att möta vår ständiga längtan efter helande och läkedom.

Steg till läkedom

Vi lever nära tillfrisknandets möjlighet. En sådan tanke får inte förtylligas, men den får heller inte hindra oss från att se djupet. Jag tror att ett viktigt budskap i berättelserna om Jesu läkedom under är att även den som är sjuk är en hel människa. Steget till läkedom och upprättelse är inte långt. Det är inte ett faktum, men det är tro.

Även om det berättas att Jesus botade många, blev de flesta kvar i sin skröplighet. Alla blir inte botade, men ingen är identisk med sin svaghet. Ingen är fullkomlig och ingen är helt trasig. Jesu under är tecken på den helande människans möjlighet. Även om vi får fortsätta att bära på våra lidanden, kan berättelser om helande lindra. De är tecken, som inger hopp. Det brustna kan lagas.

Gud bryr sig om livets sår, både kroppens och själens. Gud ger hjälp att uthärda, lindring i nöden. Gud läker våra sår och är ständigt verksam med att laga och skapa nya mönster i vår livsväv.

CRISTINA GRENHOLM, PROFESSOR I TROS- OCH LIVSÅSKÅDNINGSVETENSKAP,
KARLSTADS UNIVERSITET

Vi behöver inga fler skamvrår

”Ett samhälle där alla förväntas klara sig själva blir obarmhärtigt”

Att leva med skam är värre än att leva med skuld. Den stora skillnaden är att skulder kan betalas. Man kan bli kvitt. ”Vad blir jag skyldig?” frågar vi ju när vi plockat ihop varor i butiken och kommer till kassan. När skulderna inte bara handlar om pengar kan de regleras på andra sätt. Man kan ställa till rätta, avtjäna sitt straff, betala ett överenskommet skadestånd – och man kan bli förlåten. Skulden har mätbara konsekvenser.

Med skammen är det annorlunda. Den handlar om faktiska omständigheter som man inte kan köpa sig fri från. Den stora frågan för den som skäms – för sitt utseende, sin bakgrund, sin fattigdom, sin oförmåga eller sin ensamhet – är hur skammen skall kunna döljas eller maskeras på något sätt. Hellre skulle man försvinna än att bli avslöjad och tvingas visa sig i sin skam. Att

man kan ”skämmas så att man kan dö” är en verklighet som många upplevt. Skammen saknar konturer och gränser. Den handlar om vilka vi ÄR, inte om vad vi GJORT.

Olika grader av skam upplever nog de flesta. Gemensamt för oss människor är att vi inte vill visa oss i vår ”ofärdighet”. Vi vill ”komma i ordning” innan vi släpper in andra i vårt hem eller visar oss ute bland folk. Att komma i ordning kan vara en tidsfråga. Det tar olika lång tid för oss att få på sig kläderna, att ordna anletsdragen, att städa eller att färdigställa ett arbete. Vi vill att det ska se skapligt ut innan vi visar upp och lämnar ifrån oss. Ofta hinner vi bli klara, kanske visar vi till och med upp med stolthet.

Döljer oss

Själva processen att komma i ordning, att bli färdig, den vill vi dock gärna ha för oss själva. Lyckas vi med detta kan vi hålla skammen borta. Ibland går det inte – för vissa människor aldrig. Det som återstår då är att ”bita huvudet av skam”, visa sig i sin vanmakt och be om hjälp – eller att göra sig osynlig, att upphöra att finnas till.

Ett samhälle där alla förväntas klara sig själva blir obarmhärtigt. Vem vill visa sig sårbar i en sådan miljö? Samtidigt är vi alla sårbara på många sätt. Frågan är var i vårt samhälle man ska få visa sig i sin brustenhet och ändå bli respekterad som människa. Ett svar borde vara: i kyrkan. I den diakonala omsorgen.

Om det är sant att man kan skämmas så att man kan dö, så är det också sant att man behöver få synas för att kunna leva. Synas i betydelsen ”bli sedd” av goda, barmhärtiga ögon, inte ”granskas” med kritiska och dömande blickar. Alla behöver vi då och då möta någon som orkar se oss sådana vi är, som kan lyssna till vår livsberättelse utan att omedelbart sätta igång med åtgärder för att förändra vår situation – eller bara skakar på huvudet och lämnar oss därhän.

Tröst behöver alla

Om mänskliga möten i nödsituationer ska bli livgivande krävs något av både hjälpare och hjälpbehövande. Relationen är ömtålig och såväl förakt som cynism lurar i bakgrunden. Psykoanalytikern Ludvig Igra skriver tänkvärt om ”den tunna hinnan mellan omsorg och grymhet”. I en aforism av Peter Sahlin uttrycks samma skörhet: ”Tröst behöver vi alla. Mer tröst behöver de som söker den, och mest tröst behöver de som inte visar det.”

En annan fara i den mänskliga samlevnaden är skamlösheten, känslan att inget spelar någon roll, att allt är ”skit samma”. Som om det vore någon tröst. Nej, skamlösheten leder oss bort från vår längtan efter det goda, det vackra och det sanna i livet. Saknad och längtan är livstecken liksom den goda genansen som kan drabba oss när vi kommer i kontakt med livets innersta källor – tecken på liv och hopp.

Vi behöver inte flera skamvrår i vårt samhälle. Det finns tillräckligt många i alla möjliga sammanhang. I vissa, t ex fängelser och andra liknande institutioner, skickas människor in för att försvinna ur allas åsyn – så att vi slipper se dem. Andra, framförallt i media, är snarare en sorts skampålar där människor visas upp i sin skam inför lystna blickar.

Människor som skäms så att de kan dö behöver få synas så att de kan leva. Kan den kristna diakonin erbjuda det barmhärtiga mörkrum där denna framkallningsprocess kan äga rum? En programförklaring finns i varje fall i psalm 217:

*Gud för dig är allting klart
Allt det dolda uppenbart
Mörkret är ej mörkt för Dig
Och i dunklet ser du mig.*

Här möter vi löftet om Guds barmhärtiga blick som ser oss precis som vi är. Vi erbjuds en helandeprocess och nya växtmöjlighet för våra liv i spänningen mellan helighet och barmhärtighet.

LARSÅKE W PERSSON, PASTOR OCH TERAPEUT INOM S:T LUKASSTIFTELSEN

Öppna mötesplatser

Här får kropp och själ chans att läka

”Alla är vi psykiskt sköra i vissa skeden i livet”

PÅ NATTBOENDET UDDEN I SOLNA HAR MAN JOBBAT FÖR ATT FÅ BORT INSTITUTIONSKÄNSLAN OCH SKAPA HEMTREVNAD.

– EN SKILLNAD MOT ANDRA HÄRBÄRGEN ÄR OCKSÅ ATT VI TILLÅTER FOLK ATT BOA IN SIG, SÄGER MIKAEL JOHANSSON SOM ÄR ANSVARIG FÖR VERKSAMHETEN.

Udden drivs av Hela människan och ska vara en plats där kropp och själ får vila och möjlighet att läka. De ansvariga bakom vill mer för de hemlösa män och kvinnor som bor där än att bara erbjuda en sängplats och mat.

– Vårt motiv är att komma de boende nära, få samtala och motivera dem till ett annat liv, säger Mikael Johansson.

För att lyckas gäller det att hitta en atmosfär där grunden i människans behov finns: trygghet, att kunna sova gott och äta bra mat. Men också att de boende får en relation till personalen.

– Man ska känna att ett nej från personalen, sägs av kärlek.

Inget köande

De boende på Udden slipper köa för sin säng varje natt som på andra härbärgen. De ansöker om en plats hos socialförvaltningen, där de också betalar en egenavgift. Sedan vet de att de har en given säng och att de kan ta med sig privata saker, vilket skapar trygghet. En del stannar i månader på boendets tolv platser. Två personer arbetar där varje natt.

Gästerna lider ofta av både psykisk ohälsa och missbruk. Varje kväll får personalen samtala med dem. Det krävs tydliga regler för att lyckas, till exempel att det inte får finnas alkohol och droger. Ändå slinker det ibland med. Mikael Johansson menar att personalen förlorar mer än de vinner på att till exempel visitera de boende.

– Vi skulle tappa hela relationen. Kampen om droger ska vinnas med hjärtat.

Viktig balans

När Mikael Johansson anställer ny personal har han fyra kriterier. Det första är rätt balans mellan hjärta och hjärna.

– Men skulle jag tvingas välja, skulle jag välja hjärna, säger han. Om man bara är snäll blir det total kaos. Missbrukare tar över en så'n verksamhet. Den fällan hamnar vi alla i ibland. Allt är så ostrukturerat i de boendes liv att de behöver tydliga regler. Men man måste också förstå individen, så hjärta fordras också. Personalen behöver ha båda fötterna på jorden och en personlig tro.

Inte lätt följa upp resultat

Mikael Johansson menar att psykisk skörhet är att inte ha balans och inte kunna hantera sina känslor. Det som är trasigt på insidan syns i ett beteende. Men alla är vi psykiskt sköra i vissa skeden i livet.

– Livet är inte balanserat, men att fastna i osunda beteenden handlar om hur man själv hanterar problemet. Udden vill vara ett stöd för dem som vill återfå balansen. Hur arbetet lyckas är dock svårt att mäta. När de flyttar från oss vet vi inte vad som händer. Vi har ingen verksamhet på kontorstid som kan ringa runt och kolla.

– Det enda vi kan känna är att om en person säger till socialen att de vill till just oss, är det ett mått på att vi är bra. Sen kan man ju fundera över om det är bra att en person vill bo på härbärke, säger Mikael Johansson.

INGRID PATRING, FRILANSJOURNALIST

Samtal ofta god medicin

”Den stora uppgiften är att lyssna”

NÄR MAN KÄNNER SIG ÖVERGIVEN, SAMHÄLLET INTE KAN HJÄLPA TILL, OCH DET BLIR FÖR MYCKET.

RITA KRISTENSEN TYCKER DET ÄR SVÅRT ATT DEFINIERA PSYKISK SKÖRHET. MEN DÄR NÅGONSTANS LANDAR HON.

Rita Kristensen är officer i Frälsningsarmén i Göteborg och jobbar med Öppen social vård på Templet. Till verksamheten, som har en och en halv tjänst, får människor ringa och beställa tid för kostnadsfria samtal. Många ensamstående mammor som har svårt att få ekonomin att gå ihop kommer dit.

– Det kan också vara kvinnor som vill ha samtal därför att de är rädda för myndigheter. Hos oss känner de att de kan prata ut, utan att vara rädda för att bli frångagna sina barn. Det är en stor skräck för många, säger Rita Kristensen.

Behov att dela glädje

Ibland gör de anställda hembesök. Det kan handla om en så enkel sak som att en kvinna har fått barn och vill få visa det för någon och dela glädjen. De får också möta kvinnor med skyddad identitet som behöver få prata av sig utan att anteckningar förs. I andra fall kan det handla om att stötta invandrarkvinnor i deras rättigheter, till exempel att det faktiskt är kvinnan som bestämmer och inte den äldsta sonen.

Fattigpensionärer är ytterligare en grupp som söker hjälp hos Frälsningsarmén. Ekonomiskt bistånd är en stor del av arbetet.

– De som kommer har inte mycket från början. Men de kan behöva hjälp att prioritera i den ekonomi de har, och få insikt om vad som är rimligt, säger Rita Kristensen.

Hjälpen kan bestå av konkreta pengar, matkuponger eller hjälp med blöjor till barnen. Ica är med och sponsrar verksamheten.

Vill bara få berätta

Men den stora uppgiften är att lyssna. Alla som kommer lider inte av psykisk skörhet, men det finns med i vissa fall.

– Vi möter ibland människor som har självmordstankar och som har varit hos psykologer. Där kan de ibland känna att de får råd som de inte vill ha. De vill bara få berätta. Ibland tackar de så mycket för hjälpen och man tycker inte att man har gjort något.

Det händer att ekonomin används som en förevändning för ett samtal.

– Jag minns en äldre kvinna som kom. Jag frågade om jag fick be för henne och hon började gråta. Hon hade inte alls pengabekymmer, men vågade inte säga att hon behövde förbön när hon beställde samtalet. Det känns bra när ens intuition leder rätt.

I de flesta fall vet personalen ingenting om hur det gick för dem som sökt hjälp efter samtalet. Det som motiverar Rita Kristensen i jobbet är när hon ser i den hjälpsökande kvinnans ögon att denne blir lättad, samtidigt som Rita själv har på känn att det här var vad kvinnan behövde. Och en del av besökarna återkommer och berättar att det gått bra för dem.

INGRID PATRING, FRILANSJOURNALIST

Sång utan krav källa till glädje

"... blickar som ljusnar, ögon som glimmar..."

SJUNG FÖR LUSTENS OCH GLÄDJENS SKULL. UNDER DET TEMAT BJÖD HAMMARBY FÖRSAMLING IN ALLA INTRESSERADE TILL GEMENSKAP I MUSIKEN OCH MED VARANDRA.

Det var klart uttalat redan från början att detta inte skulle bli någon kör. Det gjorde att flera vågade komma med, som annars aldrig skulle ha kommit på tanken att sjunga i grupp.

Ganska snart upptäckte vi att det var väldigt bra att det just var en öppen inbjudan och inte riktad till någon speciell grupp i fråga om ålder, hälsa eller kunskap. Det här gav utrymme för alla sorters människor. Vi ville betona det friska. Här skulle alla känna att de platsade.

Vi ville pröva en öppen form där det inte skulle finnas några prestationskrav på att åstadkomma något, behöva säga kloka saker eller dylikt. Vi ville få tag på lusten och glädjen. Bara det att få andas naturligt skulle vara gott nog. Så vi bjöd in till en grupp under temat "Sjung för lustens och glädjens skull".

Träffarna skedde varje tisdag eftermiddag i anslutning till det "Öppna hus" som redan fanns i Vilunda församlingshem. Vi började med att fika med övriga gäster, efter det tog den sångliga delen vid. Ibland kunde ju någon slinka med av bara farten. De var ju ändå redan där.

Mer ögonkontakt utan noter

I gruppen var noter och sångtexter något som vi valde att inte använda. Vi lärde oss bit för bit genom upprepning. Ibland kunde vi på whitebord rita bilder som gjorde att vi kom ihåg texten. I övrigt byggde vi på att vi tittade på varandra, lyssnade på varandra. Alltid var det någon som kom ihåg det jag själv inte mindes. På så vis kunde man haka på varandra.

Tillvägagångssättet var noga genomtänkt, för det innebar ju att alla blev någon i gruppen. När vi hjälpte varandra på detta sätt, blev det också social träning för den som kanske var lite blyg och tillbakadragen. Att inte våga möta blicken ens för en kort sekund är ju inte ovanligt. Här fick man göra det på sina egna villkor.

Gruppen var också öppen i den meningen att man kom när man hade lust, det fanns inget krav på att vara där varje gång. Men med tiden växte det fram en gemenskap mellan deltagarna som mynnade ut i att de meddelade sig till någon om de fick förhinder.

Fokus på möjligheter

En reflexion är att en aktivitet inte alls behöver vara så problemorienterad som vi ibland kanske tror. Det är möjligt att uppnå förändring på många olika plan även när utgångspunkten inte handlar om problem. Varje människa tar till sig det som han/hon behöver och vad det är avgör den enskilde. Det handlar om tilltro till den egna förmågan och att locka fram mer av den varan. Visa för sig själv att man har oanad styrka och möjlighet. Det handlar om att bygga förtroende när/om den dagen skulle komma att någon vill öppna upp för ett samtal. Detta tror jag är en bra modell att bygga vidare på för både vuxna och barn.

A och O är att ha en samarbetspartner som är beredd på att som musiker ändå först och främst vara människa. Våga vara närvarande, ha en tilltro till människan och se vad som händer i mötet med musiken. Att ha beredskap för det oväntade och kreativa hos varje människa.

Glädje i blicken

"Blomstrande verksamhet" behöver inte betyda att många deltar. Det handlar mer om att se glimten i den enskildes ögon. Se blicken som ljusnar om än bara för den timmen som vi är i grupp. Den enskilde har gjort något själv och inte blivit "matad". Våga ha tilltro och tålamod.

När vi för kursens räkning inventerat det vi har och vilken plats de med psykiska funktionshinder har/får i församlingen visar det sig att vi hade mer än vi kanske hade trott på från början.

Utän att räkna upp allt här så handlar det om varierande grupper/tillfällen där människor med varierande hälsa finns med. Jag har nöjt mig med att sätta fokus på den nystartade gruppen där jag finns med som en ledare.

EWELYN SVANEFORS, FÖRSAMLINGSKURATOR, UPPLANDS VÄSBY

Friskvård av själen

”Det är bra att då och då byta roll och bli den som berättar”

”Det finns samtal som är akutvård. Något kan ha hänt i livet, en traumatisk upplevelse, en plötslig sorg, en brusten relation, en situation man inte kan bemästra. Man söker någon att tala med.

Det finns samtal som kan liknas vid ett slags sjukvård. Man bär på en ständigt gnagande oro, en förlust man inte kan komma över, en ångest eller en rädsla. Den dyker upp ibland, i vissa situationer eller är ständigt närvarande, ogripbar, flyktig men plågsam.

Så finns det samtal som kan liknas vid ett slags friskvård. Jag har ingen ångest, mina sorger begränsar mig inte, jag bär inte på någon uttalad rädsla eller oro, mitt liv orsakar mig inte mer svårigheter än att jag kan möta dem, stå ut med dem och konstruktivt ta mig an dem. Men jag arbetar i ett sammanhang där jag möter människor, som ibland behöver min hjälp i akuta situationer, ibland i längre kontakter. Det är möten som ibland gör mig trött men lika ofta inspirerar mig. Möten som ger mig lust men som också sliter.

Det goda samtalet förebygger

Det är om sistnämnda samtal de här raderna handlar! Om samtalet som friskvård eller ett slags profylax, för att inte behöva hamna i den situationen att jag måste söka akut hjälp, eller lång tids vård på grund av utmattning eller det vi brukar kalla utbrändhet.

Samtalsmottagningens eller samtalsrummets placering säger något om hur vi ser på samtalet och den som kommer dit. Att förlägga samtalsrummet till en plats där det finns många anledningar att vistas tycker vi är bra. Då behöver ingen känna sig utpekad, ingen behöver tänka att han eller hon har bekymmer, är drabbad, eller är svag på något sätt. Att man befinner sig på platsen kan ju ha helt andra anledningar än att man skall besöka någon för samtals hjälp!

Frågan är hur mycket den som lyssnar i samtalet påverkas av denna anonymitet. När vi går till tandläkaren ringer vi på mottagningens porttelefon och bryr oss inte om någon ser att vi går in. Ingen tycker det är skamligt att gå till tandläkaren eller ser det som ett tecken på svaghet, vare sig det handlar om stora ingrepp eller bara årlig kontroll. Vem som helst kan få ont i en tand, alla har behov att kontrollera eller laga sina tänder någon gång om året.

När någon råkar ut för förlust, sorg, olycka, sjukdom, stor trötthet, depression eller andra svåra händelser, behöver man vrida och vända på det som hänt tillsammans med någon som lyssnar. Alla är vi överens om det. Tänk om vi kunde se på den nödvändigheten på samma okomplicerade sätt som vi ser på ett tandläkarbesök.

Inte skamligt

Samtalsrummet är som sagt ofta anonymt. Ingen skall behöva se att jag behöver någon att tala med. Sådana behov kan upplevas som svaghet, någon gång som skamligt.

För vilka faror utsätter sig den som lyssnar och som med sin empati går in i en annan människas liv? Vilka hot finns? Vilka skydd att inte själv drabbas av samma maktlöshet, samma trötthet, samma känslor av hopplöshet och tillkortakommanden? Eller är det så att den som ställer ”sina öron” och sin empati i tjänst åt sin nästa är så stark att några sådana faror inte finns?

Naturligtvis inte! Också tandläkaren behöver vårda sina tänder! På samma sätt behöver den som lyssnar på andra vårda sitt inre, få hjälp att se på sig själv och sitt eget liv. Inte därför att man är svag eller att något särskilt har hänt. Bara av den anledningen att man mår bra av och stärks i sig själv när man tillsammans med någon annan får dryfta livet, sina styrkor och svagheter.

Det är bra att då och då byta roll och bli den som berättar. Möjligheten finns att jag kommer att se på min roll som lyssnare med andra ögon. Liksom jag kanske kommer att se på den som berättar på ett annat sätt än jag annars skulle ha gjort.

Framför allt ger det mig möjlighet att på ett bra och konstruktivt sätt hålla mig själv ”hel” så att jag i längden orkar vara den som lyssnar.

Att bevara sig själv och sina löften

”Den som arbetar med människor behöver handledning”

– Vad tänker du på? Han lade ifrån sig tidningen och tittade på henne, som suttit tyst en lång stund med djupa veck i pannan.

– Asch, det är ingenting, svarade hon och ryckte upp sig, där hon satt hopsjunken i stolen.

– Jo men jag ser ju att det är nå't, berätta.

– Det är ingenting säger jag ju, tjata inte!

– Okej då. Jag skall inte fråga mer. Sitt där då och tig.

Tystnaden sänkte sig i rummet. Han förstod att det var något, men ville hon inte prata så fick det väl vara.

– Det förstår du väl att jag inte kan säga något. För det första har vi ju sagt att vi inte skall ta med oss arbetet hem och för det andra kan jag inte berätta eftersom vi har tystnadsplikt, alla vi som ställer upp frivilligt. Men om du lovar att inte säga något, du kan ju inte veta vem jag talar om ändå. Så här var det ...

Så kommer berättelsen. Lite trevande först, sedan forsar orden fram. Hon är arg, ledsen och besviken på det som hänt och hon förstår ingenting.

– Jag skall sluta, säger hon. Jag passar inte till det här. Man måste vara så stark och klok och tålmodig och jag är ingenting av allt det där.

Tårarna var nära nu och lite skönt var det att få häva ur sig all besvikelse...

Mycket att ta hand om

Vad gör man med alla känslor som kommer över en i möten med andra och med det man inte velat veta, höra eller se? Var gör man av sin besvikelse, sin upplevelse av att inte alltid räcka till? Hur undviker man att ta åt sig av kritiska kommentarer?

Den som arbetar med människor behöver handledning. Det är viktigt att få säga högt vad man tänker och upplever, samtala med en klok medmänniska om vad som skett och vilka känslor det väckt. Det hjälper en att förstå sina egna känslor och hur man bäst skall handla i en speciell situation.

Om inte denna möjlighet ges, är risken stor att man ”läcker” bland nära och kära, som i exemplet ovan.

Vi vet att familjen eller vännerna inte är de rätta att lasta av sig hos. De är till för annat. Och hur går det med tystnadsplikten, den sekretess man går in under när man arbetar professionellt eller som frivillig bland människor?

Hjälp att växa

Syftet med handledning är att ge tillfälle till reflektion. Handledningen hjälper mig att se och förstå mina styrkor och svagheter i möten med andra. Den hjälper mig att förstå varför jag tänker, handlar eller känner så eller så i en bestämd situation. Genom handledningen får jag hjälp att välja arbetsätt eller metod som i ett givet tillfälle är den bästa.

Ett reflekterande förhållningssätt är inte bara en hjälp att ännu bättre finna sin roll, lära sig att bedöma och värdera arbetsuppgifter och arbetsätt. Det bidrar även till att förstå relationer till medarbetare och andra liksom de processer som uppstår i dessa kontakter. I slutändan till större frimodighet och förståelse för sin kallelse.

Förenklat kan handledningens process beskrivas så här: problematisering (vad har hänt) – reflektion (vad skedde i mötet) – förståelse (vilka är slutsatserna) – lärande (vad har jag lärt mig).

Många varianter

Handledningen kan ske enskilt av någon som är utbildad för detta. Personen hjälper till att bevara tystnadsplikten genom att fokusera på de egna känslorna och inte så mycket på de ”fall” som lyfts fram. Handledning kan också ske i grupp med utbildad ledare eller så samlas några personer med liknande arbetsuppgifter för att tillsammans reflektera och handleda varandra.

Den som får hjälp att bearbeta blir mer närvarande hemma. Det blir lättare att lämna de händelser man varit med om på arbetsplatsen, där de hör hemma. Det blir också enklare att skilja på sitt eget och den hjälpsökande personens liv och livssituation.

Hur skulle det ha varit om personen i inledningen hade fått hjälp i handledning? Förmodligen skulle inte samma behov av att ”berätta av sig”, som riskerar att tystnadsplikten bryts, funnits.

ANDERS HÖGLUND, PASTOR SAMARITERHEMMET, UPPSALA



Bland barn och ungdomar

De glömda barnen behöver vuxna som ser

”Brist på kärlek och omsorg leder till en svag självkänsla”

I vårt land lever 200 000 barn och ungdomar i missbruksmiljö där mamma eller pappa eller båda missbrukar alkohol eller någon annan drog.

Lägger man till de barn som växer upp i familjer med våld, psykisk ohälsa/handikapp, skilsmässa, fängelsevistelse för någon av föräldrarna eller för mycket arbete växer siffran till 400 000.

Dessa glömda barn utsätts för större risker än andra unga då missbrukande eller medberoende föräldrar har svårt att känslomässigt knyta an till barnen och ge dem den kärlek och omsorg de behöver. De kan lättare få psykiska problem, svårigheter i skolan, bli utsatta för mobbing eller själva bli den som mobbar, utvecklar ett eget missbruk eller hamnar i kriminalitet.

Brist på kärlek och omsorg leder till en svag självkänsla. Får jag inte kärlek och uppmärksamhet måste det bero på att jag inte är värd det. Det måste vara något fel på mig. Denna slutsats gör barn och ungdomar och det leder ofta till skam, skuld och ångest. Botemedlet, tror man, är att prestera och då överprestera.

Bygga förtroende

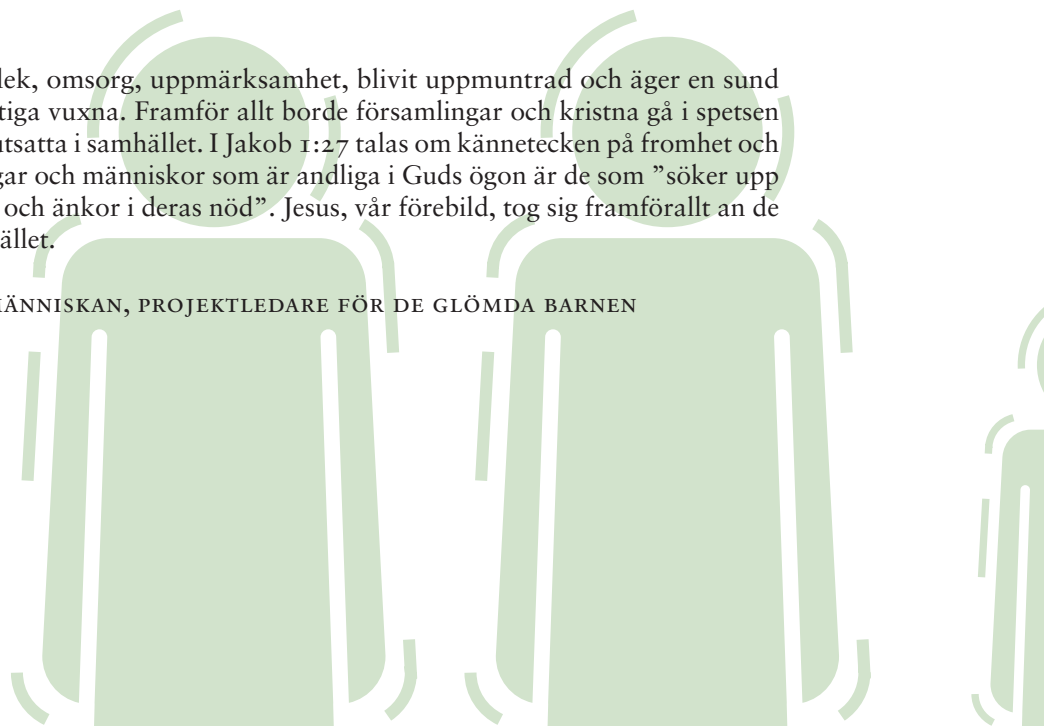
De glömda barnen behöver vuxna som ser, accepterar och tycker om dem för deras egen skull, för vilka de är och inte för vad de gör. De behöver förstå att de är viktiga, värdefulla och besitter fantastiska egenskaper och förmågor. En vettig vuxen ser bortom beteenden och handlingar som är negativa. Trots att någon är kriminell, nazist eller skinnskalle är denne en fantastisk människa, skapad till Guds avbild. Jag kanske inte gillar vad de gör eller står för, men jag kan gilla dem som individer. Det är genom att tycka om och visa att jag uppskattar personen ifråga som jag kan skapa en relation.

Efter att ha fått förtroende och skapat en relation kan jag komma med synpunkter på osunda attityder, beteenden och handlingar. Dessa pekpinningar tas emot då barnen/ungdomarna förstår att mina pekpinningar inte är för min, kyrkans, skolans eller samhällets skull utan för deras egen skull. De vet att jag är på deras sida och vill deras bästa.

Vi är kallade

Alla som själva fått kärlek, omsorg, uppmärksamhet, blivit uppmuntrad och äger en sund självkänsla kan vara vettiga vuxna. Framför allt borde församlingar och kristna gå i spetsen för att stödja svaga och utsatta i samhället. I Jakob 1:27 talas om kännetecknen på fromhet och andlighet. De församlingar och människor som är andliga i Guds ögon är de som ”söker upp faderlösa (glömda barn) och änkor i deras nöd”. Jesus, vår förebild, tog sig framförallt an de svaga och utsatta i samhället.

GREGER WALVE, HELA MÄNNISKAN, PROJEKTLEDARE FÖR DE GLÖMDA BARNEN



Våga tala om det svåraste

”Det är livsviktigt att berätta för någon vuxen”

ATT VÅGA TALA OM SJÄLMORD OCH SJÄLMORDSTANKAR ÄR SVÅRT FÖR OSS ALLA. DU SOM UNGDOMSLEDARE HAR EN VIKTIG ROLL I MÅNGA UNGAS LIV OCH HAR MÖJLIGHET ATT TA UPP FRÅGAN MED DEM.

Tankar kring självmord är viktiga att ta på allvar – det kan gälla livet. De flesta ungdomar brottas med känslan av förvirring inför vuxenlivet och dess ökade krav och förväntningar. Du som förebild behöver berätta att de känslorna varken är skamliga eller fel, det är tvärtom väldigt vanliga.

Diskutera hur det är naturligt för den som funderar över livet att också fundera på döden. Att börja tänka på existentiella frågor hör till när man håller på att bli vuxen. Våga tala om hur de tankarna ibland kan kännas allt för stora och svåra, hur de kan leda till en personlig kris där självmord kan kännas som enda utvägen.

Alla har vi kanske funderat på hur livet skulle vara för andra om vi inte funnits till. Varje människa är värdefull och unik. Diskutera med ungdomarna hur det känns att förlora en närstående och hur det skulle kännas för alla som älskar dem om de inte längre fanns. Den som mår dåligt och har självmordstankar orkar inte se att det någonsin kommer att kunna kännas bättre, de tror inte att någon faktiskt kan hjälpa just dem. Prata om hur man gör för att samla mod att be en vuxen om hjälp, att det är viktigt att inte överge sig själv och dem som står en nära även om vuxna sviker. Förklara att det finns vuxna som vågar se och som vill hjälpa. Fråga vilka vuxna just dina ungdomar har i sin närhet som de litar på och kan tala med.

Håll det inte hemligt!

Vad skall man göra om en kompis berättar att hon eller han har självmordstankar? Tala i ungdomsgruppen om detta. Diskutera hur viktigt det är att ställa upp för sina vänner, att våga lyssna, våga fråga och att ta alla tankar på allvar.

Prata om det som är allra viktigast: att man som kompis inte hjälper genom att lova att hålla tankarna hemliga. Förklara att det är livsviktigt att berätta!

Diskutera hur en bra kompis bör agera och att en vän hjälper bäst genom att söka hjälp åt en den som inte själv vill eller vågar. Det är schysst att berätta för andra kompisar, föräldrar eller syskon som kan stötta. Och framför allt: det är livsviktigt att tala med en vuxen som kan hjälpa.

MARIANN ÅSTRÖM, FÖRENINGEN SPES, FÖRENINGEN SUICIDPREVENTION OCH EFTERLEVANDESTÖD

Kunskap gör tillvaron lättare

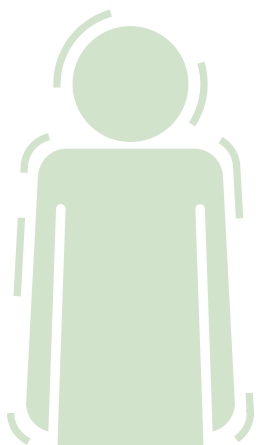
”Ett barn med NPF kan bli en stor tillgång i en grupp”

MÅNGA BARN, UNGDOMAR OCH VUXNA LEVER MED NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSHINDER (NPF) SOM ADHD, ADD, ASPERGERS SYNDROM OCH TOURETTES SYNDROM. DET ÄR OSYNLIGA MEN PÅTAGLIGA FUNKTIONSHINDER SOM PÅVERKAR HELA LIVET, ÄVEN OM GRADEN AV SVÅRIGHETER VARIERAR.

Många som fått diagnos i tonåren eller senare berättar att de alltid haft en känsla av att de varit annorlunda. De tänker, fungerar och reagerar på ett sätt som de uppfattar som självklart och naturligt men som de förstår att andra ibland kan uppleva underligt.

Personer med NPF har problem:

- med koncentration och uppmärksamhet. De kan ha svårt att sitta still, sitter och plockar med saker eller trummar med fingrarna för att hålla hjärnan vaken. Andra blir passiva, drömmer sig bort och tar inga initiativ.



- att kontrollera sina impulser. Får man en idé ska den genomföras nu.
- att förstå sociala koder när det gäller samspel, beteende och kommunikation.
- att förmedla vad de kan. De har mycket i huvudet men svårt att ge uttryck för sin kunskap.
- att komma ihåg saker.
- att sortera och prioritera sinnesintrycken. Miljöer med många intryck upplevs som kaotiska. Ljud, ljus, dofter eller beröring kan upplevas som mycket obehagliga, ett fläktsystems sus kan bli ett skärande ljud som gör ont.
- med motoriken. Det är svårt att samordna rörelser och att få lagom kraft i dem.

Berikande möten

Ett barn med NPF kan bli en stor tillgång i en grupp. De är ofta orädda, kreativa, törs säga vad de tycker, vågar prova på nya saker och kan mycket inom sina intresseområden.

Extra viktigt blir det att planera samlingarna väl, gärna med samma inledning och avslutning varje gång. Försök ha en tydlig struktur och gå igenom vad ni ska göra. Ge korta instruktioner, en i taget.

Många barn med NPF har betydligt lättare att kommunicera med vuxna än med jämnåriga och behöver stöd för att fungera i grupp. Därför måste det finnas tillräckligt med ledare i gruppen och dessa måste kunna samarbeta. Fri lek/ fria aktiviteter leder lätt till att ett barn med NPF ”spårar ur”. Viktigast av allt: Undvik att negativa cirklar bildas runt barnet. Lär dig hur just det barn du möter fungerar. Om möjligt, prata med föräldrarna för att få tips och råd.

Även förälder behöver stöd

När ens barn får en diagnos väcker det blandade känslor. Kanske har man anat länge att något varit fel. Då känns diagnosen som en lättnad som ger redskap att hantera situationen. Samtidigt finns sorg, oro och många frågor. Att vara förälder till ett barn med NPF är en stor utmaning som kräver massor med tålamod – inte bara med barnet! Bristande förståelse från omgivningen hör till det som sliter mest. Många för en ständig kamp med skolan för att barnet ska få det stöd och de resurser de har rätt till enligt skollagen. Relationerna till släkt och vänner kan bli ansträngda på grund av ständiga kommentarer om barnets beteende. Fortfarande tror många att det bara handlar om dålig uppfostran fast den samlade forskningen visar att det handlar om svårigheter som har sin grund i hur hjärnan fungerar och arbetar.

Jag som skrivit är själv mamma till tre härliga barn med NPF och har stor erfarenhet av att möta barn, ungdomar och vuxna med dessa funktionshinder. Är dessutom styrelseledamot i föreningen Attention Gotland.

ANN-CHRISTINE LINDHOLM, PASTOR I SVENSKA BAPTISTSAMFUNDET



Läs mer:

www.attention-riks.se

www.habilitering.nu/adhd-center

Litteraturtips:

Andersson Birgitta, (2000) Sociala berättelser. Ett pedagogiskt arbetssätt för barn/elever/personer med Autism, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, DAMP, ADHD. Tryckservice Ängelholm

Beckman, Vanna (2007) Strider under hjärnåldern. Om ADHD, biologism, sociologism, Pavus förlag

Bengtner, Annika & Iwarson, Birgitta (2000) Varför vill ingen leka med Dennis? Att tala med barn om DAMP/ADHD. Säve förlag

Bergström Marianne, Överaktiva barn, scener ur vardagen. Cura

Freltofte, Susanne (1998) Att stödja barn med DAMP. Neuropedagogik för läkare eller föräldrar. Natur och Kultur

Gillberg, Christopher (2005) Ett barn i varje klass. Cura. Andra upplagan

Hellström Agneta (2003) Värt att veta om barn, ungdomar och vuxna med ADHD.

Broschyr. Eli Lilly AB, www.lilly.se

Juul, Kirsten (2005) Barn med uppmärksamhetsstörningar: En handledning. Studentlitteratur

Kadesjö, Björn (2001) Barn med koncentrationssvårigheter. Andra upplagan Liber

Olsson Britt-Inger, Olsson Kurt (2007) Att se möjligheter i svårigheter. Barn och ungdomar med koncentrationssvårigheter. Studentlitteratur

Ronhovde Iglum, Lisbeth (2006) Om de bara kunde skärpa sig! Barn och ungdomar med DAMP/MBD, ADHD och Tourettes syndrom. Studentlitteratur. Andra upplagan.

SBU-rapport (2005) ADHD hos flickor. En inventering av det vetenskapliga underlaget, Elanders Infologistics Väst AB.

Förebyggande arbete

Samhällstjänst i kyrkan gav dömda jobb

”Fängelsestraff fördärvar och får motsatt effekt”

SAMHÄLLSTJÄNST ÄR BÅDE ETT STRAFF OCH EN INSATS FÖR SAMHÄLLET. DOMKYRKAN I GÖTEBORG SAMARBETAR MED KRIMINALVÅRDENS FRISKVÅRDSSENHET SEDAN FEMTON ÅR. DE POSITIVA ERFARENHETERNA ÄR MÅNGA.

Det var 1993 som möjligheten till samhällstjänst infördes och kriminalvårdens friskvårdsenhet kontaktade bland annat Domkyrkan. Sedan dess har kyrkan tagit emot ett 80-tal dömda, varav fyra kvinnor.

– Det handlar mest om yngre som dömts för rattfylla, krogslagsmål eller ekonomisk brottslighet, säger Bengt Bergman.

Han har en av de två och en halv vaktmästartjänster som ansvarar för dem som valt att göra samhällstjänst i kyrkan istället för att ta ett fängelsestraff. Straffsatsen är en till tre månaders fängelse, eller 50–130 timmars samhällstjänst.

– Det är inga stora förbrytare och inga sexförbrytare som kommer till oss. Det är heller inga instabila människor. Men en del av dem är veka och sköra. Någon kanske till exempel har kört rattfull för att han eller hon inte kunnat stå emot gruppsyck.

Inför första mottagandet uppmanades de anställda att hålla reda på plånböcker och att inte ha lådor med nattvardsvin framme. Men de dömda deltar tillsammans med de anställda fullt ut i det sociala livet på arbetsplatsen. Det är bara när de anställda behöver diskutera något enskilt som de håller till i en annan lokal.

Egen kontakt

– Här får alla dömda en bra personlig och social kontakt. Det är viktigt att de får vettig sysselsättning, och att man har en öppenhet för den enskilda personens sätt och behov. Man ska se att det är ett straff, men vara väldigt social med dem, menar Bengt Bergman.

De flesta av de dömda ställer många frågor om kyrkan och tron. Bengt Bergman menar att själva kyrkorummet påverkar alla, oavsett tro och religion. Några, som varit muslimer eller judar, har reflekterat över skillnader i hur Svenska kyrkan arbetar jämfört med de egna samfundet.

Arbetet består av allmänna vaktmästarsysslor som lokalvård, fönsterputsning, möblera och ställa i ordning i lokaler, röja eller rensa ogräs. De kan också vara med och vika och häfta agendor inför evenemang.

Blir extra personal

– Vid våra jul- och luciakonsorter har de fått vara dörrvaktmästare och många av dem har varit riktiga klippor i den uppgiften. Flera har efter sitt straff fått anställning som extravaktmästare.

Bengt Bergman menar att Domkyrkan gör en stor samhällsnytta genom att ta emot dömda.

– Korta fängelsestraff fördärvar dem och får motsatt effekt. Genom samhällstjänst känner de att de får sona sitt straff men slipper fängelse.

INGRID PATRING, FRILANSJOURNALIST

Liten församling gör stor samhällsinsats

”Ni i Salem är så jobbiga. Men det är bra, för vi lär oss ständigt något nytt”

40 MEDLEMMAR OCH 15 ANSTÄLLDA. BAPTISTFÖRSAMLINGEN SALEM I ÄLVDALEN HAR SETT DEN SVAGA MÄNNISKAN I SAMHÄLLET OCH GJORT NÅGOT ÅT HENNES SITUATION.

Det började för femton år sedan med några kurdiska familjer som kom till orten. När familjerna flyttade in, såg församlingen hur de arbetslösa, framförallt yngre mammor, var väldigt isolerade och inte hittade sin plats i samhället.

– Jag funderar ständigt över varför samhället lägger ner så mycket pengar på att hålla människor borta från arbetsmarknaden. Det gäller ju att anpassa arbetet också, så att människor kan få arbeta efter sin förmåga. Det har vi lärt oss i Salem, säger Pege Andersson.

Han har jobbat i församlingen i 30 år, numera på halvtid som pastor och arbetsledare och den andra halvan som folkhälsoplanerare på kommunen. Han är också utbildad vid Sankt Lukasstiftelsen.

I Salem får man komma till jobbet även om man mår psykiskt dåligt och inte presterar lika mycket som vanligt. En heltidsanställd diakon ingår i arbetslaget som också består av personer med missbruksproblem, mental ohälsa och andra handikapp.

Delar tankar om livet

En dag i veckan är det personalmöte i församlingen. Där delas tankar om livet, och var och en får berätta om hur han eller hon mår. Personalutbildning och resor till olika kulturella evenemang står på programmet, till exempel ett seminarium med Kay Pollak.

– Vissa av våra anställda har aldrig hört en föreläsning sedan de lämnade skolan. Vi vill vidga världen för dem.

I samarbete med Öppenpsykiatri och socialtjänsten hålls en eftermiddag i veckan öppen för människor med psykisk ohälsa. Mottot för församlingens arbete finns i Jeremia: ”Sök den stadens bästa, dit jag har fört dig”.

– Det vi predikar på söndag, ska fungera även på måndag, säger Pege Andersson.

Många av de anställda som arbetstränar utgör ingen stark röst i samhället, och Salem för en levande dialog med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Socialen.

– Arbetsförmedlingen brukar säga att: ”Ni i Salem är så jobbiga. Men det är bra, för vi lär oss ständigt något nytt”.

De anställda har lönebidrag med olika procentsatser, resten får församlingen skjuta till. Omsättningen ligger på 3,5 miljoner kronor.

Inte smärtfritt

Två dagar i veckan ordnar Salem lunchservering i Älvdalen, och en dag i byn Åsen, med omkring 30–40 gäster. All mat och allt bröd lagas och bakas från grunden.

Den omfattande verksamheten sker inte helt smärtfritt. Konflikter ser Pege Andersson dock som en tillgång.

– När människor mår bättre börjar de ställa krav på varandra. Det är ett friskhetstecken och konflikten blir något att jobba med. Sopar man allt under mattan, blir det snart lågt i tak.

Lunchservering och gudstjänster sker i samma lokal. Och visst gruffas det någon gång från en och annan församlingsmedlem när saltkar står kvar framme på söndagen. Men församlingen, som grundades 1854, ser det som en glädje och nåd att nu på 2000-talet ha en levande kyrka hela veckan. Församlingsmedlemmarna får ständigt jobba med sin Guds bild och sin trovärdighet. Utöver ett kontaktnät som rymmer flera tusen människor har Älvdalens baptistförsamling de senaste tio åren välkomnat 30 nya medlemmar. Däribland några av de anställda.

Fakta

Pege Andersson ger fyra råd till den som vill starta liknande verksamhet:

- Se människans möjligheter, alla har potential att utvecklas. Men gör det medveten om personens begränsningar.
- Ha en levande dialog med myndigheterna och ställ krav på dem. Verksamheten kostar och hos Skatteverket är goda hjärtan ingen gångbar valuta...
- Blanda människor. I vår lunchservering äter de som är mitt i arbetslivet tillsammans med arbetslösa.
- Låt inte bibeln komma emellan dig och människorna. För en del blir Bibeln så stor att man inte ser människorna. Låt evangelierna få leva i dig i mötet med människor.

INGRID PATRING, FRILANSJOURNALIST

Familjecentralen i Håbo "Tidiga insatser för barn och familjer gör skillnad"

SVENSKA KYRKAN I HÅBO VAR TIDIGT UTE ATT SAMVERKA MED KOMMUN OCH LANDS-
TING KRING FÖREBYGGANDE INSATSER FÖR FAMILJER. HÄR DELAR DE MED SIG AV SINA
ERFARENHETER I FRAMVÄXANDET AV FAMILJECENTRALER:

1998 träffades några eldsjälur som arbetar med barn och familjer i kommunen för att lära känna varandra och våra olika professioner. Vi visste att vi på olika sätt erbjöd insatser och verksamhet för barnfamiljer. Skulle vi kunna samordna resurser, funktioner och kompetens genom att erbjuda en gemensam verksamhet för barnfamiljer i Håbo?

Några av oss hade träffats i något sammanhang men vi hade aldrig samtalat om vad vi ville åstadkomma med våra arbeten, hur det kom sig att vi arbetade inom just vårt yrke eller hur vi skulle kunna samverka för att på bästa sätt bistå familjer i Håbo.

I mer än ett års tid träffades vi regelbundet. Idéer födde idéer. I grunden fanns en tilltro till att tidiga insatser för barn och familjer gör skillnad och att samverkan skulle kunna bidra till "Rätt stöd vid rätt tillfälle i livet". Då som nu är teman som värdegrund och organisation viktiga områden att bearbeta. Likaså är sekretessfrågan central att klargöra.

Skickas inte runt

Inga samtal om enskilda barn eller familjer sker i samverkansgruppen. Däremot kan samarbetet motverka att familjer som är i behov av hjälp blir skickade runt mellan olika instanser. Konsekvensen av samverkan blir att vi som arbetar känner till varandras egenskaper, kompetens och funktion. Det blir enklare att hänvisa människor till rätt person. Lyhördhet, omsorg och respekt är ledord.

Alla blivande föräldrar i Håbo kommun får information om Familjecentralens verksamhet bl.a. genom en broschyr. I den finns alla verksamheter beskrivna. Basen är kommunens och kyrkans öppna förskolor, olika gruppverksamheter och föräldrautbildningar.

Vi arbetade tidigt fram en gemensam verksamhetsidé och ett syfte.
"Familjecentralen i Håbo är en mötesplats för familjer med barn i åldrarna 0–6 år. Målet är att utifrån hela familjens livssituation främja god hälsa och förebygga ohälsa hos föräldrar och barn genom tidiga insatser. I detta arbete samverkar olika professioner med varandra i syfte att främja skyddsfaktorer och minska riskfaktorer. Vår verksamhetsidé bygger på att erbjuda tjänster som är av betydelse för barnfamiljers hälsa och välbefinnande."

Språket en nyckel

Språket är viktigt om man har som mål att skapa en gemensam miljö. Landstinget har sitt, socialtjänsten använder sitt och inte minst i kyrkans värld har vi ett " eget " språk. Det är genom

kommunikation och dialog som vi får förståelse, kan forma ett gemensamt språk och hålla det levande. Då möjliggörs en öppen atmosfär för alla vid Familjecentralen.

Efter ca 10 års samarbete har Familjecentralen utvecklats från att några eldsjälar mötte behov och hade en idé, till att idag vara en etablerad verksamhet i kommunen.

Politiker från kommun, landsting och förtroendevalda i kyrkan stöttar verksamheten. Vi har en styrgrupp som består av chefer från de olika samverkansparterna, en ledningsgrupp (samverkansgruppen) med representanter från olika yrkeskategorier som är aktiva i verksamheten och en samordnare som håller i rodet. Vi har en gemensam verksamhetsbudget. Under åren har omorganisationer skett hos de olika parterna men Familjecentralens verksamhet är reglerad i ett samverkansavtal som ger stabilitet.

Familjecentraler finns nu på många håll i landet. Det finns en förening för Familjecentraler som är rikstäckande och inbjuder till årliga konferenser. Vi försöker ständigt hålla reflektionen levande över vad vi gör, hur behoven ser ut, och med vad vi ska arbeta.”

ÅSA HANSSON, DIAKON, SVENSKA KYRKAN I HÅBO

Fakta

Familjecentralens samverkande parter är:

Håbo kommun genom bildningsförvaltningens öppna förskolor och socialförvaltningens familjeteam

Primärvården i Uppsala län genom mödravård och barnavårdscentral

Svenska kyrkan i Håbo genom diakonin och kyrkans öppna förskolor.

Vill ni veta mer – gå in på

www.svenskakyrkan.se/habo

www.habo.se

För Gud finns inga hopplösa fall

*”Varför sätter vi oss inte ner och delar livet med varandra”
”Både präster och diakoner har fötts fram i vårt kök”*

I BÖRJAN AV 70-TALET ARBETADE JAG PÅ DET STORA MENTALSJUKHUSET. JAG VAR EN UNG NYUTEXAMINERAD MENTALSÖTARE. I KORRIDOREN HÖRDES DE HASANDE STEGEN, AVDELNINGEN VAR LÅST. MÄNNISKORNA VANDRADE OMKRING, STARKT MEDICINPÅVERKADE, SOM ZOMBIES. IBLAND KUNDE NÅGOT GLIMMA TILL HOS DEM, NÅGOT FRISKT OCH STARKT. IBLAND KOM FRÅGAN I ALL ÅNGEST, DEN EXISTENTIELLA FRÅGAN OM GUD – FINNS HAN?

Jag hade inget svar på den frågan, jag hade ingen tro. Allt jag kunde göra var att hålla om dem när ångesten lyste igenom, för så skulle nog Gud göra om han fanns. Jag tänkte: här kan ju ingen bli frisk, varför sätter vi oss inte ner och delar livet med varandra. Vi personal hade ju också våra frågor och vårt att brottas med. Jag undrade: var och hur skall dessa människor finna ett sammanhang där de passar in, där de får räknas med, där de får bidra med något. Var finns platsen där man är välkommen som man är?

Våren -79 hade jag ett starkt Gudsmöte i Vällingby kyrka. Med ens visste jag! Platsen är kyrkan, där är alla välkomna! Men så enkelt var det inte, även i kyrkan fanns många låsta dörrar. Men jag hade fått smak på något och kunde inte ge upp. Det måste finnas en kyrka där alla får plats. Plats att bli sedd, få räknas med, få bli delaktig i ett sammanhang. Jag började söka efter den kyrkan.

Vision blev verklig

Det dröjde ända tills hösten -90 innan jag fann den. Jag hade börjat på diakonutbildningen på Ersta och skulle ut på min första praktik till S:ta Clara Kyrka. Jag hade hört talas om den och

diakonin som var i sin linda. Efter ett samtal med prästen Carl-Erik förstod jag att vi delade samma vision – alla skall vara välkomna och alla skall få räknas med.

I inledningsorden till vår vigning står följande ord: Diakonen skall försvara människors rätt, stå på de förtrycktas sida och uppmuntra och frigöra Guds folk till det som är gott, så att Guds kärlek blir synlig i världen.

Uppmuntra och frigöra Guds folk, vilka underbara ord! Det kan ske genom ett mottagande av dem som är satta på undantag, dem som ingen räknar med. Låta dem bli delaktiga och utgivande genom olika mer eller mindre enkla uppgifter.

Alla har en uppgift

I vårt kök som är en växtplats för många finns viktiga uppgifter, breda smörgåsar och koka kaffe till dem som lever i hemlöshet och misär. När någon frågar vad som krävs för att bli volontär så blir svaret, kan du bre några smörgåsar och vara med på bönen är du välkommen.

Morgonbönen ger kraft och tillhörighet. I köket bland praktikanter och övriga volontärer blir man en viktig person. I omsorgen och värmen där man inkluderas och ens namn nämns är man med i ett större sammanhang. Då kan glädjen och meningen med livet växa. I vårt kök som är både ruffligt och slitet finns en go, varm gemenskap. Många har där börjat sin bana i det lilla – några smörgåsar. Efter ett tag finns möjlighet att fortsätta till bokbordet, till diakoniexpeditionen, till caféet inne i kyrkan, till Plattanverksamheten bland hemlösa. Steget kan sedan gå vidare till utbildning och arbete, både präster och diakoner har fötts fram i vårt kök. För Gud finns inga hopplösa fall!

Bön gav bot

Att få finna sin plats, få vara viktig, få omslutas av värme, gemenskap och förböner. I kyrkans famn finns många uttryckssätt för växande och helande. Där finns de frigörande orden, själavården, bikten och förbönen.

Jag lyssnade till Elisabet som haft flera psykoser, hon hade fått en bra medicin som hjälpte. Men Elisabet var ändå ansatt av mörkret i form av ”ormar” som plågade henne. Då gick Elisabet till kyrkan och prästerna omslöt henne i bön och allt mörker försvann.

Var, om inte i kyrkan skall människor få bli upprättade och komma i funktion för sina medmänniskor och för Guds rike.

INGA PAGRÉUS, DIAKON

Växt och återhämtning i dialoggrupp

”Flera uttryckte att deras kristna tro räddat livet på dem”

PÅ GNISTAN PÅ LÖWENSTRÖMSKA SJUKHUSET I UPPLANDS VÄSBY HAR DIAKON MARIE KVAMMEN LETT EN SJÄLVHJÄLPSGRUPP FÖR VUXNA MED PSYKISKT FUNKTIONSHINDER SOM ETT LED I DERAS TILLFRISKNANDE. RESULTATEN HAR VARIT GODA OCH HÄR BERÄTTAR HON OM SINA ERFARENHETER:

Temat för samtalsgruppen har varit ’Självhjälp – egenmakt’ och vi har sammanlagt haft nio träffar. Jag tror att det som lockade besökarna var det kravlösa sammanhanget, och den enkla formen med klart fokus på det friska.

Från början hade jag farhågor kring att kanske behöva stoppa flöden av eländesskildringar, men dessa infann sig aldrig. Jag tänkte också att fler skulle prata om sin diagnos och sina mediciner men detta hände heller aldrig. En deltagare hade problem med att sitta still längre stunder och uttryckte detta, en annan med att de tända ljusen gjorde henne orolig.

Det framträdande under alla sittningar var att i slutfasen vändes det negativa till något positivt. Även små segrar blev höjdpunkter, och många kom till insikt om behov och önsknningar. Det kändes stort att få höra: ”Nu vet jag vad jag vill”. Flera uttryckte att deras kristna tro räddat livet på dem, och att man hittat styrkan hos Gud/Kristus.

Det som krävdes av mig var att kunna härbärgera, och stå kvar i de många känslor som väcktes, men också att hålla koll på min egen ”duktighet”, när jag ville att gruppen skulle flöda av samtal och ingen sa något.

Under terminen väcktes flera tankar om hur dåliga vi är på att rituellt ge plats för människors sorg och klagan i kyrkorummet – att få förbanna sitt öde, sin känsla av orättvisa! Hur hittar vi riter till detta? Kan en klagomässa vara förlösande?

Om metod och problem

Jag började med att sätta upp en anmälningslista till en öppen samtalsgrupp om livsfrågor på Gnistan. Dessförinnan gick mycket tid åt till att skapa kontakt och att göra sig ett till ett ”välkänt ansikte” på Gnistan. I inbjudan poängterades att gruppen var öppen, man behövde inte vara med varje gång, och det gick bra att prata om precis vad man vill, bara man utgick från sig själv, och var beredd att lyssna med öppet sinne.

Alla deltagare fick varsin present i form av en liten anteckningsbok. I den uppmuntrades besökarna att fortsätta skriva om det som dök upp mellan träffarna, eftersom gruppsamtalen ägde rum var 14:e dag. Jag deltog på samma villkor som gästerna, och jag tror att det gav en gemensam upplevelse av delaktighet och även ledde till ökad trovärdighet. Jag har fått ta emot ett stort förtroendekapital bland gästerna som helhet.

Populära teman

Vår grupp präglades av skratt och medkännande, välvilja och intresse för varandra. Rundan som metod beskrevs noggrant – att alla talar var för sig och att ingen får avbryta innan man är färdig. Ett litet rosa tyg-öra att hålla i markerade rätten att prata medan andra fick lyssna. Vi försökte följa en röd tråd genom alla träffar där vi frågade oss: Vad är det som stjälar min energi respektive ger mig positiv energi?

Det temat byggdes på med vilka relationer som ger/stjälar energi samt hur kan jag behålla en positiv känsla i livet/i kroppen. En träff handlade om goda och mindre bra barndomsminnen. Ibland kom smärtor upp till ytan rörande sjukdomen som stulit många år av ens liv, och missnöje och klagan kunde uttryckas.

En av svårigheterna som kan uppstå är att människor befinner sig i olika stadier av psykiskt lidande. Någon har lätt att tala om sig, en annan är deprimerad och inåtvänd. En person sa att han haft svårt att sätta ord på sin problematik, men han hade ändå uppskattat gruppsamtalen för de gav honom tillhörighetskänsla.

Vi är alla lika

Sista gången fikade vi och samtalade kring terminens upplevelser. Några deltagare tyckte att det var ett bra och annorlunda sätt att reflektera på, men svårt att inte svara emot den som talade. Alla kände igen sig i varandra, och tyckte att relationsproblem som tema var mycket bra. En del efterfrågade en fortsättning.

Jag har själv utvecklats i och med att jag förvånats över hur våra likheter vi har som människor förenar oss, och hur ovidkommande diagnoser och psykiatriska termer har varit för att hitta gemenskap.

Gud har på något sätt känts närvarande när våra sår har blottats och vi har varit vår egen expert på oss själva. Deltagarnas egna tolkningar på varför deras sjukdom har uppstått betydde ofta mer än de förklaringar sjukvården presenterat för dem. Gruppen gav alla en chans att bearbeta sin sjukdomsupplevelse på sitt eget sätt. Att återta sin egen makt stärker självkänslan.

Sammanfattningsvis – återhämtning från psykisk sjukdom i självhjälpsgrupp är ett forum där kyrkan kan göra skillnad.

Hembesök

Om besök och bekvämlighet

”Kanske är vi lite för rädda – ibland för vår egen osäkerhet”

Att göra hembesök – att besöka någon i dennes hem – är roligt men också oroande. Givetvis är det extra svårt, om man kommer för att meddela ett dödsbud eller något annat tragiskt. Men oftast är det glädjande att göra hembesök hos någon.

I våra församlingar finns många gånger besöksgrupper. Tidigare gjorde präster hembesök – ofta kallade ”sjukbesök” eller ”sjukkommunion”. Jag minns från min barndoms prästgård hur Far var på ”sjukbesök”, då vi kom hem från skolan eller att han på kvällen måste åka iväg till någon församlingsbo. Det är svårt att veta om antalet hembesök ökat eller minskat. Förmodligen är det många diakoner som besöker fysiskt och psykiskt sjuka, äldre, funktionshindrade och ensamma.

För en del av oss är det en glädje att få besöka andra. För några av oss känns det inte riktigt ”bekvämt”. Det är lättare att ta emot besök i församlingshemmets samtalsrum.

Det händer ett och annat, då vi lämnar vårt eget ”bo” och ger oss iväg. I vårt eget arbetsrum har vi kontrollen, är värd på stället. Vi känner stolarnas placering.

Att komma hem till någon annan kan vara lätt, trevligt, avslappnat. Men det kan också vara lite oroande med den stora hunden, som skäller på en redan då man ringer på dörrklockan. Man kan plötsligt förlora lite av sin säkerhet, då man kanske förstår att man bör ta av sig skorna i det här hemmet. Man kan tveka inför att ta initiativ – att lämna hallen, att stiga in i vardagsrummet, att hitta rätt samtalstråd.

Frågor uppstår

När vi besöker någon annan, är det inte vi som är värdar – inte ens om vi är ”gamle prosten”. Skall jag tacka ja till kaffe, trots att jag inte just nu känner någon kaffetörst? Hur skall jag inleda samtalet, när släktingarna finns med i rummet? Längtan efter mitt eget samtalsrum i församlingshemmet kan bli stor.

Hur skall jag göra med köksradion, som står på och stör? Vilka rättigheter kan jag ta mig i en annans hem?

Ett hembesök betyder mycket för den som är sjuk, ensam, ledsen eller undrande. Oftast får också den som besöker mycket att tänka på, att glädja sig över, att oroa sig för. Kanske är vi lite för rädda – ibland för vår egen osäkerhet. Vi må vara präst, diakon, deltagare i besöksgrupp eller enskild medmänniska.

Men att besöka någon är i allmänhet en inspirerande handling, som blir till glädje också för mig. Och uppgiften att besöka sjuka, ensamma, fånglade, övergivna och andra är ju en biblisk tanke.

ROLF NORDBLOM, DIREKTOR DIAKONISTIFTELSEN SAMARITERHEMMET, UPPSALA

Svårt få plats på äldreboende trots oro och ångest

”Det tas liten hänsyn till psykisk ohälsa i ansökningar om särskilt boende”

”IBLAND KAN DET KÄNNAS NÄST INTILL MENINGSLÖST ATT GÅ UPP UR SÄNGEN PÅ MORGONEN, DET ÄR JU ÄNDÅ INGEN SOM BRYR SIG OM IFALL JAG GÅR UPP ELLER LIGGER KVAR.”
SÅ BERÄTTAR EN ÄLDRE KVINNA SOM LEVER ENSAM OCH VARS PSYKISKA HÄLSA I ALLRA HÖGSTA GRAD PÅVERKAS NEGATIVT AV DEN OFRIVILLIGA ENSAMHETEN.

Åldrandet bär många glädjeämnen med sig, men också orosmoment. Det kan vara lätt att uppfatta psykiska besvär som ett naturligt inslag i åldrandet, och att det därför inte är något man kan göra något åt. Enligt Socialstyrelsens Lägesrapport 2007, Vård och omsorg om äldre, innebär åldrandet en ökad risk för psykisk ohälsa och människor över 65 år löper fyra gånger högre risk att drabbas av depression. Samtidigt uppger samma rapport att äldre människors psykiska ohälsa inte får tillräcklig uppmärksamhet inom vården och omsorgen. Hur går detta ihop?

Allt för ofta ser jag hur äldre människor ”tappar farten” i livet. Då menar jag inte att kroppen inte orkar med lika mycket som tidigare, utan mer att sinnesstämningen förändras och nedstämdheten, oron och ångesten tar över vardagen. Personen är kanske tystare än vanligt, eller argare än vanligt, börjar kanske plötsligt gråta utan given anledning eller tar inte längre egna initiativ som tidigare.

Lyft frågan

Det som förvånar mig i mitt arbete som diakon är att det tas så liten hänsyn till äldres psykiska ohälsa i samband med ansökningar om särskilt boende. Där är det främst den fysiska funktionsförmågan som bedöms. Även om äldreomsorgen strävar efter en helhetssyn så är det i slutändan den äldres fysiska funktionsförmåga som väger tyngst när det gäller att få plats på äldreboende. Äldre som drabbats av psykisk ohälsa har därmed mycket svårt att få en plats på ett boende som många gånger skulle ge ökad trygghetskänsla och minskad ångest.

Fortfarande är det många som skäms för sin psykiska ohälsa, oavsett ålder. Av rädsla för att bli sedd som annorlunda eller konstig så avvaktar människor att ta kontakt och vända sig till någon när det gäller sin psykiska hälsa. Kanske kan vi inom kyrkan och diakonin vara till hjälp för att lyfta frågan om psykisk ohälsa och på så sätt påverka och ge frågan uppmärksamhet.

BENITA HJALMARSSON, DIAKON ANDREASKYRKAN, STOCKHOLM

Gudstjänstmaterial

Gudstjänst för dementa

”Barndomens bibelord väcker känslominnen”

VAD ÄR DET SOM GÖR DET VÄLKÄNDA BILDMOTIVET MED HERDEN SOM HÅLLER ETT LAMM I SIN FAMN SÅ LÄMPLIGT I GUDSTJÄNSTER FÖR DEMENTA?

Demenssjukdomar skadar förmågan att lära in nytt. Den glädje som vi andra kan känna inför en nyskriven psalm med fin text och vacker melodi kan en person med demens inte dela. Sjung därför sådana psalmer vid andra tillfällen! Välj i stället bilder, sånger, böner och bibelord som personen kan ha mött redan i barndomen. Minnena från barndomen är i regel de som är kvar längst in i demenssjukdomen. De flesta gamla känner igen bilden av herden och lammet.

Bilden väcker känslor till liv

Våra känslominnen tycks vara betydligt mer motståndskraftiga mot demensprocessen än förmågorna till logiskt tänkande och språkförståelse. Det är en genomgripande skillnad mellan faktaminnen och känslominnen. Hos en del väcker bilden inte bara igenkännandets glädje utan också den känsla av trygghet hos Gud som bilden vill förmedla. Om bilden och berättelsen i Lukas 15 en gång har givit trygghet och tillit, kan hela denna andliga upplevelse väckas till liv igen, med de känslor som hör till – trots demenssjukdomen.

Att leva med en demenssjukdom är att vara vilse som ett bortsprunget får. Det är ett faktum som nog inte bör skrivas någon på näsan. Det bildliga tankesprånget – från får till människa – kan i tidigare skeden av demensprocessen mötas med förnekande och ilska: vid svårare demens med oförståelse. Förmågan att förstå bildliga tankegångar går förlorad. Men det som våra utläggningar inte klarar, kan bilden åstadkomma. De kan återskapa upplevelsen: Gud känner min oro och vilshenhet och tar mig i sin famn. Samma kraft finns i bibelberättelsen – förutsatt att den är välkänd och förankrad i tidiga minnen.

Några tankar om formen för gudstjänsten:

Varje gudstjänst bör förstås utformas med tanke på adressaterna. Det är svårt att verkligen nå fram till alla deltagarna i en gudstjänst för en blandad samling äldre – med och utan demens. Försök helst finna möjligheter att dela på grupperna!

Personer med lindrig demens – t ex de som deltar i dagverksamhet – bör om möjligt inbjudas till någon av församlingens kyrkor. Kyrkorummet talar på ett mera entydigt sätt till alla sinnen än ett samlingsrum och underlättar för personer med demens att uppleva andakt:

- välj ett tema för gudstjänsten – gärna konkretiserat i en bild
- välkända psalmer och böner (i den form de hade i förra hälften av 1900-talet)
- läs ett kort välkänt bibelord, till exempel en av Jesus liknelser (1917 års översättning) – och försök lita på att det går fram även utan dina förklaringar och utläggningar!

Vid gudstjänst för personer med svår demens på gruppboende eller sjukhem – dessutom:

- sjung och be helst med de enskilda deltagarna en och en, se in i deras ansikten
- spegla känslor som syns i ansiktet, håll lätt i handen, ge mycket tid
- ge välsignelsen till var och en!

ANDERS WESTIUS, PRÄST, ERSTA DIAKONI

Uppskattad soppmessa blir bok

”Många vittnar om kvällarnas atmosfär av värme och öppenhet”

VARJE TORSDAG INBJUDER DOMKYRKOFRÖRSAMLINGEN OCH UPPSALA STADSMISSION TILL SOPPMÄSSA I SAMARITERHEMMETS KYRKA I UPPSALA. KRÖGARE I STADEN SKÄNKER SOPPA, EN BAGARE GER BRÖD, ETT ANNAT FÖRETAG FRUKT OCH ETT ANTAL FRIVILLIGA DUKAR UPP TILL EN TRIVSAM MÅLTID.

Runt borden samlas människor i en blandad gemenskap: studenter, arbetslösa, föräldrar, hemlösa, några i rullstol, andra på benen, några i alkoholberoende, andra som lämnat det.

Gästerna är av alla slag från spädbarn till nittioåringar och av flera olika nationaliteter. Alla deltar på sina villkor. Måltiden följs av en gudstjänst i öppen anda och avslutas med fika.

Tänder ljus i mörker

Från matsalen ser man in i kyrkan som är full av levande ljus. När gudstjänsten börjar kan den som vill gå in i kyrkan. Andra sitter kvar vid matbordet. Ytterligare någon kommer bara till hallen. Där finns alltid en person att prata med. Inne i kyrkan finns ett kors av gatsten. På det kan man lägga en sten eller tända ett ljus.

Till soppmässan hör också ett fältarbete. I det arbetet fördjupas kontakter tagna i soppmässan, i Mikaelsgården och Mikaelskyrkan. Mikaelsgården är en plats med möjlighet att duscha, tvätta sina kläder, vila och äta frukost eller umgås. Intill ligger Mikaelskyrkan: en vardagskyrka med erbjudande om samtal och vandring runt stationer med Frälsarkranstema. Fältarbetarna följer upp enskilda personer och deras behov och besöker härbärgen eller andra boenden. De åker också runt till offentliga platser i Uppsala för att bjuda på kaffe och möjlighet till samtal.

På torsdagar erinrar de om kvällens soppmessa – personer som lever på gatan har ingen kalender. Flera önskar att få påminnelsen tidigare på dagen: när det är torsdag vill man kunna välja att dricka lite mindre för att komma nyktrare till soppmässan!

Bok ska berätta

I soppmässan ger var och en sitt speciella bidrag. Vi är många som vittnar om kvällarnas atmosfär av värme och öppenhet. Soppmässan är ett pionjärbete som hela kyrkan kan inspireras av. Därför gör vi en bok som ges ut hösten 2008. Drygt 40 personer bidrar genom egna skildringar, intervjuer, bilder, illustrationer och dikter. Boken återspeglar upplevelser kring soppmässan och hur vi får den att fungera. Målet är att ifrågasätta fördomar om utsatthet, väcka hopp och visa att samverkan är vägen!

MARIKA ANDRÆ, UPPSALA STADSMISSION

”Galen i kyrkan”

En gudstjänst kan man betrakta med olika glasögon på näsan. Som en gruppsykologisk händelse, som ett tillfälle för maktutövning eller som arena för mer eller mindre adekvata behov att få synas och höras – av Gud och människor. Behov som naturligtvis kan gälla både predikanten och åhöraren.

Frågan om vad som skiljer religiösa föreställningar från religiösa vanföreställningar är vital när det handlar om psykiskt funktionshindrades gudstjänstfirande. En människa som säger sig ha mött Jesus får mycket olika bemötande beroende på situation och vem hon berättar det för.

En gudstjänst kan också betraktas som en kommunikationssituation med en avsändare i form av liturg eller predikant och en mottagare i kyrkbänken. Då är det inte så konstigt om *den deprimerade mottagaren*, som är inställd på frekvensen ”synd, skuld och gudsövergivenhet” inte uppfattar meddelanden om ”kärlek – förlåtelse – tillhörighet,”

den maniske, som ogärna uppfattar retoriska frågor som sådana och som inte gillar konkurrens om manegen, högt och ofta vill bidra med egna svar på de livsproblem som predikanten, som anser sig ha svaren själv, framställer,

den schizofrene med påverkansidéer och världssystem med ljus och mörker, död och liv, antingen känner sig väldigt utvald eller väldigt rädd. Framför allt när han, som är så rädd för närhet, i fridshälsning tvingas vidröra eller i värsta fall kramas av en vilt främmande människa,

den anorektiska flickan/pojken på gott och ont kan tolka nattvardens ätande i mycket privata kategorier.

Rituella handlingar som knäböjande, korstecken, brödsbrytelse med mera kan av den psykotiske gudstjänstdeltagaren få en icke avsedd konkret betydelse eftersom det kan vara problematiskt för honom att skilja symbolen från det som skall symboliseras.

Samma som i övrigt

Korrektiven för ett gudstjänstfirande bland människor med psykiska funktionshinder (hur vet prästen när det är aktuellt?) är dock inte andra än vid gudstjänster i allmänhet:

tydlighet i förkunnsen, välvalda adekvata metaforer, kärleksfullt gränssättande när det gäller beteende i gudstjänstrummet. Varken skrikande barn eller hallucinerande psykotiker tillför eller får något ut av gudstjänsten,

symbolhandlingar som tillhör den allmänliga kyrkan och som då och då får sin förklaring,

mer av vardaglig respekt för det heliga än numinös fruktan för det okända,

rikliga tillfällen att tala med prästen efter gudstjänsten,

ett inkluderande språk: ”Vi ber Dig om kraft för små och svaga, för nedstämda, förvirrade och ångestfyllda” kan vara ett ämne inom den allmänna kyrkobönen (utdrag ur bön, formulerad av patienter på Beckomberga sjukhus),

särskild uppmärksamhet när det gäller beställningar av privat distribution av sakramenten, bikt, förbön etc,

koll på ”foajéförsamlingen” – att vara i gudstjänstens närhet utan att delta riktigt är för somliga människor en optimal position som bör respekteras men inte ignoreras.

Genom att så tänka och handla kan den kristna församlingen gå före i en utveckling som syftar till att radera de stigma som vidlåder den psykiskt sjuke och visa på andra attityder till psykisk ohälsa än rädsla, förakt och avståndstagande.

HANS GENTZEL, SAMORDNARE SJUKHUSKYRKAN, STOCKHOLMS STIFT

Förslag på psalmer

Var inte rädd. Det finns ett hemligt tecken,
ett namn som skyddar dig nu när du går.
Din ensamhet har stränder in mot ljuset.
Var inte rädd i sanden finns det spår.

Han älskar dig, han väntar dig i kväll
en kväll när du förstår hans hemlöshet
och hur han längtar efter dina steg;
från evighet har han stämt möte här.

Var inte rädd. Det finns en mörklagd hamn
du ser den inte nu men färdas dit.
En dag ska du bekänna högt hans namn,
hans kärleks frid som ingenting begär.

Du är på väg. En dag blir natten vit.
En dag och stjärnor växer ur hans famn
Var inte rädd det. Det finns en mörklagd hamn
du ser den inte nu men färdas dit.
(Psalm 256 från Den Svenska Psalmboken)

Från Den Svenska Psalmboken
270 När ingen ljusning alls jag finner

Från Psalmer i 2000-talet
821 Res oss upp igen
819 Sinnesrobönen
825 Var inte rädd för vreden
848 Den stumma förtvvlans psalm
845 En psalm ur djupet
899 Innan

Från Psalmer och Sånger
566 Rör vid mig Kristus
828 Det enda jag vet (nr 521 i Segertoner)
832 Gud i dina händer (nr 769 i Den Svenska Psalmboken)
833 Herre till dig får jag komma (nr 474 i Segertoner, 758 i Den Svenska Psalmboken)

Från Segertoner
604 I min Mästares hand synas skärvor av ler

Förslag till böner och förböner

Sinnesrobönen

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

Bönsöndagsbön

Gud,
Du som skapar av ingenting
och blåser i oss din ande till liv,
hör oss, berör oss.
Ta emot våra böner.

Vi vill att du ska låta ditt ansikte vara vänt mot vår jord,
där orättvisor av olika slag finns.
Vi ber för dem som saknar mat, trygghet, frihet och fred.
Vänd ditt ansikte till dem.
Överge inte där allt annat är övergivenhet.

Vi ber för oss som lever gott av mat,
ekonomisk trygghet, frihet och fred.
Vi som har så mycket, men inte alltid frid.
Vi ber för våra hem och samhällen.
Låt oss aldrig släppa blicken så att vi inte ser det svaga.
Gör oss villiga att vända våra ansikten till dem
där övergivenhet råder.

Du ser vad vi särskilt vill nämna idag,
Vi ber för dem som önskar våra förböner.
Vi ber för det vi läser om i våra tidningar.
Vi ber för dem vi ofta nämner i våra förböner.
Släktingar, vänner, församlingsmedlemmar.
Omslut dem och låt dig finnas.

Vi ber för oss själva.
Att du ska låta oss finna dig när vi söker
Att du ska öppna när vi knackar på
Att vi ska få möta dig när vi ber.

Till sist vill vi be för det vi saknar ord.
Det vi inte kan benämna.
Den oro som inte rymms i ord,
vilsenhet som saknar uttryck,
bedrövelse vi inte kan formulera.
Ta emot vår ordlösa bön.
Svara oss med din beröring.

Gud, du som skapar av ingenting.
Hör oss, berör oss
Och vänd ditt ansikte till oss.
Amen

KARIN WIBORN

Ur djupen ropar jag till dig, Herre. Herre, hör mitt rop
lyssna när jag bönfaller dig. Herre, hör min bön
och lyssna till mitt rop, tig inte när jag gråter! **Ps. 130:1-2, 39:13.**

Morgon och kväll och mitt på dagen suckar jag och klagar
och han skall höra mig. **Ps. 55:18**

När jag hoppades på gott, kom ont. När jag väntade på ljus
kom mörker. Mitt inre sjuder, jag får ingen ro. Onda dagar möter mig.
Sörjande går jag utan en strimma sol. **Job 30:26-27**

Jag kan inte hålla tillbaka min klagan.
Jag vill ge ord åt min bitterhet. **Job 10:1**

Jag suckar ständigt, mitt hjärta är tungt. **Klag. 1:22**

Du hör mitt rop – slut inte dina öron för min bön om lindring och hjälp.
Du kommer till mig när jag ropar, du säger: Var inte rädd. **Klag. 3:56-57**

I det outhärdliga

I det outhärdliga
det obegripliga
var mig nära.

Som en skadad fågel
lyft mig till dig
göm mig hos dig.

Innanför tidens kaos slår mitt hjärta intill ditt.

Min enda uppgift nu:
Att uthärda, överleva.
Att invänta gryningen.

MARGARETA MELIN

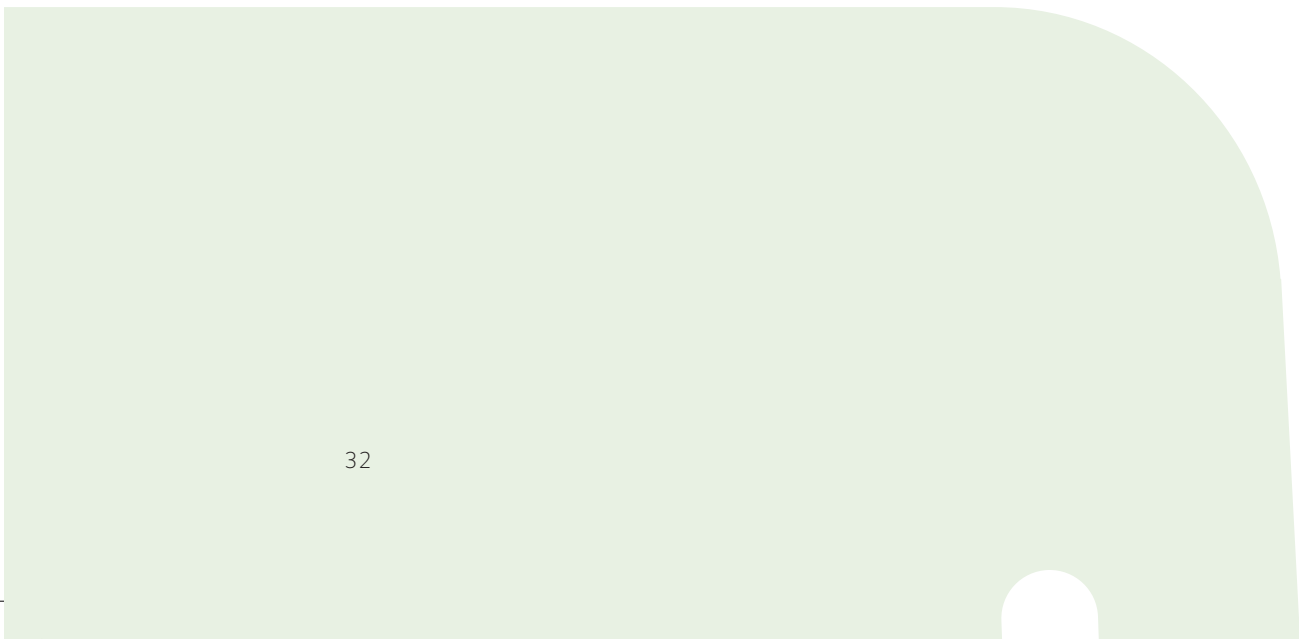
Gud,
Gör oss uthålliga i förbön och omtanke.

Hoppets Gud,
Om förtvivlan sköljer över oss
Och vi förlorar fotfästet,
Ge oss då lugn och kraft.
När vi är nära att ge upp,
Hjälp oss då att lita på dig.
I Jesu namn.
Amen
(ur Den Svenska Psalmboken)

Du som ville mitt liv
Och har skapat mig efter din vilja,
Allt i mig känner du och omsluter med ömhet,
Det svaga likaväl som det starka,
det sjuka likaväl som det friska.

Därför överlämnar jag mig åt dig
utan fruktan och förbehåll.
Som ett lerkärl
lämnar jag mig i dina händer.
Fyll mig med ditt goda
så att jag blir till välsignelse.
Jag prisar din vishet,
du som tar till dig det svaga och skadade
och lägger din skatt i bräckliga lerkärl.

MARGARETA MELIN



Förslag till ordning för minnesstund vid självmord

VI KOMMER MED VÅR SKULD

Gud, vi kommer till dig med alla våra skuldkänslor
gentemot den människa vi har förlorat.
Hjälp oss att lägga åt sidan alla missriktade skuldkänslor
så att vi inte behöver hålla på att anklaga oss själva.
Du vet hur vi på så många sätt försökte hjälpa och bevara livet
Hjälp oss att inte skuldbelägga oss för vår otillräcklighet
Hjälp oss också att lägga ner missriktade anklagelser
mot andra människor som – liksom vi – var otillräckliga
Men Gud, vi vill också komma till dig med det
som faktiskt är vår synd och skuld
Tack, Jesus Kristus, för att du dog och uppstod för oss
för att vi ska ha möjlighet att få förlåtelse för våra synder
Nu vill vi i tysthet bekänna vår synd inför dig...

FÖRLÅTELSE

VI TÄNDER LJUS

FÖRBÖN

Gud, vi kommer till dig med spillrorna av vårt liv
Du ser hur allt har gått sönder för oss
Vi ber dig att du ur vårt livs ruiner skall bygga upp något nytt
Hjälp oss att ta emot tröst från dig
Vi överlåter i dina barmhärtiga händer de människor vi mist
Vi ber för oss som lever kvar. Ge ro, frid och ny livsglädje
Ge hopp inför framtide. I ditt ord står det att du är en klippa
var det för oss – var det för mig
Gud, vi ropar till dig: Förbarma dig över oss
för Jesu Kristi skull. Amen

DEN BLOMSTERTID NU KOMMER (Psalm 199)

Den blomstertid nu kommer med lust och fågning stor
du nalkas, ljuva sommar, då gräs och gröda gror
Med blid och livlig värma till allt som varit dött
Sig solens strålar närma, och allt blir återfött.

De fagra blomsterängar och åkerns ädla säd
De rika örtesängar och lundens gröna träd
De skola oss påminna Guds godhets rikedom
Att vi den nåd besinna, som räcker året om.

O Jesus, du oss frälsar, du är de svagas sköld
Dig, glädjesol, vi hälsar. Värm upp vårt sinnes köld
Giv kärlek åt det hjärta som ingen kärlek får
Vänd bort all sorg och smärta, du vän som allt förmår.

Litteraturtips – Att läsa vidare....

Gunilla Brattberg: Levande ord för långtidssjukskrivna. Presenterar texter om livsnära ämnen, som även icke religiösa kan ta till sig. För varje söndag/högtidsdag finns budskap, berättelse och bön. Förord av biskop Caroline Krook. 2007, Värkstad. www.varkstad.se

Steinar Ekvik: När gamla föräldrar dör. Den undervärderade sorgen. I första hand tänkt för de som mist en förälder, men även för de som i sitt arbete möter och stöder de anhöriga. 2004, Verbum

Lotta Fristorp, Peter Kollarik: Överlevnadshandbok för dig som verkligen behöver en. Ungdomar delar erfarenheter av hur det är när smärtan känns outhärdlig och man inte orkar leva. Men inte heller vill dö. En bok för dej som är ung. Och vuxen. 2001, Rädda Barnen www.rb.se

Lotta Fristorp, Peter Kollarik: Överlevnadshandbok för dig som har en psykiskt sjuk förälder. Personliga livsöden, smärtsamma insikter och hoppfulla berättelser. Obs! Också för vuxna. 1999, Rädda Barnen www.rb.se

Sanna Hagman: Pappa tog sitt liv. Om att gå vidare när det ofattbara händer. "Känslor av sorg, skuld och av att aldrig räcka till blev min vardag i många år", skriver författaren. "Detta är boken jag hade velat läsa. Boken om hur det känns". 2007, Santérus. www.santerus.se

Maria Jacobs: 700 dagar av mitt liv, en personlig berättelse om utbrändhet. Prästen Maria Jacobs skriver personligt om när livets krav blir oss övermäktiga. 2000, Cordia förlag www.cordia.se

Lotta Landerholm: Hjälp mig den som kan. En bok om konsten att ge och ta emot hjälp. Berättelser om psykoterapi, samt om hur det är att ha till yrke att vara hjälpare. Vänder sig till alla som har anledning att fundera över hjälprelationens dynamik. 2005, Natur & Kultur.

Suzanne Sjöqvist: Du är hos mig ändå. Ungdomar och barn skriver om den självupplevda sorgen över att mista en förälder. Vad törs man säga till en som är ledsen? Det står i den här boken. 2005, Wahlström & Widstrand.





