



livet

EN LITEN TIDNING FRÅN BJÖRKÖ MISSIONSKYRKA

MARS - MAJ 2007



**IBLAND BLIR DET
MÖRKT I LIVET**

LETA VITA VARGAR

LYSSNA PÅ KROPPEN

**TIMMEN MELLAN FYRA
OCH FEM**

BEHANDLA BARN OLIKA

HUR GE DEN VITA VARGEN MAT

Vi har en vit och en svart varg inom oss. Vilken är starkast? Jo den vi ger mest mat.

Våra tankar är bra på att hitta frågor och att förstå att ett plus ett är två, medan hjärtat kan känna att Ett är Allt.

”...jag är så glad
för jag är nöjd
och är så nöjd
för jag är glad,
det finns inget jag vill ha,
vad skulle det va?”

*Anders Lundin i barnprogrammet
”Bollibompa”.*

När vi uppslukas av det vi tycker om kan vi ibland känna detta under. Att försöka hitta aktiviteter som ger värme och glädje kan ofta vara steg ett när ett problem skall lösas; av med dom mörka glasögonen som bara ger mörkerseende.

För mig är det viktigt att dagligen få den stilla stunden ensam med mig själv för att kunna ana och känna det stora i livet vi vet finns. Törsten bevisar vattnets existens. Att vara törstig utan vatten är inte kul men att vara törstig med vatten framför sig är bra.

Sven Östlund
psykolog

**Bohus-Björkö
Missionskyrka**
Bäckevägen 31
Box 13
430 94 Bohus-Björkö
www.bjorkomissions
kyrka.se
Pg 439 67 07-4
Tel: 961709

Ordf:
Henrik Landälv
Tel: 961521

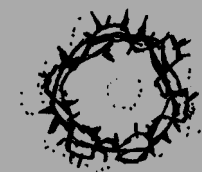
Pastor:
Lena Sollerman
Tel: 872819 - tala in ett
meddelande, så ringer
jag upp
Lena.Sollerman@bildan.nu

SMU
Ordf:
Tommy Tillander
Tel: 511317

Redaktion:
Conny Nylén
Lena Sollerman

Bilskjuts:
Ingemar Alexandersson 961360

Omslag:
Piren Björkö hamn



Timmen mellan fyra och fem är värst



Timmen mellan fyra och fem är värst. Då kommer ångesten krypande upp efter benen och det är svårt att somna om. Hon vrider sig i sängen hela tiden och måste efter någon timme gå upp och ta sömntabletterna läkaren skrivit ut.

– **Jag blir bara** väldigt orolig för att jag inte ska vakna och få iväg barnen till skolan när jag tagit pillren. Men jag kan inte vara utan dem, säger hon. Vi kan kalla henne Anna och vi har bestämt träff på ett av stadens bättre lunchställen. Anna tycker det är skönt att åka från ön och komma hemifrån för att jobba.

– Här inne i stan kan man vara anonym, kraven på en lyckad och trevlig mamma är lägre här, säger hon och beställer ”två dagens”, och tittar på mig och lägger till ”jag betalar”. Arbetet ställer stora krav på resultat och engagemang. I början, efter utbildningen, var det bara roligt att få uppskattning av chefen.

– Jag kände att det gick bra och fick också större ansvar. Så träffade hon Thomas och det blev både bröllop och barn. Anna trivdes

aldrig riktigt med att vara hemma med barnen.

– Men det vågade jag aldrig säga. Klart att det är roligt med barn men det där präktiga talet om bävernylon och näringsriktig gröt mammorna mellan stod jag inte ut med, säger hon och tittar ut genom fönstret.

Hon var snart tillbaka på jobbet och det var full fart med resor, kurser och representation. Livet var roligt och det gick bra ända till Tomas en dag ramlade ihop.

– Han hade obotlig cancer i hjärnan, konstaterades efter något dygn på sjukhus.

Efter sex månader av kamp dog han. Lena blev ensam kvar med två barn.

– Jag skulle bara klara av det sa jag till mig själv och liksom knöt alla bördor på ryggen.

Om livet tidigare varit kul och hektiskt blev det nu hemskt och hektiskt.

– Jag sov dåligt och trots att jag kände att jag inte räckte till blev jag lagledare för min sons fotbollslag.

Det var en ny värld för Anna men hon kände ganska snart att krafterna och glädjen i livet inte fanns där. Det blev allt svårare att ta sig upp på mor-

narna och till slut fick hon en läkartid.

– Jag vet inte om han förstod mig och vad skulle han göra åt saken mer än att ge mig ”något att sova på” som han sa. Anna ville fortfarande vara ”duktiga mamman” trots att hon mår sämre för varje dag. Hon tror inte att någon i hennes omgivning, varken arbetskamrater eller släkt vet hur hon har det.

– Eller så vet alla men ingen vågar fråga eftersom de är rädda för att få ett besvärligt svar, säger hon.

Nu har hon även fått medicin för ångesten och skulle inte klara sig för en dag utan pillren.

Ibland har hon lust att vara riktig slarvig. Komma för sent, inte laga maten i tid och missa någon träning, bara för att kolla om hon klarar av att inte vara den där duktiga Anna som alla känner henne.

– Det skulle faktiskt vara skönt att våga var lite slarvig och oborstad och se om man orkade stå emot de gamla förvänt-

ningarna. Som Gunvald i Beckfilmerna. säger hon.

Varför inte?

– Hur skulle det se ut, säger hon. Det är en omöjlighet där jag lever. Både på jobbet och hemma på ön.

Hon menar att för att våga vara svag

och våga ta emot hjälp måste man vara stark på något sätt.

– Man måste lita på att omgivningen tycker om en utan att man ska vara morduktig. Den osäkerheten skapar ångest och depression, säger hon.

Så du vet hur du ska göra för ett bättre liv

utan att vakna på nätterna?

– Ja, jag tror det men kan ändå inte ta mig ur det, säger hon och betalar notan.

Lunchtimmen är över och Anna skyndar vidare till kontoret, byggarbetsplatsen, lärarjobbet, sjukhuset...eller chefsstolen. Hon som lika gärna kunde vara jag, du eller någon annan där i bilen i mörkret bakom immiga ruutor på färjan en tidig morgon i februari.



V

ad är det med Anna? Vad är det som är fel i hennes liv? Varför sover hon så dåligt.?

Frågorna ställs till Lena Sollerman, pastor i Missionskyrkan och samtalsterapeut med egen mottagning.

Varför mår Anna i artikeln dåligt?

Hon funderar. Är tyst en stund för att samla tankarna och säga de rätta orden på den utmätta tiden.

-Varför är ingen bra fråga. Det är komplicerat att vara människa, så mycket har påverkat och gjort oss till dem vi är. Men jag skulle vilja säga att Anna är i rejäl obalans. Kropp och själ korresponderar inte, hennes inre verklighet är i konflikt med den yttre verkligheten. Det låter som att Anna befinner sig i en livskris, med starka kroppsliga och psykiska symtom.

Symtom, ångesten menar du?

-Ja, ångesten. Och så detta att hon inte kan sova. Kroppen är vår vän, även om den bråkar och gör ont. Den vill oss väl. Därför är det viktigt att lyssna och ta varningssignalerna på allvar. Fråga: vad är det för fel? Varför är du så orolig i mig, min själ? Att inte kunna sova betyder att något inom oss oroar och pockar på upp-

märksamhet. Att ha ångest handlar om att en människas inre resurser – erfarenheter, livskraft och sinnesro- inte är tillräckliga i mötet med världens (eller egna!) krav och förväntningar. Oro och ångest är ofta reaktioner på obalans. Att hamna i en livskris är att vara i obalans. Det är obehagligt, man kan bli väldigt rädd ... men det är genom våra kriser, som vi har möjligheten att utvecklas och mogna som människor.

Är det då fel att ta medicin mot att man mår dåligt?

-Det kan vara ett sätt att få näsan över vattenytan för att våga orka ta tag i sin situation. Alltför stark ångest orkar man inte leva med. Men att bara ge medicin för att dämpa symtomen, är ingen bra idé. Symtomen har något att berätta. Om övergivenhet, kränkningar, förluster, sorg ... som behöver tas om hand.

Om nu ångesten kryper upp efter benen på natten vad ska man göra?

-Stiga upp, gå omkring, tända ljus ... måla, skriva ... lyssna inåt ... dricka en kopp varmt, gott te och knapra på en knäckemacka ... Försöka våga låta det vara sant som är sant i livet. Och så småningom: ta det i sin famn, med ömhet.

Lena menar att det inte går att bara fly bort från sin oro och sin smärta, att man måste våga gå på upptäcktsfärd och lära känna sig själv – möta sig själv och sina erfarenheter, sina känslor. För att kunna bearbeta det trassliga och läka det trasiga. Försonas. Med sig själv och sitt liv.

Men hur kan man göra det?

-En människa i livskris behöver ofta någon att anförtro sig åt, någon som lyssnar och ger tillräckligt utrymme åt det svåra. Någon som tar emot en precis som man är just då.

Det kan vara en samtalsterapeut, en psykolog eller en annan klok medmänniska, en pastor kanske ...

Ja, du är ju pastor. Kan kyrkan hjälpa?

- Det tror jag. Kyrkan vill ju vara en rastplats för trötta vandrare på väg. En rastplats för vila, reflektion och näring. För möten med andra människor, och med Gud om man så vill.

Utveckla?

-Jag tror att en av kyrkans viktigaste uppgifter i vår tid är att skapa och erbjuda rastplatser, mötesplatser. Där vi människor kan få vara ifred med våra tankar och känslor, men också möta varandra och lyssna till varandra. Få näring

på vår livsvandring. Det är svårt att vara människa, vi behöver tröst på vägen. Trösta är att dela. Någon upplever att gudstjänsten verkligen är en rastplats, någon annan får en stunds vila från sig själv vid kyrkkaffet eller bland scouterna eller i småbarnsrytmiken ... i andaktsrummet; i det förtroliga samtalet och bönen ... i en samtalsgrupp. Ja, jag tror att kyrkan kan hjälpa och ge tröst i svåra situationer, på olika sätt.

Vad kan Anna göra för att få ett bättre liv?

-Hon behöver någon som kan ge henne mod att börja möta och lyssna till sig själv. Ta emot sig själv. Hon måste våga börja vända sig om – bli mer inifrån styrd. Mer centrerad, mer jordad. I sitt eget liv.

Menar du att hon skulle vara som Gunvald i Beckfilmerna?

- Nej, jag tycker han har ett omoget beteende. Anna och Gunvald är två ytterligheter. De är bägge välkomna till kyrkan för att få tröst och dela sina liv och upptäcka att Gud har gett dem ett okränkbart värde, alldeles gratis. Utan krav

på motprestation, avslutar Lena Sollerman, pastor och samtalsterapeut.



M

an ska behandla alla barn olika, säger han på sin egna mycket milda och bestämda sätt. Sven Östlund vet. Han har sex barn. Två utflugna för arbete i Norge, de andra fyra hemma för skolgång i olika skolor. I kväll är de hemma: Ebba läser en serietidning i köket, Axel tittar på TV, Jesper klinkar på sin nya gitarr och Hugo läser läxor på rummet.

Tänk dig en skolklass med fågelbarn, elefantbarn och mullvadsbarn. Varje skoldags uppgift är att ta sig upp i trädet, kunskapsträdet. Det är klart att fågelbarnen klarar det bäst.

– Det finns många elefantbarn och mullvadsbarn som aldrig kommer upp i träden och få skåda mot nya mål i livet, säger han.

De som aldrig kommer upp får dåligt självförtroende vilket leder till att de inte vill gå till skolan som sedan leder till att de mår dåligt därför att de kommer efter. Och vill inte träffa kompisar. Man måste på ett professionellt sätt ta reda på varför barnet inte vill gå till skolan.

– Det kan ju vara så enkelt att han inte hänger med på de muntliga genomgångarna, eller att han alltid blir sist och får med sig uppgifter hem.

Detta medför då att föräldrarna måste hjälpa till extra mycket och att då tiden

tillsammans blir tråkig.

– Det blir ett evigt tjat om läxor och glädjen att vara tillsammans försvinner. Alla mår sämre, menar han.

Det finns också barn som har svårt att uttrycka sig i skrift eller behöver extra tid.

– De ska få muntliga förhör istället och längre tid på sig.

Han menar att det är inte förmågan att uttrycka sig som ska mätas utan kunskapen i ett ämne som ska mätas.

– Alla måste behandlas olika efter sina förutsättningar.

Om barnet hela tiden ramlar ner från trädet berövas barnet det det är bäst på: att ha roligt. Lyckan i att lyckas.

– Man ska göra det man är bra på, det stärker självförtroendet som gör att man mår bättre. Detta att man mår bättre gör också att man klarar det man har svårt för bättre, säger han.

Kan man som förälder ställa krav på skolan?

– Visst, en förälder som ställer krav på skolan är en bra förälder.

Han säger också att enligt kollagen ska skolan ta reda på varför det inte går bra för en elev.

– Ge inte upp, tjata tills du fått de svar skolan måste svara.

Så berättar han om ett sätt att ”bli av med spring i bena” och öka concentra-

tionsförmågan han läst om och ville pröva på en bekant. Enligt artikeln skulle man tillföra Omega3 fetter för att återfå balansen av fetter.

– Jag satte honom framför en dator med ett koncentrationstest. Han kunde inte sitta still och fick ett dåligt resultat.

Under en period fick han Omega3 fetter som man kan köpa i hälsokosten under namnet eyeQ.

– Vid nästa test gick det mycket bättre, säger Sven.

Detta ledde till en större studie som bekräftade teorin om att dessa fetter gör det lättare att sitta still.

– Vi är inte riktigt klara med utvärderingen men tesen om att Omega3 fetter skulle öka koncentrationförmågan verkar stämma, säger han.

Nu börjar vi

närma oss mediciner. Vad tycker du om det?

– Det var en flicka som sa, efter att ha fått medicin, ”nu hör jag vad mamma säger”

Du är alltså positiv till medicin?

– Ja, det var en pojke som sa att nu kunde sitta still, det hade han inte kunnat förut.

Bokstavs barnen, ADHD, Damp hur ser du på det sättet förklara barns beteende.

– Jag tror många föräldrar känner sig tillåtna när deras barn fått den diagnosen, säger han.

Alla barn är olika. En del är som Pippi

Långstrump andra som Tjuren Ferdinand. Diagnosen bara lyfter fram en del i personligheten som ställer till det i vissa miljöer. Detta måste barnet få hjälp att leva med och då blir diagnosen ett bra skäl att göra något åt situationen.

– Förmågan och behovet av att uppleva kärlek, mening, spänning och alla de kvalitéer vi människor vill ha är inbyggd i oss alla oberoende om vi har svårt att sitta still.

Han får det att låta enkelt. Han ger hopp och jag frågar om han är orolig för sina barns framtid.

– Nej, säger han men uttrycker samtidigt en viss oro för att det är svårt att få jobb idag, trots utbildning.

– Det var lättare när vi växte upp, det fanns alltid något jobb man kunde ta, säger han.

Hugo kommer in ”tar vi kvartöversju i morgon”. Sven nickar och påminner sig om att han ska vara i Lerum kvart över åtta. Vi ställer tillbaka te-kopporna i diskhon. Barnen har lagt sig. Någon hostar på sitt rum. Jag sätter på mig den gröna duffeln med luva och går ut i den kalla vinternatten.

I mars ska Sven börja som psykolog på vårdcentralen på Öckerö. Han skall träffa barn upp till 18 år som oftast har svårigheter i skolan.



KALENDARIUM

MARS

4 söndag 17.00

Lovsångskväll i Skutan Jan Mattsson konfirmanderna TT-Tigers

8 torsdag 16.00

Träff för daglediga Björkö Kyrka

11 söndag 11.00

Gudstjänst Leif Herngren Sara Eggerlind flöjt

18 Midfastosöndagen 11.00

Nattvardsgudstjänst Tove Pilroth Lena Sollerman

23 - 25 Retreat Wettershus

retreatledare Lena Sollerman se separat folder

24 lördag 15.00

Våffelmarknad lotterier och servering

25 söndag 11.00

Gudstjänst Claes Lager Carolina Nyström sång offerdag för mission i Sverige

31 lördag 16 - 18

Rastplats Missionskyrkan Pilgrimsvärd mot tillit på jorden. Om Taize film samtal Lena Sollerman

APRIL

Påsk

1 Palmsöndagen 11.00

Sjung för Guds skull! Gudstjänst för små och stora dop Lena Sollerman musik TT-Tigers

Passionsandakter i Stilla Veckan 19.00

måndag 2 tisdag 3 onsdag 4 Lena Sollerman musik Lotta Alexandersson

5 Skärtorsdag 19.00

Getsemaneafton nattvard musik Tommy Tillander

6 Långfredag 11.00

Långfredagsgudstjänst Lena Sollerman musik Paul Peeters

8 Påskdagen 11.00

Uppståndelsegudstjänst Lena Sollerman sånggrupp blåsare

12 torsdag 16.00

Träff för daglediga "Jag bara sitter här och väntar lite" Lena Sollerman Rolf Larsson piano

14 lördag 19.00

Tradjazz-konsert Ivan Dovrén med bandet The Jazzmen entré 50 kr



15 söndag 17.00

Söndagskväll i Skutan
The International Holocaust Remembrance Day
"Bara dom inte dödar mig."
möte med Jerzy Lipschytz, en av de sista överlevande från förintelselägret i Auschwitz!
Film, samtal, servering och musik

21 lördag 11 - 14

Pilgrimsvandring på Björkö start nedanför kyrkan matsäck

22 söndag 11.00

Sjung för Guds skull
Gudstjänst för små och stora på Den Gode Herdens söndag Änglakören från Betlehemskyrkan dir Carin Åkeson

12.30 - 14.00 Lek- och körhappening Anmälan till:
smu@bjorkkommissionskyrka.se eller Tommy Tillander 0702 - 615724

27 april - 1 maj

Konfirmandernas pilgrimsresa

29 söndag 11.00

Gudstjänst Lars Falkfors musik Martin Eliasson med vänner

30 Valborgsmässoafton 19.00

Körsång vårtal servering i Skutan

MAJ

6 söndag 17.00

Lovsångskväll i Skutan Lena Sollerman musik TT-Tigers

13 söndag 11.00

Nattvardsgudstjänst på Bönsöndagen Sigfrid Deminger Lena Sollerman

17 Kristi Himmelfärds Dag 7.30

Gökotta ta med kaffekorg

19 lördag 19.00

Hela kyrkan sjunger Åkerbo-sångarna från Östergötland sjunger gamla och kära läsarsånger Ledare Birgitta Andersson

20 söndag 11.00

Gudstjänst med sopplunch Lena Sollerman Åkerbo-sångarna

26 lördag 15 - 17

Fest för konfirmanderna och inbjudna

27 Pingstdagen 11.00

Konfirmationshögtid "Må vinden vara din vän" Lena Sollerman Tommy Tillander musik TT-Tigers



Vad betyder påskhelgen för dig?



Göran Sveningzon, konstnär
grafisk formgivare

Det betyder att vårvärmen kommer och hopp om sommaren.

I kyrkan är det ju också helgen där död och liv möts, och där livet vinner över döden.

Harriet Lager, lärare

Det är en kombination av liv och död, där livet vinner över döden. Det är en av kyrkans gladaste helger.

Sen älskar jag våren när livet återvänder och ger hopp om en spirande grönska och värme.

Taize`

Välkommen att följa med till Taize` i sommar!
Lördag 28 juli-måndag 6 augusti.

Inbjudan gäller ungdomar från 15 år och ledare från 20 år.
Vi åker buss och bor i tält.
Kostnad ca 2.500 kr för tonåringar, lite mer för ledare.

En intresseanmälan behöver vi ha senast 25 mars, för att kunna planera vidare. Tommy Tillander: tommy.tillander@home.se eller tel: 51 13 17, Lena Sollerman: lana.sollerman@bilda.nu eller tel: 87 28 19