

Österhaninge

församlingsblad

NR 3 • 2008



Tema: Vigsel och relationer

De fick varann!

Emma och Per vigdes i Österhaninge kyrka. Sidan 4-5

I relation

– intervju med psykoanalytikern och författaren Tomas Böhm. Sidan 8-9

När krisen kommer

Läs om familjerådgivningens arbete. Sidan 10-11

Svenska kyrkan 
ÖSTERHANINGE FÖRSAMLING



Något mer än ett kontrakt

Vigsel, äktenskap och relationer är temat i den här tidningen. Relationer är också ett nyckelord i kyrkans tänkande om livets och tillvarons ursprung och mål. Kyrkan bekänner Gud som treenig – Fader, Son och Ande – och de står i ett evigt och självutgivande kärleksförhållande till varandra.

Våra mänskliga relationer är tänkta att vara avspeglningar av den gudomliga kärleken. Vi är skapade till Guds avbild och Gud har lagt ner något av sin gudomliga natur i oss. Och aldrig visar det sig så tydligt som i kärleken mellan två människor.

Att älska en annan människa är att se på henne med Guds ögon. Äktenskapet är ett sätt att bereda denna kärlek ett helgat rum. Som det står i vigselritualen: *Det är äktenskapets mening att ge vidare den kärlek som är av Gud.* Att träda inför altaret, att avge löften om ömsesidig trohet och att få Guds välsignelse över sin relation – det är något mer än att upprätta ett kontrakt. Det är att sätta in sin relation i ett större sammanhang – man avger sina löften inte bara inför församlingen, utan också inför Gud.

Kärleken är Guds innersta väsen. *Gud är kärlek, och den som förblir i kärleken förblir i Gud och Gud i honom*, som det står i Första Johannesbrevet. Må Guds Helige Ande öppna våra hjärtan för kärleken – och låt oss leva i tron på att den leder oss närmare sitt eget ursprung, som är Gud, och närmare våra medmänniskor.

Carl Henrik Widlund
Pastorsadjunkt



Österhaninge församling

Besöksadress _____ Runstensvägen 14
Postadress _____ Box 113, 136 22 Haninge
Telefon växel _____ 08-555 670 00
Telefax _____ 08-555 670 03
www.osterhaningeforsamling.se
E-post: osterhaninge.forsamling@osterhaninge.com
Plusgiro _____ 10 00 04-1

Telefontid Mån-fre kl 08.30-12.00

Bokning av vigsel eller begravning

sker genom vår bokningsassistent,
Marika Guhrén _____ 08-555 670 04
och inte i respektive kyrka.

Bokning av dop

Karin Olausson _____ 08-555 670 25

Behöver du prata med någon som har tystnadsplikt?

En präst finns alltid tillgänglig
måndag-fredag kl 10.00-12.00
Ring vår växel _____ 08-555 670 00
eller besök oss.
Mellan kl 23.00-06.00 kan du nå Jourhavande präst på telefon _____ 112

Kyrkoherde

Martin Marcolla _____ 08-555 670 34
Telefon bostad _____ 08-777 56 49

Redaktion & information

Redaktör/informatör
Charlotte Persson _____ 08-555 670 36
Informationsassistent
Catharina Fredrikson _____ 08-555 670 35

Grafisk produktion AD Design, Stockholm

Tryck Stjärntryck, Stockholm

Svenska kyrkan 
ÖSTERHANINGE FÖRSAMLING

Rättvisa Säckéusvaror



En del av församlingens internationella arbete är Säckéus-skåpen i S:t Eskil, Vendelsö och Jordbro kyrka. Här finns rättvisemärkta varor till försäljning från bl a utvecklingsländer som Thailand, Indien, Nepal och ett antal afrikanska länder.

Smycken, tyger, muggar, lyktor, mar-melad, kaffe, choklad och mycket annat, till tämligen låga priser.

– Fina och vackra saker som ger små-företagare och arbetare skäligt betalt för det de producerar. Varorna håller hög kvalitet, säger församlingsassistent Anna Andersson.

Håll kärleken levande!

"Sedan levde de lyckliga i alla sina dar... Så slutar en del av de gamla folksagorna sedan prinsan fått sin prinsessa. De uttrycker en dröm som nog människor i alla tider burit på, drömmen om livslång kärlek. Att bli kär är ingen konst. Men att förbli kär, det är en konst och kanske ett av vårt livs viktigaste och mest fascinerande projekt. Men också ett av de svåraste."

Orden är hämtade ur boken *Håll kärleken levande* av författaren och psykologen **Alf B Svensson**. I november föreläser han både kring temat "Håll kärleken levande" och om att "Våga vara förälder" i Jordbro kyrka. Boka datumet redan nu!



Föreläsning och samtalskväll i Jordbro kyrka, Torsdag 13.11 kl 19.00-21.30.

Personalnytt

I april gick Kyrkogårdschef **Kurt Hallberg** i pension efter 42 år som anställd i Österhaninge församling. Vi vill tacka Kurt för gott samarbete och god gemenskap under den långa tjänstgöringstiden.



Ny Kyrkogårdschef är **Kai Toneby**, som tillträdde i mars.



Made in Asia

Made in Asia – Kristustolkningar är en vandringsutställning där konstnärer från Asien ger sina bilder av Kristus. Utställningen visas t.o.m. februari 2009 på olika platser i landet. Fram till den 26 juni kan den ses i Gustaf Vasa kyrka, Stockholm.

Utställningar om kyrkan

"För Guds skull" är ett samarbete mellan Stockholms läns museum och Stockholms stadsmuseum. Under april till augusti gör de två museerna varsin utställning om kyrkans värld. På läns-museet betraktas kyrkan som byggnadsverk och vad som hänt, och händer, innanför kyrkans väggar. På Stockholms stadsmuseum tittar man på kyrkan och dess plats i staden.

– om kyrkans heliga rum

24 mars – 31 augusti 2008 Stockholms läns museum
Vi undersöker kyrkans rum och dess innehåll. Vad är egentligen heligt?
Hemsida: <http://stockholms.lans.museum>

– om kyrkorna i stan

24 mars 2008 – mars 2009 Stockholms stadsmuseum
Stormaktsstor, sekelskiftesenskel eller sextiotalsmodern. Stockholms kyrkor ser väldigt olika ut. Hemsida: www.stadsmuseum.stockholm.se

Stiftsfest

Välkommen till Stockholms Stiftsfest "Gud är här och nu" 17-19 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Festen är tänkt att inspirera alla som på olika sätt är aktiva i Svenska kyrkan i Stockholms stift. Programmet innehåller seminarier, föreläsningar, samtal, gudstjänster och andra aktiviteter. På söndagen flyttar festen ut i församlingarna. Inledningstalare är Jan Eliasson, FN:s utsände i Sudan. Senaste nytt finns på hemsidan: www.stockholmsstift.se/gud08

De fick varann!

Ljuset faller in genom de höga fönstren i Österhaninge kyrka denna lördag i slutet av mars. För de flesta är det en vanlig vårdag, men för brudparet Emma Hjert och Per Göthe är det dagen då de ska säga ja till varandra. En högtidlig dag då de ska vigas inför familj och vänner. Orgeln spelar Mendelsohns brudmarsch ur En midsommarnattsdröm och de går uppför gången. Med sig har de dottern Nora, 5 månader, som ska döpas.

Emma, 27, och Per, 24, träffades under studietiden i Kalmar. Emma och hennes kompisar hade kräftska i allrummet på studentboendet, när Per kom förbi med



en kompis. Det slutade med att Emma och Per stod och pratade ute på balkongen hela kvällen.

Men det dröjde ytterligare ett år innan de blev ett par på riktigt, på midsommarafton. Då hade Emma flyttat

Emma om Pelle:

Han är omtänksam, lugn och har ett varmt hjärta. Han är min "soulmate"

tillbaka till Stockholm och Per hälsade på en bekant över sommaren. Fast det blev mest att han var hos Emma, säger de, och ler mot varann.

– När jag flyttade tillbaka till Stockholm, så sa jag att jag aldrig mer skulle vara tillsammans med någon som var yngre än jag eller som kom från Småland – inga mer långdistansförhållanden för min del, säger Emma.

– Allt det där stämde in på Pelle, skrattar hon. Men det blev vi ändå.

Det var Per som tog initiativet till förlovningen, hösten 2005. Det blev en kväll med viss dramatik.

– Vi ville förlova oss på balkongen där vi först träffades. Vi hade graverat in dagen – den 14 oktober – i förlovningsringarna. Emma skulle ta bussen till Kalmar, men den var rejält försenad den här kvällen. Med bara en knapp halvtimme kvar, kunde vi till slut växla ringar på rätt sida om tolvslaget.

Nu har de varit tillsammans i tre år och bor i Bandhagen. Emma är mammaledig med dottern Nora. Hon njuter av att vara hemma med sin lilla dotter och längtar just nu inte alls tillbaka till jobbet som sjuksköterska på Huddinge sjukhus. Per kommer ursprungligen från Västervik och jobbar till vardags som systemadministratör och IT-tekniker.

Att det skulle bli en kyrklig vigsel har det aldrig varit någon tvekan om, varken för Pers eller Emmas del.

– Jag kan inte tänka mig en borgerlig vigsel, säger Per. Det skulle vara tråkigt.

– För mig är det viktigt att det blir just Österhaninge kyrka, säger Emma. Jag är uppväxt i Haninge och har alltid velat gifta mig där. Jag är döpt där och mina föräldrar har gift sig i den kyrkan. Och den är vacker.



I ungefär ett halvår har de förberett sig inför bröllopet. Att dottern Nora föddes och de planerade ett dop, gjorde att vigselplanerna också tog fart och bestämde tidpunkten för vigseln. Nu, några dagar innan, är det mesta färdigt. Emmas

Pelle om Emma:

Emma var den person som fick mig att känna riktig kärlek. Hon är också duktig på att locka fram människors goda sidor.

mamma har sytt brudklänningen och på lördag kommer en släkting hem till dem för att fixa hår och smink. Och efter vigseln blir det dop- och bröllopsfest för ett 60-tal släktingar och vänner på Söderby krog.

– Jag har inte känt mig nervös innan, men efter samtalet med prästen idag så

Vigsselfakta

Den kyrkliga vigseln är en gudstjänst där två människors kärlek och vilja att dela livet med varandra får ett synligt uttryck och vi ber om Guds välsignelse över äktenskapet. Vigseld gudstjänsten uttrycker också Guds stora kärlek till oss människor.

- I Österhaninge församling finns fyra kyrkor, olika stora och med olika karaktär: Österhaninge kyrka, S:t Eskils kyrka i Handen, Jordbro kyrka och Vendelsö kyrka.
- Det kostar inget att viga i någon av våra kyrkor om minst en av parterna tillhör Svenska kyrkan, oavsett om man bor i församlingen eller ej.
- Inför vigseln ansöker ni om hinderprövning hos Skatteverket. Ni kommer då att få ett hinderprövningsintyg samt ett vigseltintyg. Eftersom vigseln inte bara är en gudstjänst utan också en juridiskt bindande akt, kan vigsel inte ske utan dessa handlingar.
- Tid för vigsel bokas hos vår boknings-assistent på tel 08-555 670 04.
- Varje vår bjuder församlingen in till informationsträff om vigseld gudstjänst, där bl.a. tillfälle ges att ta del av både psalmer och instrumentalmusik som lämpar sig för vigsel.
- Ni blir kontaktade av er vigselpreäst i god tid före vigseln och ni bokar tid för ett vigselsamtal. I det samtalet får ni tillfälle att reflektera kring vigseln och vad den betyder för er. Ni går också igenom ritualer, psalmer, musik med mera inför vigseln.
- Svenska kyrkans gudstjänstordning för vigsel finns med i den bakre delen av de flesta utgåvor av Svenska psalmboken.
- En vigsel i Svenska kyrkan kräver inga särskilda arrangemang i form av blommor och särskilda utsmyckningar, speciella kläder med mera. Ett bröllop i kyrkan kan firas med stor prakt eller i största enkelhet – vigsels innebörd, liksom den grundläggande ordningen för gudstjänsten, är densamma.
- Det finns en rik skatt av musik skriven för bröllop – ta gärna kontakt med kyrkomusikern för tips.
- Registrerat partnerskap ingås genom en civil ordning. När partnerskapet ingåtts kan paret få del av kyrkans förbön och välsignelse.



blev allt mer verkligt, säger Emma. Nu är det lite fjärilar i magen, men vi hade ett bra samtal och vi känner oss bekväma med situationen inför lördagens bröllop.

Emma och Per har valt varandra och säger att deras utgångspunkt är att de vill leva hela livet tillsammans.

– Det känns naturligt att vara tillsammans och vi har lätt för att prata med varann. Vi har roligt och kan skratta ihop, säger de. Vi försöker också vara tydliga och visa varandra kärlek. Och så har vi ju Nora gemensamt.

Text: Charlotte Persson. Foto: Carl-Johan Friman





Carita Wigell vigde Emma Hjert och Per Göthe i Österhaninge kyrka. Foto: Carl-Johan Friman

Att viga

Carita Wigell och Attila Neumerker är präster i Österhaninge församling sedan tolv respektive nio år tillbaka. Genom åren har de hunnit viga många par, bara under förra året vigdes 121 par i församlingen.

– Det är stort att få vara med vid en vigsel, att se kärleken mellan två människor. Att dela deras viktiga dag. Det är en förmån vi präster har, att få vara med vid livets stora händelser – det blir många fina minnen.

Carita minns ett äldre par hon vigde. De hade levt tillsammans, men skiljt sig. Nu gifte de om sig med varandra. Den här gången var det med stort allvar och för resten av livet, något som märktes både på textval i vigselgudstjänsten och på den speciella känsla de hade för varandra.

Inför vigseln träffas brudpar och präst för ett vigelsamtal. Både Attila och



Carita tycker att de samtalen ger mycket, att få sitta ner och lära känna brudparet och få en personlig kontakt. Något de alltid frågar är hur paren

träffades. Men samtalen berör också ofta vad paret upplevt tillsammans. Vad är det finaste minne de delar? Och vad är det värsta?

– För att ha en beredskap att leva tillsammans i ett äktenskap, behöver man också kunna gräla. Och lära sig att förlåta varandra, säger Carita.

Idag träffas fler och fler par via nätet, en bidragande orsak till att antalet brudpar där en av parterna kommer från andra länder och traditioner ökar – något som också präglar vigselgudstjänsterna. Attila har bland annat vigt ett par där mannen var en indisk brahmin och läste då både texter ur Bibeln och ur Vedaskrifterna. En annan gång dansades det afrikansk dans under vigselgudstjänsten. Båda säger att de vill vara lyhörda för brudparens önskemål, även om de också betonar att vigselgudstjänsten följer en särskild ordning.

Varför ska man viga i kyrkan, tycker ni?

– Jag och min fru vigdes borgerligt i Rådhuset först, säger Attila, av ekonomiska skäl. Vi kunde välja mellan en kortare eller en längre ritual. Vi valde den längre och den varade i ungefär en minut. Ett år senare vigdes vi i Österhaninge kyrka. Vilken skillnad det var! Vår vigselakt fick en fin inramning, fantastisk musik. Det blev verklighet ett



minne för livet, inte bara att skriva på ett papper.

– Vid en kyrklig vigsel är Gud med. Det är klart att det är skillnad, ett större allvar, säger Carita.

Man kan gifta sig i kyrkan även om man vill ha en enklare ceremoni. Vill man inte viga i

en stor kyrkolokal kan man t ex viga i sakristian. Carita berättar om vigslar hon haft med bara brudparet och två vittnen närvarande som har varit innerliga och starka upplevelser.

Många brudpar är spända inför sin vigsel, och en viss anspänning är förstärkt naturlig. Attilas råd till brudparen brukar vara att de ska försöka slappna av och tillåta sig att njuta.

– Bara ni ser till att komma, så ordnar vi resten. Våga lita på att vi runt omkring – präster, vaktmästare och musiker – tar ansvar för det praktiska, säger Attila.

– Jag brukar också säga att om ni lyckas med ert äktenskap och har en bra relation, så blir ni förebilder för andra. Det ger ringar på vattnet.

En vigsel är en offentlig gudstjänst, en handling som sker i församlingens mitt. Det betyder att ett par även efter vigseln kan vända sig till församlingen och till prästerna för samtal, råd och stöd i sin relation.

Text: Charlotte Persson



Kärlekens fem språk

Ni älskar varandra och vill visa det, men talar ni samma språk?

Orden står i boken "Kärlekens fem språk" av författaren Gary Chapman.

Han vill förmedla att sättet att kommunicera kärlek är olika från människa till människa och har i sin bok skapat en modell i fem delar: ord som bekräftar, tid tillsammans, gåvor, tjänster och fysisk beröring.

Vi kan visa vår kärlek på flera olika sätt men ett av dessa språk är ofta tydligast och viktigast för oss – det sätt vi gärna visar vår partner kärlek och det kärleks-språk som vi själva vill bli bekräftade på. Men talar vi samma språk och kan vi lära oss förstå vilket språk vår partner föredrar?

Jag besöker Maria Bergström i hennes hem på söder i Stockholm. Sen ett par år tillbaka leder Maria tillsammans med sin man, Lennart Bergström, den populära studiecirkeln "Kärlekens fem språk" i Hammarbykyrkan*. Paret är gifta sen 25 år och har i över 10 år arbetat tillsammans med terapi, utbildning och coaching. I kursen använder de Gary Chapmans bok som grund. Ett brett åldersspann på kursdeltagarna visar att kärleken inte bryr sig om vilken ålder vi befinner oss i.

"Om inte det här funkar, då skiljer jag mig!"

Folk pratar för lite om livsfrågorna i dag, menar Maria och säger att det är viktigt att det finns mötesplatser som ger möjlighet till det. På "kärlekskursen" brukar deltagarna sitta i en ring och alla får gott om tid att prata och dela med sig av sina erfarenheter. De har läst boken innan. Maria berättar om en kvinna i pensionsåldern som sa:

– Om inte det här funkar, då skiljer jag mig! Hon och hennes man gick varandra på nerverna. Han lyssnar inte, förstår inte, ger inget osv. Men så småningom läste mannen igenom boken och började förstå. Maria ser glad ut när hon säger att paret idag är som små turturduvor och deras kommunikation är mycket bättre!

Kärlek betyder allt

Vi människor kan vara passionerat förälskade från två timmar upp till max två år.

– Kärlek är inte förälskelse men kan starta med det. Passionen visar att den här personen är så viktig för mig att jag verkligen vill vara med henne/honom, säger Maria. Men kärlek kan växa fram och behöver inte starta med en passionerad förälskelse, som ofta gör att vi ser allt i ett rosa skimmer.

Vi har alla en symbolisk "kärlektank" som vi måste värda och fylla på för att vi ska må bra. Den kan bli alldeles tom och då känner vi oss verkligen illa till mods. Man bör undvika människor som hela tiden dränerar ens "kärlektank". Kärlek betyder allt – den som inte känner sig älskad har inget lätt liv. Kärlek är att vilja den andre väl.

Vi måste vara lyhörda

Som alla vet kan konflikter lätt uppstå i en parrelation. Ett exempel: Mannen sköter trädgården, jobbar över eller bygger en ny veranda, och det är ett sätt för

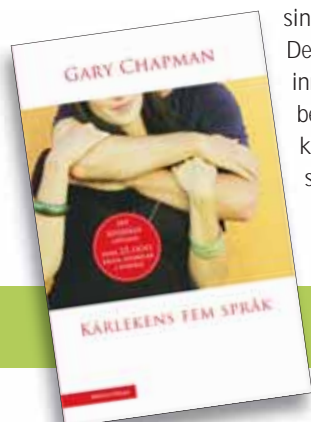
honom att visa sin kärlek, medan kvinnan hellre vill ha mer tid tillsammans med honom och uppleva saker ihop. Konflikt uppstår! Han känner att hon inte godkänner vad han gör och förstår inte heller hennes behov. Hon har "Tid tillsammans" som sitt huvudspråk och utgår ifrån att "den som ger mig tid visar mig kärlek". Vi kan lära oss att förstå men vi måste vara lyhörda och tydliga i vår kommunikation och tala om vad vi uppskattar, menar Maria.

Hon avslutar med att ge några ord på vägen till dig som lever i en parrelation och verkligen vill fortsätta att hålla ihop:

- Kommunicera tydligt och ofta med varandra.
- Lyssna så att ni verkligen hör vad den andre säger, lyssna bakom orden.
- Förstå att män och kvinnor i botten är lika men inse att vi förmedlar saker på olika sätt.
- Se varandras olikheter som en resurs. Det komplementära är en gåva, tillsammans har vi en större förmåga. Att vara för lika kan ibland ge upphov till konkurrens.
- Räkna med att en livslång relation är ett medvetet val med medvetna insatser och ett seriöst arbete.

Text: Catharina Fredrikson

*Hammarbykyrkan är en samarbetskyrka mellan EFS – Evangeliska Fosterlandsstiftelsen – och Skarpnäckes församling inom Svenska kyrkan.



Studiecirkelarna är öppna för alla och kostar 100 kr + bokens kostnad. Ny kurs startar till hösten. Är du intresserad, kontakta Maria Bergström, tel. 08-643 28 26, e-post: maria.b@bergstroms.org

I relation – intervju med Tomas Böhm

Tomas Böhm har skrivit flera mycket uppmärksammade böcker om kärleksrelationens psykologi. Det var när han för många år sedan själv skiljde sig, som Tomas Böhm började fundera på vad det är som gör att vissa kärleksrelationer håller livet ut, medan andra inte gör det.

Alla som gått en enda timme i terapi skulle känna igen sig i väntrummet på Tomas Böhms mottagning med korgstolar, tidskrifter och klädhängaren vid vilken flera par skor står och väntar lite vilset på sina ägare. Det är på samma gång ett trevligt rum och medvetet operosligt. Klassisk musik utan några tvära kast eller konstigheter fyller det. Dörrar öppnas och stängs under tystnad.

Tomas Böhm öppnar sin dörr och säger hej. Han är psykoanalytiker, terapeut, författare och hängiven jazzpianist, och har skrivit flera mycket uppmärksammade böcker om kärleksrelationens psykologi. "Efter förälskelsen", "Om otrohet" och "Ska du säga", som handlar om gräl och försoning har blivit en sorts äktenskapets självhjälpsklassiker och även getts ut på nytt i en gemensam volym, "Kärleksrelationen".

Alldeles bredvid dörren på väggen till Tomas Böhms ljusa mottagningsrum hänger ett svartvitt fotografi på Sigmund Freud. Psykoanalysens stora förgrundsfigur ler sitt Mona Lisa-leende. Tomas Böhm själv utstrålar den varma pålitliga närvaro som man ofta utvecklar i hans yrke. Det uppmärksamma lyssnandet. Den registrerande, ickedömande blicken. När han talar väger han sina ord, det kommer också med yrkesrollen, att hålla sig själv lite i bakgrunden. Men de personliga erfarenheterna kan ändå vara av betydelse i arbetet.

Det var när han själv för många år sedan skiljde sig som Tomas Böhm började fundera på vad det är som gör att vissa kärleksrelationer håller livet ut, medan andra inte gör det.

– Jag hade svårt att acceptera att jag var en person som gick igenom en skilsmässa. Jag hade tänkt att mitt äktenskap skulle vara livet ut, och känslan av personligt misslyckande gjorde att jag fun-

derade mycket på vad det är som gör en relation hållbar och vilka problem som kan göra att den till slut inte går att hålla ihop längre. Och förstås på vad man kan göra åt dem. När jag senare mötte min andra hustru, som jag fortfarande är gift med och som också är terapeut och analytiker, pratade vi mycket om det tillsammans. Det personliga behovet av att förstå både den relation jag lämnat och den som jag var på väg att skapa förenades med det professionella intresset.

– Som terapeut förstår man ju också hur viktigt detta med kärleksrelationen är för människor. Alla talar om det. På ena eller andra sättet arbetar vi alla med att förstå den särskilda utmaning som det innebär att älska och leva tillsammans med en annan människa.

I den nya utgåvan av din bok "Kärleksrelationen" finns ett nyskrivet avsnitt om den långvariga kärleksrelationen. Det fick mig att tänka att du kanske ser det som en extra stor utmaning att skapa bra långvariga relationer i dag, jämfört med när du först skrev de andra böckerna i början på åttiotalet?

– Jag tror tvärtom att den jämställdhet som vi har i dag är en mycket bättre förutsättning för långvariga kärleksrelationer än de sociala krav och ekonomiska incitament som höll ihop äktenskap förr. Vår föräldrageneration hade inte alls samma möjligheter som vi att vara ärliga och öppna mot varandra och därför kunde de inte heller nå samma närhet och ömsesidighet tillsammans.

– Sedan är jag inte säker på att synen på våra långvariga kärleksrelationer verkligen har förändrats så mycket som vi tror. Det finns fortfarande en enorm andlig nöd i vårt land. Många

människor stannar fortfarande i äktenskap där de inte kan vara ärliga med vilka de innerst inne är, på grund av socialt tryck och konventioner.

När jag läste din bok "Efter förälskelsen" blev jag förvånad över hur stor roll du verkar tycka att den ömsesidiga förälskelsen har för att en relation ska fungera i långa loppet. Du talar till och med om vikten av att hitta den rätte. Är inte det romantiska griller?

– Förälskelsen är viktig därför att den är så omtumlande och uppslukande. Att gå in i en relation och jämka ihop sitt liv med en annan människas liv är så existentiellt utmanande att det inte är säkert att vi skulle göra det överhuvudtaget om vi inte blev förälskade. Förälskelsen får oss att kapa förtöjningarna och våga.

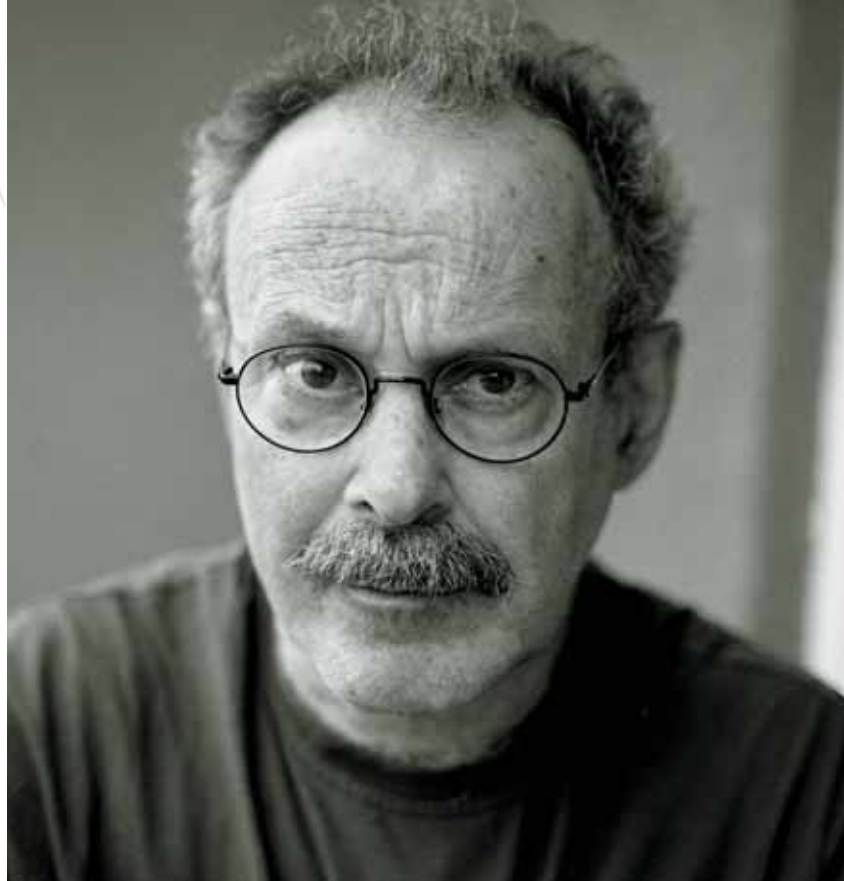
– Men förälskelsen är också en gemensam kraftkälla att återvända till sedan den gått över i en mer långsiktig relation som innebär större utmaningar och inte känns lika underbar och självklar. Om båda har varit starkt förälskade så kan båda också minnas varför de från början så väldigt gärna ville vara tillsammans.

Men vi människor har ju så mycket bagage som påverkar hur vi känner. Kanske är det relationen till någon av ens föräldrar som spökar i ens val av partner eller neurotiska behov som man är omedveten om. Hur ska man veta om någon är den rätte eller rätta?

– I min bok "Efter förälskelsen", som finns med i "Kärleksrelationen" har jag tre kriterier som jag fortfarande tror ger en ganska bra vägledning.

Det första är att det ska kännas bra att bli ett vi, i stället för ett jag. Om det känns olustigt att ställa ihop sina böcker

Namn: Tomas Böhm
Yrke: psykoanalytiker och författare
Ålder: 63
Familj: Ja
Odlar: Musikintresse
Äter gärna: Avocado
Tittar på: Europeisk film
Läser: Amos Oz
Lyssnar på: Keith Jarrett
Reser till: Italien
Hobbies: Läsa, spela jazz



och skivor med den andres böcker och skivor, eller att uppfattas som ett par av andra så ska man fundera på varför man känner så.

– Det andra kriteriet är om man känner att man skulle vilja ha barn tillsammans med den andre eller inte. Och då menar jag inte att man faktiskt måste vilja ha barn eller planera för det, men om man känner en tvekan inför tanken på den andre som förälder ligger det ofta något i det.

– Det tredje är om man känner att man vill åldras tillsammans. För mig är att man ser fram emot att uppleva hela livscykeln tillsammans ett tecken på att ens kärlek är djup och omfattar hela den andra människan.

– Överhuvudtaget tror jag att man ska ta sitt tvivel på allvar. Det är viktigt att försöka vara så ärlig som möjligt inför sig själv och sedan ta ansvar för hur man faktiskt känner. Men när man är förälskad känns ju allting rätt, så det är först när förälskelsen klingat av som det är någon idé att fundera på om den man förälskat sig i också är en person som man vill och kan leva tillsammans med.

I sin bok "Kärleksrelationen" beskriver Tomas Böhm det han kallar den långvariga kärleksrelationen som en fjällvandring med vackra vyer, starka upplevelser av närhet omväxlande med hinder och snöstormar. En bitvis rätt plågsam vandring där det viktigaste ändå är att man trots allt tycker att den är värd mödan.

– Det är helt avgörande för en kärleksrelation att man kan älska den andre som han eller hon faktiskt är. Under förälskelsen älskar man reservationslöst. Till och med när den man älskar petar sig i näsan så gör han det på ett alldeles underbart sätt. När förälskelsen sedan lägger sig börjar man se varandra utan

idealiseringar, som människor med fel och brister. Man behöver inte kunna älska den andres fel, men man måste kunna känna att man kan leva med dem, att man vill ta det dåliga med allt det goda.

– Sedan tror jag att det viktigaste för en bra och hållbar kärleksrelation är att man tillåter varandra att vara uppriktiga med hur man känner, också när man är frustrerad och besviken. Det vore bra om kyrkan kunde utveckla sin vigselritual med en ny rit där man fick förnya sina löften till varandra, kanske en gång om året. Ett sådant löfte skulle vara att lova den andre att säga till när man inte känner sig sedd. För om man inte gör något åt att man känner sig försummad i sin relation så kommer den inte att hålla. Och det är viktigt att själv ta ansvar för att berätta vad man behöver, istället för att gå och vänta på att ens partner ska förstå.

Du är själv gift, vad betyder det för dig att leva i en långvarig relation, att vara make?

– Att jag får ta del av min hustrus värld, dela hennes tankar och erfarenheter, betyder mycket. Och naturligtvis att man i en mycket speciell bemärkelse inte är ensam som gift, att när vi går på bio eller tar en promenad så upplever jag den

annorlunda när vi är tillsammans än jag skulle göra om jag vore ensam. Det är inte bara en lindring från ensamheten menar jag, eller nöjet av att ha sällskap, utan att kvalitén på upplevelsen ändras och fördjupas när man delar den. Det där tredje som uppstår mellan två människor, en storhet som är större än delarna var för sig. Det är något mycket värdefullt.

Det där tredje, det skulle en mystiker kunna kalla gudsnärvaro eller kanske en känsla av helgelse, helighet.

– Jag tror inte på Gud, men jag tror att det kan uppstå något större i tillvaron än vad vi själva kan skapa. Ibland när jag spelar piano, i synnerhet när jag spelar tillsammans med andra, kan jag uppleva det. Det är inget som har med prestation eller teknik att göra, man kan spela tekniskt perfekt utan att det är något särskilt med det. Men andra gånger igen, utan att man riktigt förstår varför, så uppstår något som är större än våra individuella insatser, större än jag själv. Det är en fördjupad närvaro. Det stämmer helt enkelt. Och jag tror att den erfarenheten är mycket viktig för att en människa ska kunna känna sig fullt levande.

Text: Erika Hedenström. **Foto:** Ulla Montan

Texten har tidigare varit publicerad i Livet, Danderyds församlingstidning.

När krisen kommer

– Svårigheter i ett förhållande kommer ofta i samband med yttre förändringar och övergångar i livet, det vi kallar livskriser. Det kan vara när förälskelsen lägger sig, man flyttar ihop, får sitt första barn, när barnen flyttar ut eller när man går i pension, säger Anders Högberg, en av terapeuterna på Kyrkans familjerådgivning i Stockholm.

En solig eftermiddag träffar vi Anders Högberg och Birgitta Gentele, psykoterapeuter och familjerådgivare. Vi sitter och samtalar i ett av de ljusa samtalsrummen på Södermannagatan 5. Birgitta berättar att hon har jobbat med parsamtal sedan 1980.

– Det är spännande att jobba med parrelationer, säger Birgitta. Att det är två personer gör det till en dynamisk process. Till skillnad mot ett enskilt samtal, så kan man inte bara bygga upp en bild av sig själv inför terapeuten, eftersom partners bild också finns med. Att leva i par är den största möjligheten att reparera sådant man varit med om tidigare, i sin barndom.

Vilka söker hjälp hos familjerådgivningen?

– Hit kommer gifta par, sambos, särbos, par av samma kön, men även enskilda som på något sätt hamnat i en kris som har med relationer att göra, säger Anders.

– Det är ingen homogen grupp – par är så olika idag, men gemensamt för alla är att de behöver hjälp med sin parrelation, säger Birgitta. Vi tar också emot familjer och även familjer med vuxna barn.

– Något vi märker är att unga par söker hjälp tidigare idag. Det finns ingen spärr mot att söka upp oss när man behöver det, säger Birgitta. Vi ser också att medelåldern bland de sökande har sjunkit.

Familjerådgivningen ger förtur till par med barn under två år, eftersom man vet att det är en tid med stora omställningar. Det är inte lätt att få tillvaron att gå ihop och många tänker sig att de samtidigt vill behålla det liv de hade innan barnet

föddes – en ekvation som inte alltid lyckas.

– Idag lever vi i illusionen att frihet är att bara lägga till (aktiviteter, saker) i livet, medan frihet lika mycket är att dra ifrån, säger Anders. Att bli förälder innebär att ge någon annan stor plats i sitt liv. Man får begränsa sig själv under en period i livet.

En grupp som ökar hos familjerådgivningen är styvfamiljerna, där nya familjekonstellationer ofta kräver medvetna insatser för att fungera. En annan grupp är ofrivilligt barnlösa. Barnafödandet sker senare och senare i livet, vilket lett till att fler drabbas av barnlöshet, säger Anders.

När någon ringer och bokar tid, träffas man först till 2-3 orienterande samtal och utifrån dessa kommer man överens om hur man ska gå vidare. Tillsammans med terapeuten sker ett undersökande och utforskande arbete. Ibland räcker ett

fåtal samtal för att paret ska hitta sina egna resurser och vilja arbeta vidare själva.

En del par kommer när de är på väg att separera och vill göra det på ett bra



Anders Högberg och Birgitta Gentele, psykoterapeuter och familjerådgivare på Kyrkans familjerådgivning. Foto: Catharina Fredrikson.



Kyrkans familjerådgivning

Kyrkans familjerådgivning startade som ett projekt 1994. Då var man tre personer på halvtid, idag jobbar sex terapeuter här varje vecka. Alla är utbildade psyko-terapeuter och har en grundutbildning som socionom, präst eller psykolog i botten. Familjerådgivningen är en ekonomisk förening, 23 församlingar bidrar till och subventionerar verksamheten. Här förs inga journaler och alla har tystnadsplikt.

Du som bor i Österhaninge församling får subventionerad avgift när du besöker familjerådgivningen. Kostnaden är 400:-/90 min för par-samtal eller familjesamtal. Enskilda samtal 250:-/45 min. Du måste själv ringa och boka tid, tel: 08-615 11 70. Väntetiden är några veckor.

Läs mer på hemsidan:
www.kyrkansfamiljeradgivning.se

sätt, inte minst för barnens skull. Ibland kommer par som redan separerat, men lever i en ständig strid om saker och behöver hjälp i den situationen.

Vad orsakar kriser i ett förhållande?

– Svårigheter i ett förhållande kommer ofta i samband med yttre förändringar och övergångar i livet, det vi kallar livskriser. Det kan vara när förälskelsen lägger sig, man flyttar ihop, får sitt första barn, när barnen flyttar ut eller när man går i pension, säger Anders. Men även sådant som otrohet eller att en förälder dör kan ge stora belastningar i ett förhållande.

Alla som levt tillsammans med en annan människa, vet att det är en konst att få en relation att fungera. Det finns olika delar i en relation, menar Anders. – Det första är att få det att fungera praktiskt, att ha ett bra samarbete i vardagen. Det andra är om man har barn tillsammans, vilket är ett villkorslöst och

livslångt åtagande. Den tredje delen är kärleksrelationen, kittet mellan parterna. På familjerådgivningen jobbar vi mycket med den sista delen, även om den naturligtvis hänger nära ihop med de andra.



– Ibland finns ingen ork kvar att jobba på den egna kärleksrelationen. Det kan vara så att ett par som bråkar jämt inte får ett bra sexliv, men inte heller det par som bara är kompisar, säger Anders. Det behövs en viss friktion i ett förhållande, för att hålla nyfikenheten på den andre vid liv.

Vi lever också i ett sexualiserat samhälle. Det pratas och skrivs spaltmeter om frågor som rör sexualiteten. Sam-

tidigt så ser vi att sexlivet minskar i många relationer.

Det gäller att bryta dåliga mönster i våra relationer, som vi kan ha svårt att se. Ofta behövs det inte mycket för att ett par ska bli medvetna om det och få till en förändring, vilket kan betyda mycket för relationen.

Är det någon skillnad mellan att gå till kyrkans familjerådgivning jämfört med en kommunal motsvarighet?

– När man har problem i relationen finns det ofta en existentiell botten. Man kommer in på meningsfrågan och val i livet. Vi som arbetar här är väl förtrogna med de existentiella frågorna, säger Anders. Vi märker också att vi i kyrkan har ett stort förtroendekapital, att människor gärna vänder sig till oss när det krisar i relationen. För en del är det viktigt att vi är fristående, vi har inget med socialtjänst eller myndigheter att göra.

Text: Charlotte Persson

Det händer i sommar



S:t Eskils kyrka

Gudstjänster

Under sommaren firas **gudstjänst med nattvard** varje söndag kl 11.00

Veckomässa firas onsdagar kl 18.30 t.o.m. 11 juni.

Morgonmässa firas onsdagar kl 8.00 t.o.m. 11 juni.

Aktuellt program, se www.osterhanningeforsamling.se

www.osterhanningeforsamling.se | alltid aktuell | nyfiken?



Vendelsö kyrka

Gudstjänster

Söndag 1 juni 11.00 Gudstjänst
Per Hilmer Larsson, Ann-Christine Wilund

Söndag 8 juni 11.00 Familjemässa i Franciskus anda. Alla distriktets körer, präster och musiker medverkar. Sommarfest efter gudstjänsten, se nedan.

Efter sommaren startar gudstjänsterna igen söndag 24 augusti kl 11.00.

Sommarfest

Söndag den 8 juni efter gudstjänsten äter vi lunch tillsammans ute i gröngräset och firar att sommaren äntligen är

här! Stor gemensam terminsavslutning för alla grupper.

Konfirmationsgudstjänster

Lördag den 16 augusti firas konfirmationsgudstjänst med mässa kl 10.00, 13.00 och 16.00. Alla som vill är välkomna att delta.

Musiklunch

"När sommarens dörr står på glänt".
Tisdag 3 juni kl 12.00-13.00.

Reparation pågår!

Under sommarmånaderna pågår reparationsarbeten i Vendelsö kyrka, därför är våra sommaraktiviteter något begränsade i år. Välkommen tillbaka i höst.

Finska spalten

Kiitos kesästä

Jumala,
kiitos kesästä.
Anna sen luoda valoisa holvinsa
elämämme ylle kuin temppele,
joka muistuttaa meitä Sinusta,
joka luot uutta elämää
ja annat uutta voimaa väsyneille.

Kiitos kesästä.
Anna sen tuoda elämäämme
virkistystä,
luomisvoimaa,
kasvun ja levon mahdollisuuksia
uudistusta ja iloa.
Anna meidän koko elämämme
olla kuin temppele,
joka muistuttaa meitä Sinusta,
joka olet meidän alkuperämme
ja päämäärämme.

Anna Pyhän Henkesi tuulen
puhaltaa ja herättää eloon
kaikki torkkuvat mahdollisuudet
niin, että kaikki kielet soivat kiitostasi
ja suhteemme Sinuun ja lähimmäisiimme
uudistuu.

Anna meidän kulkea
kesän aurinkoiset ja sateiset päivät
Jeesus matkakumppanina
ja tiennäyttäjänä
ja auta meitä yhdessä hänen kanssaan
löytämään lepopaikat
matkan varrella.

Hyvää kesää teille
kaikille toivoo Eija

Kesäkauden toimintaa

Jumalanpalvelukset
St. Eskilin kirkossa

15/6 Jumalanpalvelus klo 15.00
13/7 Jumalanpalvelus klo 15.00
24/8 Ehtoollisjumalanpalvelus klo 15.00

Lauluilta kuorosalissa

Keskiviikkona 28/5 klo 18.00

Dagkollo

Under juni arrangeras dagkollo i
S:t Eskil, Vendelsö och Jordbro
kyrka. Lek, pyssel, sång, drama,
spännande bibelberättelser, bad,
utflykt och andra roliga saker
fyller dagarna.
Kostnad 100:- inkl lunch.
Begränsat antal platser!

S:t Eskils kyrka

11-17 juni kl 10.00-16.00 eller
23-29 juni kl 0.00-16.00.
Ålder 7-12 år
Frågor och anmälan
Helena Andersson, 555 670 47,
Anki Bokvist, 555 670 32.

Jordbro kyrka

12-13 och 16-19 juni
kl 10.00-15.00.
Ålder 10-12 år.
Frågor och anmälan
Maria Larsson, 504 100 67.

Vendelsö kyrka

11-13 och 16-18 juni
kl 10.00-15.00.
Ålder 9-12 år.
Frågor och anmälan
Britt Lindberg, 448 38 35

För mer information, se hemsidan
www.osterhaningeforsamling.se

Jordbro kyrka

Gudstjänst

Söndag 1 juni kl 16.00

Naturgudstjänst med små & stora,
nattvard.

Veronica Willner, Audite, Minisången,
Musikalgruppen
Grillfest

Efter sommaren startar gudstjänsterna
igen söndag 24 augusti kl 16.00

Musikcafé

Söndag 15 juni kl 16.00

Musikcafé i sommartid.

Åke Grunnesjö och Gunn Sandström
sjunger och spelar.

Fritids i höst

Vi erbjuder eftermiddagsverksamhet för
barn i åldern 7-12 år, tisdag – torsdag
mellan 13.00-16.00. Vi pysslar, leker,
äter mellanmål, lär känna kyrkans tro
och traditioner och hittar på en massa
roliga saker. Extra aktiviteter på skolans
höstlov.



Vill ni anmäla ert barn till hösten eller
har frågor; ring Maria Larsson eller Ulla
Sunesson, telefon 506 100 67

Resor i sommar



Nynäshamn

Onsdag 11 juni. En halvdagstur med fika ute på Lövhagen. Vi hinner med att köpa rökt fisk nere i hamnen och titta in i de röda små stugorna, köpa en glass och njuta av dagen.

Kl 12.30 åker vi från Brandbergen via S:t Eskils kyrka. Vi är hemma igen kl 16.30. Pris: 100:-.

Sista anmälningsdag 4 juni.



Göthlinska gården. Foto: Elin Sörman.

Nora

Tisdag 24 juni. Vi åker till den vackra lilla trästaden Nora i Västmanland. Vi besöker Göthlinska gården – ett 1700-talshus, där vi också får en guidad tur. Vi intar vår lunch i Nora på en trevlig

restaurang. På både upp- och hemvägen stannar vi för en kopp kaffe.

Kl 8.00 åker vi från Brandbergen via S:t Eskil och är hemma igen ca 19.00.

Pris:- 400:- inkl bussresa, 2 x kaffe, lunch och guidad tur.

Sista anmälningsdag 17 juni.

Ockelbo

Onsdag 16 juli. Vi besöker Wijs trädgårdar i Ockelbo. Här finns rosengården med fler än 200 sorter, Skogens trädgård och mycket mera att se på. Vi stannar på resan upp och dricker en kopp kaffe med dopp. Lunch intar vi i Ockelbo. Uppfyllda av allt det vackra, beger vi oss sedan hemåt. Även på hemvägen stannar vi och gör en kaffepaus.



Kl 8.00 åker vi från Brandbergen via S:t Eskils kyrka och är hemma igen ca 19.00. Pris: 400:- inkl bussresa, 1 x kaffe, lunch, entré. Sista anmälningsdag 8 juli.



Sigtuna

Tisdag 29 juli. På den här halvdagsturen får du ströva fritt på egen hand i det vackra Sigtuna. Ta en kopp kaffe eller bara njuta av sommaren med en glass.

Kl 12.30 åker vi från Brandbergen via S:t Eskils kyrka. Vi är hemma igen kl 17.00.

Pris 50:-. Sista anmälningsdag 25 juli.

Anmälan och information

Anmälan till S:t Eskils kyrka tel (vx): 555 670 00 mellan kl. 8.30-12.00.

Information: Maria Louise Larsson, tel: 777 07 83 eller 0733-22 41 73

Sommarkvällsmusik

S:t Eskils kyrka

Sommarsång med variationer

Torsdag 12 juni kl 19.00
Karin Wallin; sång, Patrik Ahlberg; tvärflöjt, Magnus Sköld; piano och orgel

En romantisk afton

Torsdag 3 juli kl 19.00
Rudolph Stakemann, piano

Tyska orgelfingrar & fötter

Torsdag 10 juli kl 19.00
Dorothea Schenck (Tyskland), orgel

Förbjudna mästare

Torsdag 24 juli kl 19.00
Duo Sköld: Johannes Thorell; saxofon, Magnus Sköld; spel

Gospelsång om Gud

Söndag 10 augusti kl 19.00
Donald Perry (USA); gospelsång, Karin Sahlin; oboe, Arvid Svenungsson; piano, Mikael Fahlstedt; orgel

Saxofon & orgel i ljuv förening

Torsdag 14 augusti kl 19.00
Jackson Crawford Jr (Tyskland); saxofon, Joachim Walter; orgel

Polska reseminnen och svenska sånger

Torsdag 28 augusti kl 19.00
Helena Miilus & Ann-Christine Wilund; sång, Mikael Fahlstedt; spel

Österhaninge kyrka

Försommarsång

Söndag 1 juni kl 19.00
Österhaninge kyrkokör & Mikael Fahlstedt, S:t Eskils ungdomskör & Catharina Ekeberg

Midsommar med Trio Ligoli

Söndag 22 juni kl 19.00
Trio Ligoli:
Ulrika Goliats Fredriksson; sång, Charlotta Lindholm Lundbladh; tvärflöjt, Anders Lindgren; orgel, cembalo & piano

Sång i ljus

Söndag 13 juli kl 19.00
Kerstin Lostig, sång & Lena Åmark Ericsson, piano

Elogio de la guitarra

Söndag 3 augusti kl 19.00
Emil Kjellbom, gitarr

En orgelresa när och fjärran

Söndag 24 augusti kl 19.00
Mikael Fahlstedt, orgel

Vendelsö kyrka

I oändligheten

Fredag 8 augusti kl 20.00
Dan Larsson, klarinett och Magnus Grönlund, gitarr

Nordiskt ljus

Söndag 17 augusti kl 18.00
Elisabeth Wärnfeldt m.fl

Impressionistisk anda

Onsdag 20 augusti kl 19.00

I skördeandan

Söndag 31 augusti kl 18.00

Har du frågor om arrangemangen?

S:t Eskils kyrka eller Österhaninge kyrka: Mikael Fahlstedt, telefon 08-555 670 12

Vendelsö kyrka:

Ann-Christine Wilund, telefon 08-448 38 31



Om att konfirmeras

Frida Gréus, Rudanskolan

Intressen: Musik: Jag lyssnar på J-rock (Japansk rock). Jag spelar också bas i ett band som spelar punk och rockballader.
Konst: Jag målar och designar egna kläder.

Varför går du och konfirmerar dig?

Jag är en allätare och älskar att få ny kunskap. Mina kompisar går också och man får träffa nya kompisar.

Vad är ditt bästa minne?

Lägret, för då träffas man och umgås på riktigt. En gång blev vi nästan ihjälskrämda av en spindel men vi hämtade några killar som räddade oss. Det var roliga lekar på lägret. Vi har också gjort andakter tillsammans och hjälpt till vid gudstjänsten.

Säg något bra som du har lärt dig.

Jag har lärt mig vad som egentligen hände med Jesus och judarna.

Hur har din egen tro förändrats under tiden?

Ja, jag har fått en mer korrekt bild av vad Kristendomen handlar om och därmed en bättre bild av vad som händer till exempel efter döden. Jag är väldigt nyfiken på vad Bibeln handlar om.

Har din syn på Svenska kyrkan förändrats?

Jag gick på "kyrkis" när jag var liten och har varit på min kusins konfirmation så jag har en ganska bra bild av Svenska kyrkan.

Kan du rekommendera dina yngre kompisar att konfirmera sig?

Ja, det är en rolig upplevelse som man kommer att minnas hela livet. Är man osäker ska man absolut prova, för annars riskerar man att missa något stort!



Jesper Ahlberg, Lyckebyskolan

Intressen: Jag spelar bas och innebandy.

Varför går du och konfirmerar dig?

Det är kul och man får nya vänner. Jag tycker det är bra.



Vad är ditt bästa minne?

Första gången jag tog i basen (Jesper läser med musikgruppen i Vendelsö kyrka). På lägret var allt bra och kul. Man får nya vänner och lär sig leva utan TV och dator.

Säg något bra som du har lärt dig.

Vi har lärt oss mycket om Jesus och fått mycket fakta. Det tyckte jag var bra. Jag kommer ihåg ett bra citat: Varför ser du flisan i din broders öga när du inte märker bjälken i ditt eget?

Hur har din egen tro förändrats under tiden?

Jag börjar tro lite mer på Gud och förstår att Jesus fanns. Innan trodde jag bara att det var en myt.

Har din syn på Svenska kyrkan förändrats?

Nej, jag visste en hel del innan; att kyrkan hjälper folk och så.

Kan du rekommendera dina yngre kompisar att konfirmera sig?

Ja, det är kul! De kommer att lära sig mycket och få en massa nya vänner.



Vad är viktigt, egentligen?

Gå in på www.osterhaningeforsamling.se och läs mer om alla spännande teman på Konfirmation 08-09 och skicka in din anmälan.

Svenska kyrkan 
ÖSTERHANINGE FÖRSAMLING