

Nyheter från EFS Sydsverige & Salt Sydsverige

LIVS LUFT

Nr 5 2020



Iza Jönsson:
”Jag blev
golvad
av Guds
kärlek”

På lärjungars
vis:
”När behö-
ver jag söka
hjälp?”

KANSLIET

Vallgatan 9
281 31 Hässleholm
Tel. 0451- 38 80 70
E-post: sydsverige@efs.nu

NÄSTA NUMMER

Skickas ut i december

OMSLAGSBILD

Kristoffer Lignell

ANSVARIG UTGIVARE

Stefan Svensson

E-post: stefan.svensson@efs.nu

REDAKTÖR

Kristoffer Lignell

Telefon: 0703-801291

E-post: kristoffer.lignell@efs.nu

GÅVOR

OCR 50000001813 till bankgiro: 901-0026

Swishnummer 123 357 80 28

Märk "Sydsverige"

Bankgiro Salt: 5275-8786

Swish Salt: 123 354 77 91

LIVSLUFT.EFSSYD.ORG

EFSSYD.ORG

SALTSYDSVERIGE.NU

Livsluft är en regionstidning om vad som sker i EFS och Salt Sydsverige. EFS är en missionsorganisation inom Svenska kyrkan som vill uppmuntra till personlig tro, mission och bibelbruk. Vi finns över hela landet, uppdelade i regioner och missionsföreningar. Salt är en självständig kristen barn- och ungdomsorganisation med särskild relation till moderrörelsen EFS och Svenska kyrkan.

Livsluft ges ut i tryck samt på webben. Pre-numeration på papperstidningen kostar 275 kr/år.



INNEHÅLL

3 Ledare

4 Pulsen på Iza Jönsson

6 Kommunitet på Heljaröd

8 Inför Riktad och Mötesplats

9 Medarbetardag

10 Folkhögskolorna i Coronatider

12 Pulsen på Anne Öhman

14 På lärjungars vis: När behöver jag söka hjälp?

»Som kristna tvekar vi inte att söka sjukvård vid somatiska tillstånd. Parallellt med tron, bönen och kyrkan kan vi också söka hjälp i terapi när så behövs. Att en del kristna är tveksamma att söka denna hjälp, kan det hänga samman med en rädsla att inte få en förståelse för en kristen tro, eller att riskera ett ifrågasättande av tron hos professionella utövare?»

Agneta Albertsson



Kommunitet på Heljarödsgården



Pulsen på Iza Jönsson



Pulsen på Anne Öhman



Medarbetardag



Bönens barn

Vad är det som får våra barn att vilja tro på Gud och följa Jesus Kristus? Ja, det är en tiotusenkronorsfråga, som ändock kanske kan få några hållbara svar.

När jag läste på Universitetet i Uppsala jämte pastorutbildningen på Johannelund, var en av de många intressanta kurserna religionspsykologi. Vi läste bland annat en bok av professor Hjalmar Sundén "Religionspsykologi – problem och metoder". I boken redogör Sundén för en undersökning han gjort om när barn blir varse en Gud. Han beskriver det som en erfarenhet som barnet gör när det ber med sin mor eller far, och som sakta växer fram under dessa bönerfarenheter.

Jag tror jag kan stämma in i erfarenheten för min egen del, på så sätt att Gud blev den självklara lyssnaren varje dag vid morgonbönen i vårt hem, såväl som vid aftonbönen. Den absolut starkaste erfarenheten fick jag den kväll då vi hade nåtts av budet att min mosters man hade omkommit i Etiopien efter en månads äktenskap. Då ropade mina föräldrar till Gud om förbarmande och nåd för min moster, men det var säkert också en bön om att något förstå begreppet "Vad är meningen med det här?" Den erfarenheten har etsat sig fast.

När jag i 14-årsåldern fick komma på konfirmationsläger, var det för lägerledningen en självklar del i lägret att det lystes ut en bönestund varje eftermiddag,

på knä, i Ringamålagårdens samlingssal. Ovant för de flesta av oss, men ganska betydelsefullt, måste jag säga. Jag fick lämna mig åt Gud på nytt, och tycker själv det var en god vana.

Det har varit helt naturligt för min fru och mig att vi bett med och för våra barn, varje kväll från det att de kom hem från BB, ända in i mellanstadiet/början av högstadiet. Det har inte varit märkvärdigt, men en naturlig del av barnens uppväxt, som jag tror haft betydelse.

Vad vill jag säga med detta? Inte "titta så bra vi är", utan "fatta mod", lär era barn, ungdomar och granar att bönen är en reell verklighet och med en daglig vana kommer man långt.

Vi behöver uppmuntra varandra till den regelbundna bönen som med Andens hjälp skapar Guds bilden i oss.

"Led den unge in på den väg han bör gå, så följer han den även som gammal".

Ordsp. 22:6



STEFAN SVENSSON är vikarierande Regional missionledare i EFS Sydsverige.

Iza Jönsson:

"Jag blev golvad av Guds kärlek."

Det är inte första gången hon jobbar som Saltkoordinator men samtidigt är mycket annorlunda.

Iza Jönsson berättar om längtan efter lärjungaskap i vardagen, kärleken till barn och unga och om hur en ful broschyr fick henna att läsa teologi.



För Iza Jönsson började det på EFS konfirmationsläger i Åhus. Året innan hade en vän till henne gått på samma läger på Åhusgården och det väckte nyfikenhet och längtan. Mest efter pojkvän, nya vänner och möjligheten att vara hemifrån i fyra veckor! Under den trygga och kärleksfulla uppväxten i Jonstorp var Gud ingen som det talades om.

- Jag blev ganska överraskad av att Gud var personlig och intresserad av mig och blev ganska golvad av den kärleken. Gud blev mer än en snubbe bredvid Buddha i läroböckerna i skolan. Ledarna var också viktiga då de utmanade min bild av kristna.

Åren efter konfalägret blev ungdomsgruppen i EFS kapellet i Lund, med många av konfakompisarna, en viktig plats. Efter hand blev EFS-kyrkan i Helsingborg och den kristna skolgruppen viktiga platser för både växt och ansvar. I skolgruppen växtes en reflektion över vad tron i vardagen innebär, att tron var mer än läger och fredagskvällar i kyrkan. Här väcktes en nöd och ansvarskänsla för klasskamrater och en glädje i att dela tron.

- Där väcktes en vilja att våga vara lärjunge hela tiden och hela livet, berättar Iza.

Efter gymnasiet tog hon lite olika jobb. På en konferens såg hon en broschyr från den teologiska utbildningen SALT (numera ALT), inte för att den var lockande utan tvärtom.

- Jag tänkte: Om man ska utbilda ledare i Guds rike då gör man inte en sån här ful broschyr.

Tanken var att höra av sig till SALT och upplysa dem om detta men broschyren låg kvar i väskan. Istället drömde hon tre dagar i streck om utbildningen och när en person plötsligt frågade om hon

hört om SALT så slängde hon in en ansökan. Hon upplevde en kallelse till ledarskap i kyrkan men aldrig mer definierat än så.

- Det var mer: Okej Gud, det verkar va något här jag ska lära mig. Inför varje terminsavslut så var det som att Gud sa: Okej Iza ska vi fortsätta en termin till? och jag svarade: Okej Gud. Det är ganska mycket jag i ett nötskal, korta intervaller och när Gud talar är det ofta en hint och så går man på den och så öppnar sig nya saker. Ganska barnsligt och naivt på ett sätt.

Sammanlagt blev det nästa fyra år på SALT men bara ett års heltidsstudier. Under tiden arbetade hon bland annat som Saltkoordinator på distriktet. Efter några år öppnades en möjlighet att arbeta lokalt i Helsingborg med missionssatsningen G2. Där träffade hon sin blivande man Simon och de gifte sig 2011.

- Vi har alltid haft en längtan att få vara med och forma en gemenskap som funkar för min granne. Det är samma längtan som fanns där i samtalen med klasskompisarna från gymnasiet om en tro som funkar i vardagen. I Helsingborg fanns det fler som längtade efter det. Tillsammans hade vi ett femtiotal vänner som var uppvuxna inom EFS men som glidit ifrån kyrkan och ibland också tron och dom ville vi göra något för. Åren på SALT men inte minst åren med G2 lärde mig mycket om mig själv och om ledarskap!

Efter åren i Helsingborg blev det tjänst som barn- och ungdomsledare i Betaniakyrkan i Malmö. Efter nästan tre år på tjänsten kom en fråga från sverigeavdelningen på EFS riks om att arbeta med ledarträning och församlingsplantering utifrån er-

farenheterna med G2. Den tjänsten delade hon med arbete som kommunikator inom Kulla pastorat.

- Det är lite kännetecknande för mig, jag gör sällan något på heltid. Jag behöver ha lite olika bollar i luften för att känna energi. Sen har barn och unga varit en tråd genom alla åren. Jag brinner för att ge vidare någonting som håller. Att försöka visa på vardaglighet, vara ärlig och öppen och peka i en riktning och säga: Vi testar hitåt.

Efter nästa två år på EFS riks tog anställningen slut. Många olika faktorer spelade in men avslutet blev inte optimalt och hon slutade besviken och sårad. Istället började hon jobba på ett lokalt konditori i Helsingborg för att komma nära vardagen och människor.

- Det var gött att ha tiden på caféet, få landa lite, arbeta på att inte fastna i bitterhet och få tillbaka tilltro till rörelse igen.

Under tiden skrev hon på en uppsats tillsammans med Markus Holmström om erfarenheterna från EFS och Salts nationella läger Tejp och Livskraft. Den tiden valde Herren att använda till bearbetning av hennes frustration och ge en framtidstro för rörelsen och unga i Sydsverige

Under våren ringde hon Lennart Albertsson för att höra sig för om tjänsten som Saltkoordinator. Med tiden hade ett nytt förtroende och ny längtan vuxit fram. Under en tre veckors period skriver hon klart uppsatsen, säger sig från caféet, får tjänsten samt får reda på att hon och Simon väntar barn i januari!

Vad lockade med tjänsten?

- Att få jobba med lite längre processer, visionärt och strategiskt. Att få jobba med att se Guds rike spridas här i Skåne och Blekinge. Och att arbeta inom EFS, en rörelse där jag inte älskar allt, men som berättat för



mig vem Jesus är. EFS har vågat ge mig och andra unga chansen att testa sina vingar. Sen är det spännande att komma in just nu när vi har en möjlighet att se över vad vi behöver och vad Gud vill. Jag skulle kunna starta många nya saker men försöker vara strategiskt i var, hur och när.

Det märks att samma frågor och längtan som väcktes i skolgruppen fortfarande sitter i: en längtan efter en tro som håller i vardagen.

- Jag och Simon försöker att leva på ett sånt sätt att vi inte bara hänger i kyrkan alla kvällar i veckan eller har alla sociala relationer i kyrkan.

Vi behöver tala om och visa på ett lärjungaskap som fungerar för både barn, ungdomar och vuxna i vardagen. Sen älskar jag att sitta ner med ungdomar och prata och läsa Bibeln, det är få saker som jag blir så taggad av! Jag ser mycket potential och mycket behov och då trivs jag!



IZA JÖNSSON är ny Saltkoordinator i Salt Sydsverige.



Kommunitet på Heljarödsgården

För två år sen besökte Livsluft Heljarödsgården utanför Ängelholm för att samtala om längtan och vision. Då fanns planer på en kommunitet och ombyggnad av ovanvåningen i huvudbyggnaden. Nu återvänder vi för att se vad som hänt med både längtan och renovering.

På Heljarödsgården har det länge funnits en längtan efter bön, stillhet och Gudsmöten. I visionen för gården står att läsa att man längtar att vara en oas för människan, där hon i stillhet får möta och upprättas av Gud till ande, själ och kropp. Tanken på en bönekommunitet har också funnits länge.

-Det var ju Daniel Svensson och Olof Behrens som introducerade tanken på kommunitet för oss i styrelsen när Daniel bodde här under åren som ungdomsledare i Ängelholm, säger Karl-Åke Jönsson, ordförande i föreningen.

Calle Jarbo fyller i:

- För mig började det med att jag fick en vision för cirka tio år sedan av vad som skulle hända här. Grundtemat i visionen är en oas där människor kan komma, bli påfyllda, uppfyllda, helade och upprättade. Jag är så fylld av den tanken att jag kan inte se annat än att det kommer att ske. När Freja och Jona Albertsson kom och berättade sin vision så var det bara att köra. Jag fick med styrelsen på att renovera hela ovanvåningen. Därför lägger vi pengar, slit och möda på detta trots att ekonomin inte är

löst. Det är det som är så outgrundligt med Gud, ibland kommer han med svaren just när det behövs.

- Det var fantastiskt hur styrelsen bara bejakade detta! Att känna hur vi hade dem i ryggen när vår längtan och vision växte fram. Att veta att de vill att vi gör detta på gården, säger Freja Albertsson.

I mars i år inleddes ombyggnation av huvudbyggnaden och i oktober skall Jona och Freja och deras barn flytta in. Hela övervåningen i huvudbyggnaden är omgjord från tre läggerrum till en större lägenhet med kök och badrum.

För Jona Albertsson började resan mot det som nu tar form under åren 2010-2011.

- Jag kan minnas en längtan som växte fram inom mig: Tänk vad häftigt att få vara del av en bönekommunitet och få leva något typ av vardagsliv inriktat på bön och gemenskap. Att få uppleva den sammanhållning som en mindre gemenskap ger. Under årens lopp har jag brottats med både längtan och frustration kring hur man kan bygga kyrka.



Jag har en stor längtan efter att få lägga mitt liv i Guds händer och se hur vi kan leva så nära Gud det går i Sverige idag. Jag har även en frustration över hur lite av all den potential som finns i evangeliet som förverkligas i mig själv, i kyrkan och utåt mot samhället. Även om mycket är bra i det traditionella församlingslivet tror jag vi behöver andra plattformar för nära samtal om att följa Jesus. Jag längtar att se en betydligt modigare kyrka som både bekänner Jesus i lovsång i en kyrksal, och i ännu större utsträckning bekänner honom ute på ICA, på skolan eller var vi nu går fram.

- Ett sätt att kunna komma ditåt är att ge möjlighet att regelbundet träffas oftare än på söndagarna och i hemgruppen. I dagens samhälle tror vi att man behöver planera det, fyller Freja i.

Freja och Jona har varit ett par sedan år 2008 och delar, trots sina stora olikheter, samma inriktning i livet, ett lärjungaliv.

- Det är bra att vi är olika och kompletterar varandra. Du är mer förenöjsam och jag är mer på jakt efter förbättring. Det hade inte varit bra om du var lika "utvecklingsfokuserad" som jag, säger Jona.

Hur kom ni in på tanken med kom-

munitet som ett sätt att leva ut den här längtan?

- Det bästa svaret är nog att det är ett profetiskt tilltal, ett ord från Gud. En person delade ett budskap som han anade kunde komma från. Det han sa mötte verkligen vår längtan just då. Han nämnde den här gården och han nämnde bönekommunitet och vi har inte kunnat släppa det. Jag hoppas att vi gör rätt i att följa detta. Med tiden har vi insett att kommunittetslivet ligger i linje med vad vi är ute efter. En livsgemenskap som bor nära varandra med en rytm av bön, gemenskap som också levts ut i vardagen, berättar Jona.

Freja fyller i:

- När du kom hem och berättade så sa du: "Inte Heljaröd, det skulle ju vara någon helt annanstans." Men jag tyckte det lät jättebra! Jag hade tänkt att det varit fantastiskt att få kunna bo och verka här ute.

Vad gör en kommunitet till en kommunitet, vad skiljer från en hemgrupp?

- Det är att det finns någon typ av överlåtelse eller uttalad överenskommelse. Kanske inte att vi skriver på ett kontrakt men en djupare överlåtelse till en livsregel, säger Freja.

Hur tänker ni att en vanlig vecka kommer att se ut? Har ni börjat formulera en regel eller vision?

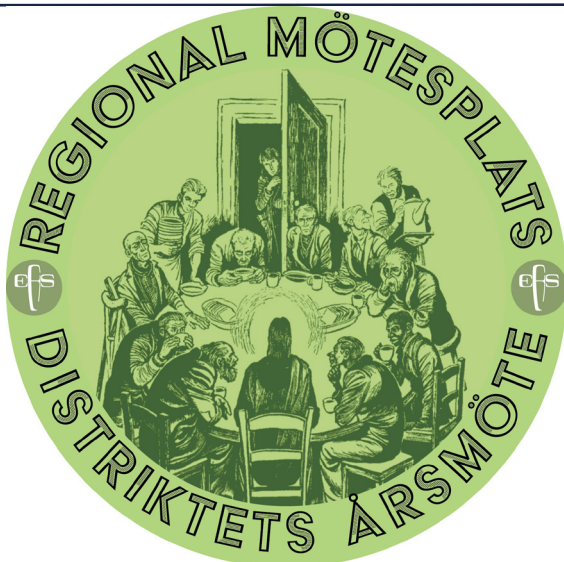
- Vi längtar efter att ha en rustningsplats här med några till, som vi riktigt vet vilka de är ännu! Att rustas för att våga vara kristna där man befinner sig. Att ses två-tre gånger i veckan för måltidsgemenskap, bön och tillbedjan. Vi kan uppleva att en hemgruppsträff ska innehålla så mycket att man inte hinner stanna kvar i något. Vi längtar efter att ha tid att gå djupare i exempelvis bönen och tillbedjan. Kommuniteten är tänkt för vardagen och skall inte konkurrera med församlingen och söndagsgudstjänsten. Vi tänker det som ett komplement till församlingen. Vi är väldigt tacksamma för vår församling men vi känner att vi vill mer, säger Freja.

Till en början är det bara Freja, Jona och deras två barn som kommer att bo permanent på gården. I framtiden kanske det kan komma att förändras. Den vanliga verksamheten med uthyrning till enskilda och grupper, läger, fester och catering kommer att fortsätta som vanligt på gården. Kommuniteten kommer att ligga under gårdens styrelse och kommer att vara Heljarödsgårdens kommunitet.

- Just nu är det en sak som är viktig; gemenskapen med Gud och att återspegla hans kärlek i vår vardag i samhället, avslutar Jona.



Läs mer om **HELJARÖDSCÅRDEN** och kommuniteten på heljarodsgarden.se



Inför regional möteplats och Riktad 2020

EFS vill se "människor och samhällen förvandlade av Jesus". Det är ett stort uttryck och det förpliktar. Inte på ett kravfullt sätt utan helt enkelt genom att det är en vision som växer i hjärtat och som driver oss. Jesus är, och har alltid varit, den enda vägen till verklig förvandling. Han förvandlar liv som upplevdes förlorade, han förvandlar mörkret till ljus. Runt honom finns det därför tämligen goda skäl att sluta upp och delta.

Den 17 oktober får vi i EFS-kyrkan Ängelholm åter samlas som region Sydsverige och åter bekänna att Jesus är vår Herre! Det är större än vad någon av oss förstår, men det är en sanning som gäller i varje liten vrå av våra vackra landskap Blekinge och Skåne. Denna gång är temat insprängt i EFS vision och vi stannar särskilt upp för orden "samhällen förvandlade".

Ännu gäcker Corona-viruset Covid-19 såväl detta arrangemang som alla andra sammankomster i

våra kyrkor och missionshus. Vi har arbetat med en beredskap för att regeringen slutligen öppnar för fler besökare än 50, men också för att detta kanske kommer att dröja länge. I skrivande stund (detta skrivs den 3 oktober) har vi stora förhoppningar om en öppning, och programmet ser därför ut enligt nedan. Om regeringen ännu dröjer med att öppna, kommer ombuden senast den 12 oktober att välkomnas till ett program som avser för- och eftermiddag och som bygger på Google Meet, förinspelade filmer samt årsmötesprogrammet VoteIt.

Program

Förmiddag – Regional Mötesplats

08.30-09.00 Fika vid ankomst, fullmaktsgranskning (pga Corona finns det endast plats i lokalen till föränmälda ombud)

09.00-12.00 Mötesplatsen där vi ger information om regionens nuläge och ekonomi, men där vi ger tid till att se framåt, diskutera och att våga drömma. Vi väljer också ett nytt regionalt utskott.

12.00-13.30 Lunch

Eftermiddag – distriktets årsmöte (del 2)

13.00-13.30 Fullmaktsgranskning

13.30-15.30 Distriktets årsmöte som inleddes den 25 april via Google Meet återupptas och vi gör de avslutande valen av distriktsstyrelse, valberedning med mera.

Kväll – Livesänt program på temat: "Samhällen förvandlade"

19.00-20.30 (ca) från scenen i EFS-kyrkan i Ängelholm. Det finns stora möjligheter att delta som live-publik på plats i kyrkan, men i skrivande stund vet vi inte hur många vi tillåts släppa in. Föranmälan sker via registrering på EFS Sydsveriges hemsida www.efssyd.org

Medverkande:

Mötesledning: **Evalotta Kjellberg**

Predikan: **Jonas Ahlforn von Beetzen**

Musik: **Marie Brandt Wilhelmsson** och **Mia Sandell**

Samtal: **Lennart Albertsson** samtalar med **Anna Sköld** och **Jonas Ahlforn von Beetzen**



Vandringsdag med medarbetarna

Under en retreat för många år sedan stannade retreatledaren upp inför det faktum att Jesus gick överallt. Han hade inte bråttom utan tog sig tiden att vandra och samtala med lärjungarna. Medarbetarna i Sydsverige har i flera år gett sig ut på vandringsdagar med en inbjuden gäst. I år var det Lars Johansson från Örebro som talade över temat: Andligt öppenhet och kristen tro.

Vikarierande regionala missionsledaren Stefan Svensson hade tillsammans med många andra planerat en fantastisk dag i de göingska skogarna. Vägvisare på vandringen var, förra skolprästen på Glimåkra folkhögskola, Stefan Johansson. Med start i EFS missionshus i Glimåkra delade Lars Johansson en introduktion kring svenskarnas andlighet och öppenheten och intresset för nya andliga rörelser. Han pekade på beröringspunkter och utmaningar i mötet med dessa rörelsen och människor. Sedan begav vi oss ut i skogarna.

I olika etapper gick vi, samtalade och bad för varandra och olika aktuella ämnen med paus för lunch och fika. Samtalen var många och goda. Lars introduktion väckte många tankar kring hur vi kan möta människor där de är utan att låta det omisteliga i vår tro gå förlorat. Vi samtalade om hur lätt det är att anpassa kyrkans budskap och uttryck till att pas-

sa en alltmer individualistiskt samhälle med fokus på välbefinnande och personlig utveckling. Likheterna mellan det nyanadliga budskapet och kyrkans var ofta slående lika även om det kunde skilja sig i ordval. Här finns det mycket att samtala vidare om.

Tillbaka i missionshuset fortsatte Lars att föreläsa och dela personligt om sina erfarenheter av möta och samtal med människor som funnits i nyaandliga miljöer och som kommit till tro på Jesus. Dagen avslutades med mat, först kring borden där soppan från Broby församling mättade, och sedan kring Herrens bord. Nya skolprästen vid folkhögskolan, Anton Flood, celebrerade och Stefan Johansson delade ordet med oss.

En god dag med samtal och gemenskap som styrkte till kropp och ande.

Kristoffer Lignell
Kristoffer Lignell

Folkhögskolorna i Coronatider



Det är inte bara föreningarna och EFS gårdarna som påverkas av coronapandemin. Även folkhögskolorna påverkas av det som sker. Livsluft bad rektorerna för Sundsgården och Glimåkra att ge sin bild av hur deras verksamhet påverkas av pandemin.

Sundsgårdens folkhögskola



Anneli Appelskog
rektor och VD

Vad har coronaopandemin inneburit för er verksamhet?

Vi har två verksamheter under Sundsgårdens tak. Dels är det basverksamheten med folkhögskola och uppdragsutbildningar och dels hotell- och konferensverksamheten. Näringsverksamheten ska vara stöd-

jande, vilket den helt naturligt inte varit fr o m mars månad. Då trillade avbokningar och ombokningar in i en rasande fart. Vi kunde lyfta över många av dem till hösten, men de intäkterna är ändå förlorade. Vi valde att ha hotellet öppet för turister under sommaren, som är vår absoluta högsäsong under normala omständigheter, men satte en gräns på max 100 gäster per natt, för att kunna erbjuda en trygg och säker miljö för såväl gäster som personal. Vi har även en restaurang där vi erbjuder dagens lunch, där ser vi också att gästerna minskat. Vi valde även att genomföra de planerade sommarkurser där vi kunde erbjuda möjligheten att hålla avstånd. Nu när turistsäsongen i stort sett är över och vi ska

återgå till konferensverksamhet igen fortsätter avbokningarna att komma in, i synnerhet till de större konferenserna. Enstaka mindre bokningar genomförs med konferensbokarnas goda minne. Det har inneburit att vi tvingats att ta till åtgärder som korttidspermitteringar och uppsägningar. Vi har sökt och fått ersättning från Tillväxtverket, likaså har vi fått reducerad arbetsgivaravgift, samt ersättning för förlorade intäkter för kulturverksamheten och omställningsstöd från Skatteverket. Dessa har reducerat förlusten, men vi står ändå inför att vi förlorat intäkter på 5–6 miljoner kr.

För folkhögskolans del var det nästan uteslutande undervisning på distans som gällde fr o m mitten av mars till och med skolavslutningen i början av juni. Det har gått över förväntan, då vi på förhand höll internutbildning i att använda teams i undervisningen. Vissa av kurserna har hittat en ny metod och t o m uppskattat distansundervisningen. Men majoriteten föredrar studier på plats, och vi kan se att för de som är språksvaga har det varit svårt att ta till sig lärandet. Själva vitsen med att gå och bo på folkhögskola försvinner lite när mötesplatsen inte är fysisk utan virtuell. De som inte

tillhör riskgruppen och är symptomfria har fått bo kvar på skolans internat under hela perioden eftersom det är deras hem rent juridiskt. Så kom det positiva beskedet från regeringens presskonferens den 15 juni att vi inom vuxenutbildningen kunde återgå till i huvudsak undervisning i de egna lokalerna igen. I höst har vi dessutom startat två nya yrkesutbildningar, en vårdbiträdeslinje på gymnasienivå och en eftergymnasial webbprogrammeringsutbildning. Den senare som en extra åtgärd från regeringen. Eftersom en lågkonjunktur alltid är gynnsam för lärosätena har vi snarare sett ett ökat söktryck till det nya läsårets kurser.

Vi har fördelen att ha rikligt med ändamålsenliga och rymliga lokaler, vilket underlättar när vi ska hålla avstånden mellan oss. En åtgärd är att vi delat in hela skolan i fyra zoner, vilket gör att vi spridit ut oss på skolan i mindre grupper. Inga storsamlingar i sikte på länge än. Vi har fått tänka om helt när det gäller Öppet hus, filmfestival, föreläsningssdagar, konserter, teaterföreställningar och vår årliga julbasar. Vissa genomför vi i en annan form, andra ställer vi in eller flyttar fram i tid.

Vidare har vi infört rutin med olika starttid för olika klasser på morgonen, för att färre ska trängas i kollektivtrafiken på sin väg till skolan eller arbetet. Vi har handsprit i alla entréer och i varje skolsal. Och i skolmatsalen har vi tidsindelad med olika klockslag för olika klasser, för att även där undvika trängsel. Städrutinerna är utökade med mer regelbunden avtorkning av trappräcken, handtag etc

Utöver detta tillåter vi att de ur personalen som tillhör riskgruppen får jobba hemifrån, likaså om man har symptom men inte är för sjuk för att jobba. Vad vi vet har vi lyckats undvika smittspridning.

www.sundsgarden.se

Glimåkra folkhögskola



Joakim Hector
rektor

Vad har coronaopandemin inneburit för er verksamhet? Hur ser situationen ut för er idag?

Vi har tappat en hel del intäkter eftersom vi var tvungna att ställa in nästan all sommarverksamhet. Förlusten blir mindre tack vare åtgärder som sta-

ten gjort och genom att vi lät bli att anställa en del sommarpersonal. Vår ordinarie folkhögskoleverksamhet har inte drabbats ekonomiskt i några större utsträckning eftersom vi har fått statsbidrag, även under distansundervisningen.

Dock tillåter vi kökspersonal under våren och sommaren, men ingen är tillåten från och med augusti.

Under våren bedrev vi distansundervisning, men är tacksamma att vi får lov att bedriva undervisning på plats nu när nytt läsår startar. Att starta ett nytt läsår på distans är stor skillnad mot att fullfölja läsåret på distans som vi gjorde under våren. I folkhögskolan är vardagsmötet centralt och i distansundervisning tar man bort denna viktiga faktor. I och med att höstterminen startade började vi med undervisning på plats, men vi tar ansvar genom att ha infört många åtgärder.

Har ni infört några nya rutiner eller dylikt utifrån smittorisken?

Ja, vi har infört många rutiner som ligger i linje med hur övriga samhället hanterar smittspridningsrisken efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vi har bland annat förändrat hela skoldagen med två olika schema så att man har rast vid olika tidpunkter. Vi har också delat upp skolan så att olika klasser inte behöver mötas mer än nödvändigt, det är möjligt med tanke på att byggnaderna ligger så utspridd. Deltagare som inte bor på internatet får heller inte äta lunch i matsalen och på internaten har deltagarna inte tillåtelse att besöka varandras boenden. Möten för skolans deltagare och personal håller vi via länk. Vi tar inte heller emot några externa grupper till skolan. Detta är några exempel, bland flera andra, på hur vi satt in åtgärder utifrån myndigheters rekommendationer.

Kommer pandemin att påverka något på längre sikt för er?

Ja, vi har under pandemin utvecklat verksamheten genom att vi blivit tvingade att testa nya grepp. Som exempel har många blivit mer bekväma med att undervisa via länk och man har blivit bättre på att använda de digitala verktyg vi haft även tidigare. Men framför allt längtar vi tillbaka till ett normaltillstånd där vi kan fortsätta att verka för att deltagare och personal på skolan skall mötas i sin skolvardag och därmed utvecklas som människor och i sitt lärande.

www.glimnet.se

Anne Öhman:

”Jag gillar att slänga mig in i saker.”

Anne Öhman är den ofrivillige ungdomsledaren som gärna kastar sig in i saker utan att helt tänka igenom det. Hittills har Gud lett henne till ungdomsledare i EFS-kyrkan i Ängelholm. Livsluft sitter ner med henne och samtalar om inredning, kyrkan som ett vardagsrum och om att vara annorlunda.



Kreativ och spontan är två ord som återkommer i mötet med Anne Öhman.

- Jag gillar att slänga mig in i saker! Jag tänker: Det blir säkert bra, jag kan hantera det om det inte blir bra. Jag vill ofta bara göra utan att tänka, det blir oftast bra då.

Örnsköldsviksfödde Anne växte upp i Höllviken och i Betaniakyrkan i Malmö. Åldersmässigt hamnade hon i skarv och hade få jämnåriga vänner i kyrkan.

- Jag tror alltid att jag känt mig lite fel där. Det var många äldre och yngre i kyrkan.

Men hon blev kvar, både som tonåring och som ledare.

- Det har alltid varit självklart att tro, det har jag aldrig tvivlat på faktiskt. Jag vet inte varför det är så. Jag tror inte att jag är en så reflekterande människa, jag gör det ganska enkelt för mig själv.

Efter gymnasiet på Malmö Latin gick flytten till Malmö och vidare till EFS-kyrkan i Ängelholm där hon var som teamare ett år.

- Det var ett jättebra år. Jag flyttade ihop med en tjej som heter Sara Smedby och vi klickade jättebra. Det var fint att ha stöd i en så nära vän. Och församlingen var så fin och välkomnande. Första dagen jag kom in på morgonbönen så möttes jag av jubel av de anställda. Det var så mycket kärlek från början. Församlingen ville verkligen lära känna oss och bjöd hem oss, det var väldigt fint. Carl Skarin, präst i församlingen, var också viktigt och lade mycket tid och energi på oss.

Under året fick hon höra om Strandhems bibellinje, hon sökte och kom in. Det blev ett väldigt viktigt år, inte minst genom skolans självavårdsprofil och de egna kontinuerliga självavårdssamtalen. När året var förbi gick flytten till Helsingborg.

- Det var också en sak jag slängde mig in i. En vän frågade om jag ville flytta in i kollektiv i Helsingborg så jag flyttade. Samtidigt började jag jobba som personlig assistent.

Under hösten låg samtidigt tjänstens om ungdomsledare i Ängelholm ute.

- Jag hade sett annonsen länge och flera hade hört av sig att sagt att jag borde söka. Men jag tänkte hela tiden att jag inte är någon ungdomsledare, det är inte min grej. Samtidigt kände jag flera gånger att det kanske är något här ändå. Jag tror att det var Gud som pushar mig.

Vad var det som gjorde att du inte kände att du var en ungdomsledare?

- För att jag hade en bild av att ungdomsledare inte är som jag. Ungdomsledaren är taggad, superbra socialt, utåtriktad, grym på att hålla i satsiga lekar, väldigt mycket personlighet. Så är inte jag. Jag är mer introvert än extrovert och tycker det kan vara jobbigt med sociala sammanhang och att prata inför många människor. Det känns som att ungdomsledaren skall vara väldigt självsäker och trygga och det var inte jag. Därför kändes det långt borta.

Vad fick dig ändå att söka?

- Jag sökte för att jag tänkte att Gud ville det. Tanken att söka tjänsten försvann inte utan återkom.



Jag tänkte att det kan vara bra att jag är ungdomsledare, det kanske finns en tanke med det. Att jag kan få skapa en annan bild av hur man kan vara som ungdomsledare. Jag kanske är vad den här ungdomsgruppen behöver just nu. Nu är jag glad att jag är ungdomsledare och får finnas där för ungdomarna, och kanske särskilt för dem som liknar mig. Samtidigt märker jag att jag fortfarande jämför mig med min egen bild av ungdomsledaren och det är jobbigt ibland.

Vad är roligt med tjänsten?

- Det roligaste är att vara på ungdomsgruppen när den väl är igång,

att samtala och hänga med ungdomarna. Jag blir som gladast när jag ser att ungdomarna har kul. Det gör mig jätteglad.

Hur har coronapandemin påverkat er verksamhet?

- Det var en utmaning i början men blev bra. Vi körde digitala ungdomsgrupper där alla som ville vara med delades in i grupper. I varje grupp fick en ungdom ansvar för att hålla ihop det. De fick lite riktlinjer men också frihet att lägga upp det som de ville. För mig var det bra att ha möjlighet att tänka igenom och planera vad jag ville med tjänsten och

ungdomsarbetet. Jag fick också möjlighet att göra iordning och inreda ungdomsrummet. Jag älskar att vara kreativ och inte minst att inreda. Vackra miljöer är viktigt för mig. I framtiden kan jag tänka mig att gå någon inredningsutbildning.

Vad kom du fram till att du ville göra under det här tiden?

- Jag vill att kyrkan ska få vara ett extra hem och ungdomsrummet ett extra vardagsrum. Mitt långsiktiga mål är att ungdomarna skall känna sig hemma och bekväma och tycka det är mysigt i kyrkan. Egentligen hade jag velat att kyrkan var öppen mer och att de kunde komma dit på kvällarna och bara hänga. Att de får en naturlig gemenskap med varandra. Jag skulle vilja dra ner ambitionsnivån på det vi gör och låta ungdomarna själva fixa kvällarna. Jag tror att de tycker det är roligare när de leder varandra, när det är en kompis som håller i saker istället för att det alltid är en ledare.

Vad blir du glad av?

- Göra kreativa saker, bara njuta av livet. Jag är verkligen livsnjutare och jag är inte så komplicerad.



ANNE ÖHMAN arbetar som ungdomsledare i EFS-kyrkan i Ängelholm sedan januari 2020.



När behöver jag söka hjälp?

Den psykiska ohälsan ökar i samhället och kyrka. Ångest, oro och stressrelaterade problem blir vanligare inte bara bland unga utan också bland vuxna och äldre. Ofta räcker det långt att samtala med vänner eller med någon man litar på. Men när bör man söka professionell hjälp och hur går det till? Vi bad Agneta Albertsson, socionom och legitimerad psykoterapeut, att dela erfarenheter från sitt arbete i mötet med människor i samtal och terapi.

De flesta människor får problem någon gång i livet. Alla har sina sårbarheter och livet för med sig både upp- och nedgångar. Om vi tillhör en församling kan vi förhoppningsvis få hjälp och stöd i bön, själavårdande samtal och vänner. Att ge sig själv tid att reflektera, att få stöd och hjälp av familj och vänner kan räcka långt. Men om förmågan att fungera i vardagen och om relationer till andra påverkas negativt, är det viktigt att ta sig själv och sitt behov av hjälp på allvar. En hjälp att bryta onda cirklar och att få perspektiv på det som är svårt.

När behöver jag då en professionell terapeut, alltså en sakkunnig person som i sitt yrke möter människor med psykologiska och känslomässiga problem? Och hur går det till om jag söker terapi? Det finns ingen checklista för när en människa behöver söka professionell hjälp, men låt oss ändå försöka att reda i frågan.

Att vara ledsen och låg eller orolig är inte ett problem i sig. Problem blir det när det sker en låsning och man fastnar i insnärjda tankar eller känslor. Det vill säga när känslor och tankar konkurrerar ut viktiga saker i livet och påverkar relationer och vardag. Kanske har man hamnat i ett vägskäl där lidandet är stort och man har svårt att gå vidare av egen kraft eller med hjälp av sitt nätverk. Det kan röra sig om så kallade utvecklingskriser. De är i sig ofta normala livshändelser, men som ibland innebär att vårt vanliga sätt att hantera livet inte längre fungerar. Andra kriser, då vi drabbas av oväntade och svåra händelser, brukar benämnas traumatiska kriser. Händelser som sjukdom, dödsfall eller en svår skilsmässa då allt ställs på ända, kan göra att man upplever att man tappar greppet om tillvaron. Utöver detta söker människor också terapi för att tala om existentiella frågor, ensamhet, självförakt, trassliga relationer, uppskjutarbeteenden, problem i arbetslivet, gränssättning, bristande im-

pulskontroll, perfektionssträvan, tvångstankar, social fobi, låg självkänsla eller hjärnstress. Ja, det finns en mängd problematiska saker som vi kan råka ut för eller sitta fast i som kan behöva hanteras eller förändras i en terapi.

Många frågar sig om just ”mitt” problem är tillräckligt stort för att söka professionell hjälp. Där menar jag att det upplevda lidandet är avgörande. Vi har olika sårbarhet, tolerans och ”psykiska immunförsvar” och därför är det viktigt att inte jämföra sig med andra och deras sätt att hantera motgångar. Liksom vid allergier eller något annat kroppsligt problem, så rör vi inte för vår känslighet när det gäller psykologiska reaktioner.

De kanske allra vanligaste problemen som jag upplever att människor vill ha hjälp med berör psykisk ohälsa såsom nedstämdhet, oro/ångest och stressrelaterade problem. Därför vill jag utveckla ett par fenomen lite mer där människor kan uppleva att man kör fast.

När man drabbas av nedstämdhet eller depression innebär det att man över längre tid tappar ork och energi samt att man förlorar glädje för sådant som man tidigare uppskattat. Vårt tankeinnehåll färgas på ett pessimistiskt och negativt sätt, ofta med självkritik och självföreläuser. Ett vanligt problem som uppstår och håller nedstämdheten vid liv är grubbel, det vill säga en rundgång av tankar som oftast inleds med frågan ”varför”. Den som grubblar kan uppleva att man löser ett problem. Man tycker att man måste tänka på varför man mår så dåligt, eller söker ett svar på vad jag gjorde för fel, men vi kommer inte till det svar vi söker. Vi vill förutse, förstå eller förbereda oss med vårt grubblande, men gräver ner oss djupare med sämre mående som följd.

Ett liknande tankesätt uppstår när man drabbas av ångest eller oro. En överdriven oro kan för många bli så intensiv och ta så mycket tid att den blir till ett problem. När man oroar sig tänker man tyst för sig själv skrämmande tankar, katastroftankar, som handlar om framtiden. ”Tänk om jag har cancer utan att veta om det”, ”tänk om det händer något hemskt snart”. Orostankar är ett försök att hantera hotfulla händelser i framtiden. När man oroar sig har hjärnan ställt in sig på att försöka förutse hotfulla saker och på det sättet bli beredd. Ofta börjar orostankarna med ”tänk om”. Liksom vid grubbel så blir effekten att måendet försämras och orosspiralen är svår att hejda när den startat. En slutsats man kan

dra är att känslor inte är så pålitliga, i alla fall inte vid nedstämdhet eller ångest. Känslor är sanna i den bemärkelsen att man känner dem men är ingen bra guide vid nedstämdhet. Då är känslor mer negativt färgade än vad som är befogat, eller vid ångest då vi känner oss mer rädda än det finns skäl till.

Vad gör man då som terapeut i dessa situationer?

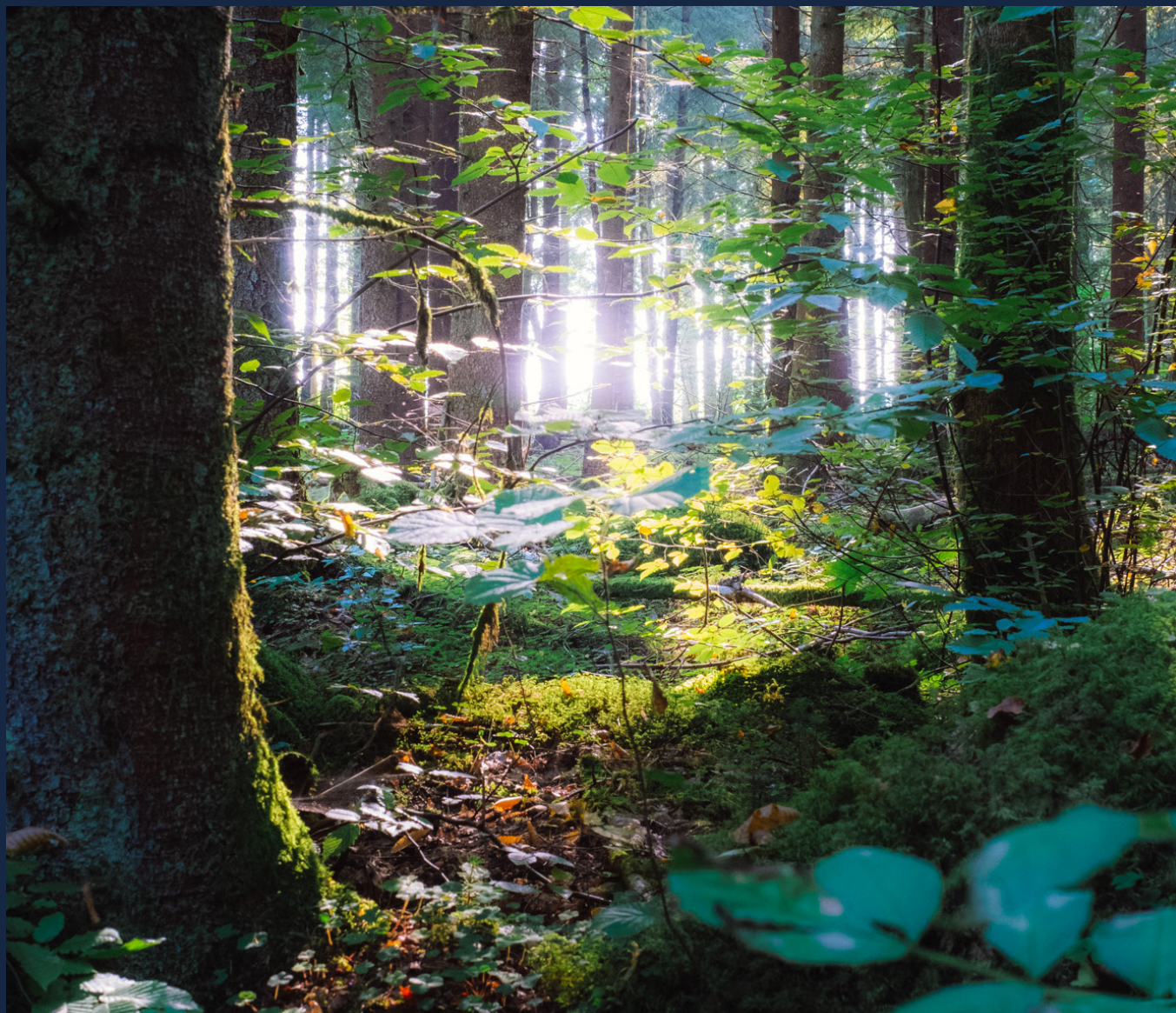
De frågor jag brukar ställa är: Vad vill du ha hjälp med? Vad har du provat? och ”Hur har det gått? Ganska ofta har försöken att hjälpa sig själv gått ut på att prova samma saker utan att byta metod. Vi hjälps åt att kartlägga vilka problem som är centrala och använder metoder och verktyg som kan få den som söker hjälp att komma vidare med sitt liv och hantera de problem som hindrar. De problem man söker för får avgöra vilka ansatser och angreppssätt som är lämpliga. Det finns många inriktningar och metoder och terapeuter har olika teoretiska skolor som bakgrund. I Region Skåne finns en generös så kallad vårdvalsmodell som innebär att man genom remiss från läkare på den vårdcentral där man är listad kan få längre eller kortare psykoterapi hos en terapeut som man själv väljer.

Som kristna tvekar vi inte att söka sjukvård vid somatiska tillstånd. Parallellt med tron, bönen och kyrkan kan vi också söka hjälp i terapi när så behövs. Att en del kristna är tveksamma att söka denna hjälp, kan det hänga samman med en rädsla att inte få en förståelse för en kristen tro, eller att riskera ett ifrågasättande av tron hos professionella utövare? Säkert har en del gjort den erfarenheten, men min bild av den moderna psykoterapin är att den bygger på ett ömsesidigt samarbete där terapeuten försöker förstå den andres värld utan att döma eller ifrågasätta. Kyrka/församling och den professionella samtalshjälpen behöver varandra. Tillsammans kan vi göra mer.



AGNETA ALBERTSSON är socionom och legitimerad psykoterapeut samt medlem i EFS-kyrkan i Ängelholm.

Om adressen är felaktig, var god sänd rätt
adress till Livsluft c/o EFS Sydsverige
Vallgatan 9, 281 31 Hässleholm



Idyllen vid sjön

Gåsmiddag 7, 8/11

Jultallrik och mini julmarknad

28, 29/11 5, 6/12 12, 13/12

Julbord 6/12

Anmälan till servering!

info@efsgarden.com 0435-46 00 54



Rådgivaren AB rekommenderar:

Bouppteckning eller
framtidsfullmakt:

Sven-Göran Arnoldsson
sg@botes.se, 0703-704284

Garage:

www.bjorlidens.se

Kyrkor:

www.falkvikskyrkan.se

www.kyrktoget.se/listerkyrkan

www.mollebackskyrkan.se

GE EN GÅVA

efs
Sydsverige

salt
SYDSVERIGE

Bankgiro: 900-9903
Swish gåvor: 123 357 80 28
Swish övrigt: 123 626 85 93
Märk gåvan: Sydsverige

Bankgiro Salt: 5275-8786
Swish Salt: 123 354 77 91