

SANCTUS #3

SVERIGES UNGA KATOLIKER – 2021

**ÄKTA
KÄRLEK**

SUK:s
Sommarläger

**GUDS
KÄRLEK**

**Stress-
hantering**

**ÄKTENSKAPLIG
KÄRLEK**

**SUD:en
2021**

3.2021

SANCTUS

Redaktör och layout
Thure Gunnarsson

Kontakt
tidningarna@suk.se

Skribenter
Merna Audesho
Fiorella Bastidas
Matyas Belina
Sara Fredestad
Ricky Gazrawi
Thure Gunnarsson
Valeria Gunnarsson
Sussane Kunda
Kristoffer Linder

Ansvarig utgivare
Damiana Sabah

Tryck
Norra Skånes Offset AB

ISSN 0346-1998

SUK
Johannes Paulus IIs
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Besöksadress
Brunnsgränd 4
111 30 Stockholm

Telefon
08-505 57 690

www.suk.se

Kontaktuppgifter SUK
För bidragsansökan och frågor kring
lokalföreningsbidrag och regionsbidrag:
eu@suk.se

För kontakt övriga frågor:
suk@suk.se eller ring 08-505 576 90

Regionstyrelser
SLUK (Stockholm och Gotland): sluk@suk.se
Sydöst (Östra Sverige): sydost@suk.se
MJUK (Mellansverige): mjuk@suk.se
Väst (Västsverige): sukvast@suk.se
SUK's-S (Södra Sverige): suks@suk.se
DUNK (Norrland): dunk@suk.se

Anställda
Kanslichef: robel@suk.se
Administratör: asahuli@suk.se
Redaktör: thure@suk.se

Barn- och ungdomskonsulenter
SLUK: dany.kako@suk.se
MJUK: vanfarid@suk.se
Sydöst: katarina@suk.se
Väst: arno@suk.se
SUK's-S: carl@suk.se

Höströd!

Rött är lite av höstens färg i naturen. Bladen färgas i olika röda nyanser under denna årstid. Rött är också kärleken färg. Röda hjärtan är en klassisk symbol för kärlek.

I detta nummer är temat just kärlek. Hela bibeln handlar om kärlek. En Gud som älskar människorna trots att de är så dåliga på att besvara den kärleken. Han älskar människorna så mycket att han offrar sin egen son för dem. Läs mer om Guds kärlek i detta nummer av Sanctus.

Genom äktenskapet delar paret sin kärlek med Gud och deras liv tillsammans välsignas. Läs om den äktenskapliga kärleken i detta nummer.

Men kärleken mellan två människor kan också gå helt fel. När kärleken inte handlar om respekt för varandra och strävar efter varandras väl kan den i stället skada och få oss att må mycket dåligt. Läs intervjun med Saara Sauko.

Stress är en annan sak som får många att må dåligt. I detta nummer kan du läsa om hur du kan hantera stress.

Ibland mår vi människor inte bra och behöver hjälp eller behöver tala med någon om våra problem. Då finns katolsk telefonsjälvård för unga dit du kan ringa och tala med en präst.

Apropå att inte må bra så håller Sveriges unga katoliker, tillsammans med Bilda, på att utbilda sina ledare om psykisk ohälsa.

Allt detta och mycket mer som till exempel om SUKs sommarläger och Stiftungsdagsdagen kan du läsa om i detta nummer av Sanctus. Med andra ord ett nummer som våra skribenter fyllt med spännande läsning.

En mysig höst önskar

Thure Gunnarsson
Redaktör Sanctus

I DETTA NUMMER

Digitala SUD:en 2021

Läs om årets Stiftungsdagsdag.

5

Riksläger: Kallad till storhet

19-21 november

9

Äkta kärlek

Saara Sauko om riktig kärlek

10

Guds kärlek

Kärleken i bibeln

14

Äktenskaplig kärlek

Gifta par om sin kärlek

16

Boktips

Läsvärt om kvinnans ställning i kyrkan

19

Kristen kärlek

Unga om kärlek

20

SUK:s sommarläger 2021

Rapport direkt från lägret.

22

Stress, stress, stress!

Vad är stress och hur hanterar vi den?

24

Hamnen

Katolsk telefon-självavård för unga

27

Alla kan vara nere

Om SUK:s och Bildas arbetet med psykisk ohälsa

28

Smått och gott

Korta nyheter.

30



2021 års digitala Stiftungsdagsdag

TEXT OCH FOTO: VALERIA GUNNARSSON

Av tradition, förutom de år världsförbundsdagarna arrangeras, anordnar Sveriges unga katoliker Stiftungsdagsdagarna (SUD), som består av en fullspäckad helg där katolska ungdomar från hela Sverige samlas. Dagarna är fyllda med gemenskap, bön, intressanta föredrag och aktiviteter.

Förra året hölls stiftungsdagsdagarna som en heldagsaktivitet där folk kunde delta både digitalt via zoom och samlas i de regionala ungdomsstiften. Detta som en anpassning för den Coronasmitta som pågår i världen. Så genomfördes även stiftungsdagsdagarna i år.

Online

Upplägget för dagen var planerat med intressanta onlineföreläsningar, kahoot-tävling och aktiviteter. Både för de som samlats i små grupper regionalt, och för de som närvarade hemifrån via video-



samtalsfunktionen Zoom. Alla deltagare mottog ett jättefint SUD-kit innehållande SUK- anteckningsblock, penna, godis och en väldigt fin hoodie som togs på direkt av alla deltagarna. På hoodiens rygg var stiftsungsdomsdagarnas tema tryckt: Stig upp och stå på dina ben! Jag har visat mig för dig för att utse dig till vittne om vad du har sett av mig. - Apg 26:16.

Livesänd-mässa

Med en livesänd-mässa firad av P. Marc-Stephan Giese SJ tog stiftsungsdomsdagen sin fina början. Vi deltagare fick bidra med förböner till mässan.

Efter mässan blev det ett inspelat föredrag av vår kära biskop och kardinal Anders Arborelius där han inledde dagens tema med ett tal om vikten att våga stå upp och tala om sin tro, trots att vi ibland

möter motstånd. Genom vår konfirmation har vi givits gåvan att vara vittnen och sprida Jesus budskap. Ett väldigt aktuellt och givande föredrag. Föredraget följdes av diskussioner och sedan en god lunch.

Själsstyrka

Fader Joakim Breiding fortsatte på temat i sitt föredrag om vikten av att vittna om sin tro. Han inspirerade och förklarade varför vi som genom konfirmationen blivit "Kristus soldater och vittnen för tron" alltid bör känna stolthet och bygga på vår själsstyrka i tron. En väldigt bra och uppskattad föreläsning som sedan följdes av en spännande Kahoot-tävling. Här visade sig tävlingsmänniskan i många av deltagarna och efter 16 frågor vann de tre bäst placerade pris i form av pengar.

Då det samtidigt pågick en pilgrimsvall-



färd till Vadstena visade Fader Witold oss med humor runt på plats via zoom.

Jesus helande hjärta

Nästa föreläsare var någon många kände igen sedan tidigare. Systrer Miriam James från USA syns bland annat på Youtube och har även tillsammans med två andra en podcast "Abiding Together". Hon föreläste bland annat om Jesus helande krafter. Om att vi alla har platser i hjärtat där vi gömmer sorg och smärta men som kan helas genom att vi öppnar hjärtat för Jesus. Och att vi alltid kan be Jesus tala till oss när vi behöver det. Spännande!

Världsungsdomsdagarna

Dagen avslutades med information om

Världsungsdomsdagarna från det ansvariga teamet som anordnar resan för Sveriges unga. Världsungsdomsdagarna kommer att hållas år 2023 i Portugals huvudstad Lissabon. Efter en avslutande bön var det nu sen eftermiddag och årets SUD var avslutad. Vi hade fått en spännande, otroligt lärorik och välsignad dag.

Åk på SUK:s aktiviteter

Blev du sugen på att delta, men missade SUD:en i år? Då rekommenderas starkt att åka på de kommande aktiviteter Sveriges Unga Katoliker anordnar. Bland annat ett kommande höstläger. Håll koll här i tidningen efter fler kommande evenemang!





SUD:en 2021



SVERIGES UNGA KATOLIKERS RIKSLÄGER

KALLADE TILL STORHET

19-21 NOVEMBER 2021

Undrar du vad Guds plan är för ditt liv? Något som kommer att få dig att känna meningsfullhet och glädje? Vad som är nästa steg för dig? Ett läger som garanterat kommer att påverka ditt liv i rätt riktning!

ÅLDERSGRÄNS: 17–28 ÅR

PLATS: MARIELUND STIFTSGÅRD

KOSTNAD: 400 kr

ANMÄLAN: SE WWW.SUK.SE

ANMÄLAN OCH BETALNING SENAST 31 OKTOBER

Huvudledare:

Merna Audesho: 070-073 22 71

merna.audesho@suk.se

Lilian Gillegård: 070-774 52 72

lilian@suk.se



**SVERIGES
UNGA KATOLIKER**



Bilda



Äkta kärlek

TEXT: RICKY GAZRAWI

En av världens vackraste beskrivningar av kärleken står i första Korinthierbrevet 13:7 "Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den". Kärlek är ett ord som de flesta av oss stöter på ganska tidigt i livet och är ett angenämt ämne, och det finns mycket att säga om det. Vi längtar alla efter att älska och bli älskade. Vårt behov av kärlek är gränslöst. Kärlek är mer än attraktion och känslor. Saara Sauko som har gett ut boken "Systrar Emellan – Brev om Kärlek" handlar om kärlek eller det i vardagsspråk vi kallar för "kärlek", men som egentligen inte är det. I boken vill hon berätta vad hon upptäckt om kärleken, som hon lärt sig genom dyrköpt erfarenhet.

Vad kännetecknar kärlek och hur beskriver du den?

Kärleken kan definieras som ett engagerat intresse för att den andre ska bli sig själv så långt som möjligt. Om man älskar har man

drivkraft inuti sig att den andre ska kunna närma sig det där äkta jaget. Det är denna drivkraft hos dig som gör att du vill den andres bästa. Ett exempel är med den katolske prästen och franciskanen Maximilian Kolbe.

Han offrade sitt liv för att en annan person skulle leva, efter att frivilligt tagit en dödsdömd fånges plats i Auschwitz 1941. Kolbe vågade reagera på ondskans kraft med evangeliets osjälviska kärlek och blev därmed en martyr som levde i total kärlek till Gud och människan.

"Om jag har drivkraften för att du ska vara du. Det kan vara så att jag själv får lida för det men gör det ändå för ditt eget bästa."

– Saara Sauko

Medberoende är ett ord som jag skriver om i min bok, vilket innebär ofta att man gör personliga uppoffringar för att möta andras behov. Ibland kan man blanda ihop vad den andre vill och verkligen behöver. Man anpassar sitt beteende och sin personlighet efter andra i hopp om att kunna hjälpa. När en tjej blir förälskad i någon, kan hon tänka sig ha en sexuell relation med honom. Avsikten är att han ska ha det bra, vilket i sin tur inte görs för hans personliga bästa utan för att tillfredsställa hans begär. Kanske för att inte förlora honom, eller kanske för att hon också har ett begär. Det är inte kärlek. Det är att springa efter njutning. Eftersom ni inte känner varandra tillräckligt bra ännu för att kunna lova att ni är ett par hela livet, kommer er sexuella relation att mynna ut i besvikelse och brustna hjärtan. Förr eller senare. Då har ni sårat varandra. Kärlek är när man ställer upp för vad som är bäst för den andre på riktigt och i det långa loppet.

Kärlek är när en människa ser sin älskade i ett brinnande hus på översta våningen och springer för att rädda honom. Man har gjort något för den andres bästa. Det är kärlek. Vid vissa tillfällen måste man sätta en tuff gräns för att man vill någon annans bästa. Kärlek betyder alltid lidande i världen. Även om man älskar någon kommer man få lida för kärleken, men man ska inte blint uppoffra sig själv för meningslösa saker. Kärlek är inte att vara

snäll. Ibland kan det bästa för den andre vara att säga "nej det kan jag inte", eftersom det inte är bra för den andre att låta denne sårar mig. Kärlek är inte att skämma bort den andre men verkligen göra dennes bästa.

Vad innebär att älska? Hur kan man uppleva kärleken?

Varje människa kan lära sig att älska fullt ut men som barn kan vi ännu inte riktigt det. Att offra oss för andras bästa är något som vi måste lära oss först, av föräldrar, lärare och andra som kan älska. I tonåren är vi inte fullmogna än. Det tonåringen behöver lära sig först, är att älska sig själv och vilja egen tillblivelse, för att han eller hon ska kunna älska den andre. Min upplevelse är att när jag lärde mig fullt ut att älska den andre personen så blev jag mindre ensam. Ju mer jag lärde känna kärleken desto mer fyllde den upp mig som människa. Det vi måste komma ihåg är att kärleken är som en ömtålig blomma när det fortfarande är ett frö, innan den har grott. Under barndomen börjar fröet gro genom att vi ansvarsfullt sköter om den. Fröet behöver ljus och vatten för att grodden ska visa sig. Desto mer kärlek barnet kan ta emot och får från vuxna och andra runt omkring sig, desto mer kommer det här fröet att slå rot, gro och skjuta skott. I tonåren är det fortfarande en groddplanta, utan alla sina vackra blad, som skjutit ut från jorden. När den är vuxen och lärt sig älska fullt ut och har utvecklats från frö till blomma, kan den här blomman älska, för att den har lärt sig älska sig själv. Den här blomman är som en present till annan person, men du behöver först vara presenten för dig själv och vara någon. En person. Det är de vuxna som behöver upplysa dig om att du är en underbar present genom att älska dig. När du lärt dig det och blivit medveten om dig själv som en present, kan du ge dig själv till den andre. Då menar jag att i både äktenskap och även vänskap ge denna blomma som present.



Ibland träffar man människor som kan vara besvärliga att ha att göra med. För dessa kan det ha blivit något fel i kontakten med de vuxna runt dem. Eller de kan ha varit utsatta för någonting som har skadat den här kärleksprocessen. Men det som de här personerna behöver är kärlek. Det viktiga är att komma ihåg att alla barn har det här fröet men ibland kan det hända att barnet får lite eller ingen kärlek alls, och då kommer det här fröet inte gro som det ska. Men när den får kärlek senare i livet börjar den ändå gro. Det är aldrig för sent. Aldrig.

Om man visar kärlek utåt kan man då mötas av kärlek?

Min erfarenhet men också den kristna erfarenheten är att vi ofta inte möter den kärleken som vi utstrålar. Det händer ibland att människor inte visar sin kärlek förrän de själva upplevt den. Nästan lika ofta möter den som ger kärlek oförståelse, ilska, hat och mobbning på grund av att man visat kärlek. Vi lider förstås när vi visar kärlek och får något dåligt tillbaka och så klart blir vi ledsna. Det gäller att förstå och att inse att kärleken är ett lidande. Det var den erfarenheten som Jesus hade med oss människor. Han visade kärlek och människor korsfäste honom och denna verklighet finns fortfarande i världen. Ungefär hälften av gångerna jag visar kärlek får jag kärlek tillbaka och hälften av gångerna kanske får jag ilska och hån tillbaka. Men det handlar inte

att om jag har misslyckats för att jag har visat kärlek. Utan det handlar om att de här människorna är så sårade och stympade inuti att de blir arga om någon annan visar kärlek. Det är samma reaktion som hos ett barn som ramlar och slår sig och får ett sår på knät. Om det inte finns någon där som ser det här barnet, kommer det här barnet inte att gråta. I alla fall inte länge eller kanske inte alls. Sedan när någon som älskar det här barnet kommer, som en förälder, börjar barnet skrika och gråta även om det har gått lång tid. Kanske blir barnet till och med argt och börjar slå på föräldrarna. Det är den reaktionen jag tänker att vi kan få från andra när vi visar kärlek. De blir arga eftersom de själva inte fått den kärleken tidigare eller till och med kanske de får en impuls för att kväva kärleken. En liknelse i Bibeln som Jesus sa "Ljuset kom in i världen, men människorna älskade mörkret mer än ljuset." Joh 3:19. För oss kristna är det inte ett misslyckande att få ilska tillbaka utan du har ändå visat kärlek - du har gjort ditt. Om du inte får lön av människorna, får du det från Gud.

Vad har kärleken för uppdrag?

Kärlekens uppdrag är att fullborda skapelsen, så att alla människor blir sig själva fullt ut och mår bra. Människor som får kärlek börjar helt enkelt sakta må bättre, tänker jag. Då kan de göra de bästa valen till sina barn, börja ta bättre hand om naturen, och så vidare. Då blir det en bättre värld så att säga. När jag känner

en drivkraft för att just du ska vara dig själv då visar jag det också. Jag utstrålar det och till slut märker också jag verkligen viljan att du ska vara dig själv och när du känner det blir du mer tillfreds med dig själv. För att du känner att någon annan ser det. Att jag verkligen älskar för att du är just du. Du blir även modigare för att det är lättare för en person som är och känner sig älskad att fatta bra beslut. Om du säger att någon är bäst blir han peppad. Kärlekens uppdrag är att fullborda oss människor att göra oss så mycket oss själva som möjligt. Kärlekens uppdrag är att hela världen och hela skapelsen ska bli allt mer bättre helt enkelt. Det är den positiva drivkraften. Kärleken kommer från Gud och Gud är kärleken. Kärlek är den skapande kraften och vi är en del av den genom sakramenten.

Vad är skillnaden på att vara förälskad och att älska någon?

Kärleken är inte en känsla utan man kan ha alla känslor för den som man älskar. Om ett barn gör fel handlingar eller har gjort något stort dåligt beslut, kan föräldrarna känna att de nästan hatar barnet. En förälder kan känna starka känslor eller bara lite mindre vid stora felaktiga handlingar. Föräldrarna vill dock alltid barnets bästa i de här känslorna. I kärleken kan alla känslor få plats. Förälskelsen bygger på känslor som kommer väldigt mycket av olika hormonella reaktioner i kroppen. Det handlar om män och kvinnor, det är något gott i det. Det handlar om att vi vill bilda familj tillsammans, men det är fortfarande en drivkraft som på något sätt kommer sig ur vad jag vill ha till mig själv. Jag vill ha en man, jag vill ha barn och därifrån kommer då de här känslorna. I tonåren växer det, eftersom de här känslorna vaknar precis och hormonerna vaknar till liv. Förälskelsen är i sig god, den gör att man blir modig att närma sig en person av det motsatta könet. Men sedan måste man börja älska den personen om relationen nu någonsin ska hålla. Förälskelse är ett rus som är härligt medan den varar, men

hormonreaktionerna tar slut efter ett tag och för vissa tar det slut efter tre månader, för andra tar det slut efter tre år. Men jag har läst någonstans att det aldrig kan hålla i sig längre än tio år, på grund av att det har att göra med människans rent biologiska natur. Bara på förälskelsen bygger man aldrig några varaktiga relationer. Framförallt äktenskap och så klart även vänskap. Om man är vänner bara för att man är förälskad i den andre, kommer vänskapen att ta slut.

Är Guds kärlek större än man tror?

Om någon som förföljer dig på olika sätt, det kan vara att bli mobbad i skolan eller annat, känner man och tänker många saker. Jag har blivit förföljd två gånger av två olika män. Jag har mött ganska många situationer i livet, som har med hat att göra mellan oss människor. Men kom ihåg att "Jag säger er: Älska era ovänner och be för dem som förföljer er." Matt 5:44. Den människan som förföljer eller hatar mig mår egentligen inte bra. Denna person kan inte älska helt enkelt. Om jag ber till Gud att han älskar den här personen, ger jag den här personen kanske något som han aldrig har fått. Det måste ha blivit något fel med kärlekens frö för någon som hatar. Fröet har inte kunnat gro. Den personen älskar antagligen inte sig själv heller. Om jag då försöker ge kärlek, kanske jag till slut får den personen att vända om med hjälp av kärleken. Det som Jesus menade med det han sa "Då är ni er himmelske Faders barn." Matt 5:45 är att älska på samma sätt som Gud älskar. Han älskar både onda och goda. Han vill ju alltid att den andre ska förbli sig själv. När jag vill att min fiende ska kunna vara sig själv, ska jag kunna be för det också. Det är då jag verkligen ger Guds kärlek till de andra. Jag tänker att vi som kristna är här på jorden för att just göra Guds vilja och vinna hans kärlek bland människorna. Det bästa tillfället att göra det är när vi möter någon som inte kan älska. Jag försöker älska den personen och be för honom, så att han kan upptäcka en gnista av Guds kärlek. ■



GUDS KÄRLEK

TEXT: KRISTOFFER LINDER

I bibeln kan vi läsa om Guds kärlek till oss människor. I Nya Testamentet blir Guds kärlek till oss synlig genom Jesus Kristus. Pater Philip Geister delar med sig av sina kunskaper när han förklarar vad Guds sanna kärlek är.

Pater Philip Geister är katolsk präst inom jesuitorden. Han arbetar som rektor på Newmaninstitutet, den katolska högskolan i Uppsala. Han har en doktorexamen inom systematisk teologi. Jag möter honom, på hans kontor, för att ställa några frågor på temat "Kärlek".

Vad är sann kärlek?

För att besvara denna fråga så vill jag att vi betraktar Johannesevangeliet. Kärlek är inte vad vi gör, utan vad Gud gör. Gud har först älskat oss. Gud är kärlek. Kärleken är ingenting abstrakt. All vår kärlek, den kärlek som vi uttrycker, måste få sin kraft från någonstans. All vår kärlek är en

delaktighet i Guds kärlek. Utan Gud, ingen kärlek. Om Gud inte hade älskat något, så hade han heller inte skapat något. Med sin kärlek skapar han plats. Att Gud skapar plats är ett uttryck för kärlek. Att vi finns till är ett uttryck för Guds kärlek.

Hur uttrycker Gud sin kärlek i Gamla- respektive Nya testamentet?

Det är en svår exegetisk fråga. Det vi ser som krig är det mänskliga uttrycket för brist på kärlek. Från ett teologiskt perspektiv uppträder Gud, i både Gamla- och Nya testamentet, som den som ger frihet, större rikedom, och vad vi kallar för frälsning. Han vill frälsa oss från det som



Philip Geister

hindrar kärleken. Uttåget ur Egypten är en symbol för hur Gud handlar för att skapa nya livsmöjligheter för folket. Guds kärlek kommer till uttryck i skapelsen, uttåget och frälsningen. Gud är inte skapelsen, men han älskar den. Gud skapar möjlighet och erbjuder i uttåget människan att bli delaktig i denna kärlek. Man kan jämföra det med äktenskapet: vi älskar inte vår partner för att denne är som oss. Vi bejaka att den andre är annorlunda. Det som är annorlunda är viktigt i kärleken. Det är inte gillande som utgör kärlek.

I Nya testamentet är barmhärtighet viktigt. Guds barmhärtighet gäller både de svaga och de syndiga. I Nya testamentet så ger Treenigheten sig själv genom sin Son, och den helige Ande. Kärleksakten är den helige Ande, och av kärlek ger han oss sin Son. Han ger det bästa som han har som gåva.

Hur är den sanna kärleken?

Jag tänkte på ett citat av Thomas av Aquino när jag flög tillbaka till Sverige (pater Philip hade varit på semester i sitt hemland Tyskland). Thomas skriver "att älska någon betyder inte att vi gillar personen". Kärleken är något mer omfattande, och på det sättet kan vi älska våra fiender. Vad som menas är att jag kanske inte gillar en person, men jag kan ändå tycka om att det finns någon som är annorlunda. Det är fantastiskt att det finns en sådan rikedom i skapelsen. Det är bra att Gud tillåter en sådan bredd i sin kyrka. Den hopplösa, bland alla fromma, har också

en plats. Gud älskar det som är annorlunda. Vi kan bejaka det som är annorlunda. Jesu ord när han dör "Förlåt dem, de vet inte vad de gör" är ett uttryck för kärlek till de som är helt vilseledda. Augustinus säger "man ska avsky synden, men inte syndaren".

Vilka vanliga associationer till begreppet kärlek är sanna respektive falska?

Jag skulle inte säga sant eller falskt. Att älska/bejaka någonting är alltid kärlek. Problemet är att saker kommer ur proportion. Om någon älskar alkohol för mycket så förstör det hans liv. Om något spårar ur, kommer ur balans, då är det destruktivt. Aristoteles sa "Allt är proportioner". Framför allt att älska Gud, för han älskar oss och vi ger den kärleken tillbaka genom att älska Honom. Om vi riktar denna kärlek mot alkohol, bilar eller sex så kommer kärleken ur proportion. Vi kan uppleva det som om att saken har sparat ut som synd, utan att saken sig själv är synd. Om en man älskar sin fru för lite så är det synd. Också om han älskar för mycket, och blir beroende, är det synd. Sann kärlek är när jag bejaka någonting. Men vissa saker vill jag inte bejaka. Kärlek är ibland som ogräs, det växer överallt, men jag kanske inte vill ha det överallt. Med andra ord, så kan vi inte låta bli att älska. T.ex. fångvaktaren, i koncentrationslägret, som brutalt mördade människor, men sedan gick hem för att ta hand om sin hund. Det är en missriktad kärlek. Vi ska älska människor, de svaga. Som sagt kan vi inte låta bli att älska. Alla människor älskar, men Gud vill lära oss vad som är värt att hoppas på. Jesus vill ge oss vad som verkligen är värt att tro och hoppas på. ■



Äktenskaplig kärlek

Text: Merna Audesho

Stefan och Claudia Bertha gifte sig nyligen och diakon Göran och Lena Fäldt har varit gifta i 56 år. Här delar båda paren med sig av sina tankar kring kärlek och äktenskap utifrån sin erfarenhet som gifta och hur de fann kärleken i varandra.

Vad är kärlek?

Diakon Göran säger att kärlek är något man upplever som någonting nytt som man inte kan vara utan. Man vill bara vara med den andra så mycket och så ofta att allt annat man tidigare ägnat sig passionerat åt är som bortblåst.

Den andres ansikte blir på något oförklarligt sätt ens liv. Det finns något man känner igen i den andre som ger en känsla av vila och lugn. Upplevelsen kommer till slut till ord som förvånar en själv: "Jag vill leva hela mitt liv med dig. Vill du gifta dig med mig?" När svaret är "ja" från båda upplever man en lycka man aldrig känt förut, inte ens med föräldrarna man älskar.

Ord till handling

Claudia och Stefan träffades för första gången under en resa till Medjugorje som Stefan organiserade. För Stefan var det kärlek vid första ögonkastet då han tyckte det var något speciellt med Claudia. För Claudia uppstod intresset under den resan men det tog tid innan kärleken kom. Efter resan pratade de konstant i telefon på grund av distansen till varandra, Claudia bodde i Stockholm och Stefan i Skåne. De tog även varje tillfälle i akt att träffas för att lära känna varandra bättre, exempelvis på SUK-läger och stiftsvallfärder. För Claudia började kärleken uppstå när de började ses ensamma och när Stefan började agera på sitt intresse, när orden blev till handling. Även när Claudia såg att Stefan offrade mycket för att vara med henne såsom tid, pengar och jobb. Claudia säger att kärleken smög fram och ut-

vecklades för henne. Stefan tycker att det var respektfullt att Claudia var avvaktande och ville se vad han kunde erbjuda.

Diakon Göran och Lena säger att de tror att det var kärleken som hittade dem. Först av en händelse under en hemresa från utlandet. Andra träffen på stan för lunch. Tredje träffen med föräldrarna. Mer behövdes inte för att få dem att bli kära och veta att de ville gifta sig med varandra.

Tron en viktig faktor

Det kriterium som båda Stefan och Claudia hade var att de sökte efter en partner som delade samma tro. De träffades på grund av sin tro och kunde lära känna varandra via sin tro vilket förenklade processen. De kunde prata om sin tro och förstå varandra bättre samtidigt som de kunde utveckla sin tro tillsammans genom att lära sig av varandra. Det har varit många som bett för dem och kommer att hjälpa dem i deras äktenskap. De brukar be för varandra och be tillsammans. Stefan säger att allt görs till Guds ära, även hushållssysslor. Han tackar Gud för sin fru. Även sakramenten hjälper dem i äktenskapet, att bikta sig och gå till mässan.

Diakon Göran och Lena svarar att äktenskapet fungerar som när man gör sallad. Man lär sig att röra om. Båda bidrar med sitt och kärleken rör ihop det hela. Tron ger aptiten. De ber rosenkransen tre gånger om dagen tillsammans vilket stärker dem i äktenskapet.

Hålla kärleken vid liv

Stefan säger att det är när man går igenom konflikter och tjafs som man inser att det

är den här personen som jag vill ta mig igenom de värsta stunderna med. Det är viktigt att ha en öppen kommunikation och vara ärlig mot varandra. Nu är de i en "nyförälskelse" period, de värsta sakerna har inte kommit ännu. Det är när livets svårigheter slår till som man påverkas som mest av bönen och blir mer påmind om Gud.

Stefan och Claudia berättar att det är viktigt att ge tid för varandra och försöka göra allt tillsammans. Till exempel om de läser en bok kan de göra det i samma rum även om de har egentid. Det är viktigt att inte leva olika, separata liv.

Diakon Göran och Lena säger att de tror mer att det är kärleken som håller dem vid liv. Den har sitt sätt. Den är otroligt smart. Diakon Göran liknar kärleken vid orienteringen i skogen, kartan och kompassen i handen, viljan i benen!

Tips till andra?

Stefan och Claudias tips till ungdomar gällande äktenskap är om man vill träffa någon och gifta sig ska man tänka igenom vad man söker i en partner. Man behöver ha en intention med dejtingen. Om relationen inte går åt rätt håll är det bäst att avbryta den, får man varningssignaler ska man avbryta för man kan inte förvänta sig att personen kommer att förändras. Det är okej att ha skilda åsikter och om man ser saker på olika sätt. Exempelvis var Stefan och Claudia väldigt olika i tankesättet men har blivit väldigt lika. Det viktiga är att ställa sig frågan: Kan jag hoppa på tåget som min partner för med mig in i? Man ska också inse sina och sin partners brister och om partnern har potential till förändring, exempelvis om man kan se att partnern vill bli bättre. Man behöver hit-



Diakon Göran Fäldt

ta någon som kan komplettera ens egna brister.

Stefan vill säga till killar: Skaffa er inte tjejer som är för självupptagna. Och till tjejer: Skaffa er inte killar som säger tomma ord utan att handla. Utmana varandra, provocera fram frågor och se om det finns potential.

Stefan säger att problemet med ungdomar nu är att de har full fokus på att söka sin kallelse istället för att se vad som är framför sig och ta en dag i taget. Om man fokuserar på det man har framför sig och gör så gott man kan i sitt vardagliga liv så kommer Gud att skicka den rätta i ens liv när man minst anar det.

Diakon Göran och Lenas tips till ungdomar är: låt kyskheten bli ert eget språk, låt tillgivenheten och vänskapen göra resten! Eftersträva den rena kärleken! Värna om er relation. Säg ja till en familj med flera syskon än normen i samhället. Bli mer och mer överens! "Förtrösta alltid på Herren, ty Herren är en evig klippa" (Jesaja 26:4). ■

BOKTIPS

Text: Sara Fredestad



Hur många gånger har du fått höra att kristendomen förtrycker kvinnan och att den kristna tron är roten till föreställningen att kvinnan skall hålla sig mellan hemmets fyra väggar och att hon inte har någon större roll att spela i samhället? Föreställningar om femtiotalets hemmafru, 1600-talets häxprocesser och vanföreställningar om jungfru Maria kastas fram i en osalig blandning och på något vänster är allt Katolska kyrkans fel...

Så befriande då att få syster Sofies bok "Och där var många andra kvinnor..." i sin hand. I den vill hon visa att misogynin (kvinnohatet) inte har sitt ursprung i kristendomen utan att Jesus istället är den som upprättar kvinnan till sin ursprungliga status som Guds barn, för att stå sida vid sida med mannen, likt två pelare som håller upp ett valv. Med säker hand guidar författaren oss genom antiken och medeltiden och ett hänförande galleri av självständiga kvinnor passerar revy. Martyrer

och filantroper, drottningar och abbedissor.

I våras fick jag (trots att jag numera nog kan kategoriseras som medelålders ...) förmånen att vara med i en bokcirkel bestående av unga kvinnor. Vi läste "Och där var många andra kvinnor". Boken gav upphov till så många intressanta diskussioner både om kvinnohistoria och om hur det är att vara ung, kristen kvinna idag. En fråga som ständigt återkom var: Hur kan vi stötta och uppmuntra varandra? Nya vänskapsband knöts. Så jag kan bara uppmana: Samla ihop några vänner och sätt igång och läs syster Sofies nya bok! Era träffar kommer att lysa upp höstmörkret och hjälpa er att räta på ryggen som kristna kvinnor (och män för den delen ...).



YOUCAT Bibeln.

Har ni sett att det för första gången har kommit ut en katolsk bibel för ungdomar? YOUCAT Bibel är en introduktionsbibel som består av ett urval texter ur Bibelns alla böcker och är tänkt att göra det lättare för läsaren att komma igång och läsa Bibeln. Förutom bibeltexten finns introduktioner, faktarutor, ordförklaringar, citat och massor av bilder och illustrationer.

Kristen kärlek

TEXT: MATYAS BELINA

Vad betyder kristen kärlek? Vi tar oss en titt vad två katolska ungdomar tycker om saken!



Monica Granholm 20 år

Vad innebär den kristna kärleken för dig?

Jag skulle först säga att kärleken har ett namn: Gud själv! Och Jesus är ju vår största förebild när det kommer till kristen kärlek. Därför handlar det för mig om att följa min kallelse som Guds barn, att jag ska efterlikna Jesus och ge kärlek till världen.

Sen handlar det också om ödmjukhet och tacksamhet. För Gud har gett mig den största gåvan av alla - livet själv. Då vill jag ge tillbaka den tacksamheten och låta Gud verka genom mig, i att jag är respektfull mot andra människor. Det är en sådan ödmjukhet och tacksamhet jag tänker att det grundar sig i.

“Älska sina fiender”: ett tufft bud kan tyckas. Hur känner du själv inför det budet?

Jag håller ju med om att det inte alltid är lätt att ge kärlek till människor man inte kommer överens med, men samtidigt är ju kärlek en dygd: alltså en egenskap och ett val. Även om man inte tycker om en person rättfärdigar det inte att vi behandlar honom/henne illa, för vi är ju alla Guds barn. Sen betyder inte det heller att man ska behöva vara bästis med någon man inte tycker om, utan det räcker att man är respektfull. Att “älska på avstånd”, d.v.s. att be för personen, är en av de bästa sakerna du kan göra.

Vad ser du för likheter, eller olikheter, med det sekulära samhällets syn på kärlek?

Dels att de flesta ser kärlek endast som en spontan känsla, men jag vill säga att det också är en dygd. Ett val du gör. Många i sekulära världen tror att kärlek bara kan ges till dem man tycker om, att man annars skulle “slösa” sin kärlek. Men ingen människa är ovärdig att slösa kärlek på. Alla är värda att få kärlek. Det handlar inte om att förtjäna kärlek: vi alla förtjänar ju kärlek genom att vara födda som Guds skapelser, för Gud älskade oss först.

Helige Franciskus bön:

*”O mästare, låt mig
inte så mycket söka att bli tröstad, som att trösta;
inte så mycket söka att bli förstådd, som att förstå;
inte så mycket söka att bli älskad, som att älska”*



Andrés Belina 23 år

Vad innebär den kristna kärleken för dig?

Talar vi om gentemot andra kristna handlar det om att uppmuntra till ett kristet liv, ett liv efter Guds bud som Jesus talat om. Och talar vi om gentemot okristna så handlar det om att sprida evangeliets budskap om Jesu liv, död och återuppståndelse, och hur Gud lär att vi ska leva.

“Älska sina fiender”: ett tufft bud kan tyckas. Hur känner du själv inför det budet?

Det innebär att vi ser att alla människor, oavsett om man kategoriserar dem som vänner eller inte, är Guds skapelser med

ett inneboende värde. Om man skulle bli våldsam mot sina fiender kränker man det här inneboende värdet, och tar också ifrån dem deras möjlighet till upprättelse. Ett exempel på det är vad Luke gjorde mot Darth Vader i Star Wars, när han såg gott inom honom och slängde ifrån sig ljussabeln. Istället lät han sig torteras av Palpatine, och gav så sin far möjligheten att upprätta sig själv.

Vad ser du för likheter, eller olikheter, med det sekulära samhällets syn på kärlek?

Den kristna synen är att det finns en väg till Gud och att det är kärleksfullt att dela det budskapet till andra. För Gud är god. Han är kärlek. Därmed, leder vi varandra längs vägen som leder till ultimat kärlek så är den handlingen också kärleksfull. Samhällets syn på kärlek är däremot mer att “du gör din grej så gör jag min grej”. Att oavsett vad jag gör, oavsett hur syndigt det är, ska du tolerera det - likadant ska du tolerera allt jag gör. Vilket är helt gudlöst, för har vi Gud har vi en moralisk lag om vad som är rätt och fel.



Sommarläger! "Den heliga mässan - himmelriket på jorden"

TEXT: VALERIA GUNNARSSON FOTO: MERNA AUDESHO

Varje år anordnar Sveriges unga katoliker ett sommarläger med ett intressant tema. Lägret består av en helg fullspäckad med intressanta föreläsningar, roliga lekar och tävlingar samt i år massor av härliga havsdopp.

Helgen den 16-18 juli anordnades SUK:s årliga sommarläger i fina Ljungskile, på en gård i vacker natur vid havet. Ungdomar från flera olika delar av landet deltog för att lära känna andra unga katoliker och för att fördjupa sig i tron. Lägrets tema "Den heliga mässan-himmelriket på jorden" guidade deltagarna genom flera intressanta föreläsningar om mässans innebörd, utförande och värde. Mässan har inte funnits normalt tillgänglig på grund av coronarestriktioner-

na som funnits på senare tid. Vi har inte kunnat be och gå i mässan i kyrkan som vi brukade. Lärdomarna från de intressanta föreläsningarna blir för varje deltagare att ta med sig nu när kyrkorna äntligen kunnat öppna upp som vanligt igen.

Mässan en fest

Det är lätt att ta mässan som en plikt och tappa fokus, och glömma bort den glädje och stora fest som den egentligen är. Detta berättade Julian Karwacki som var en av



huvudledarna och höll i första föreläsningen om hur vikten av att förstå och att delta aktivt i mässan kan bidra till glädje och längtan att gå i mässan. Julian delade med sig av sina bästa tips, där de viktigaste var att visa intresse och lära sig förstå mässan. Sammanfattat att ge mässan den glädje och förståelse som den förtjänar.

Mässans olika delar

Välkända och kunniga Fader Witold firade de dagliga fina mässorna och höll i intressanta föredrag om mässan. Han förklarade mässans olika delar och vävde även flitigt in detta i predikan.

Gemenskap

Mellan alla intressanta föredrag och diskussioner passade deltagarna på att bada från på badbryggan och hopptornet, spela spel och umgås i det fina vädret.

Bibelns perspektiv

Lägrets sista föredrag hölls av gästföreläsaren och bibelexperten Emmanuel Sennerstrand som fördjupade våra kunskaper kring mässan ur bibelns perspektiv. Om de samband man kan se mellan Nya- och Gamla testamentet och till hur vi firar mässan idag. Därefter följde diskussionsgrupper och på eftermiddagen en femkamp, snacks, fritid och kvällsdopp för de som ville. Sommarlägret var mycket uppskattat och varenda deltagare åkte nog hem med ny kunskap och ett sug efter att fortsätta delta i den heliga mässan. ■





Stress, stress, stress!

TEXT: SUSSANE KUNDA

Alla blir vi stressade emellanåt men ibland blir stressen så krävande att vi börjar må dåligt av den. Katoliken, apotekaren och journalisten inom hälsa och medicin Sussane Kunda lär oss mer om stress och hur vi kan hantera den.

Vad är stress och varför blir vi stressade?

Stress är en samling av kroppsliga reaktioner som ofta upplevs som obehagliga. Detta händer i vissa situationer där vi behöver extra energi och kraft för att klara av en utmaning eller en akut fara. Exempel på dessa reaktioner är att hjärtat slår fortare och man andas mycket fortare, detta för att förse kroppen med syre och flytta om energi och näring till de stora musklerna som vi behöver för att kunna fly en fara. Detta kallas också för Kamp-flyreaktionen, vilket innebär att kroppen och hjärnan förbereder sig på bästa sätt att antingen försvara sig mot ett hot eller fly från det. Detta var ytterst viktigt när människor bodde i grottor bland farliga djur. Kroppen och hjärnan är alltså anpassade och byggda för att kunna överleva och stress är i grund och botten en fantastisk överlevnadsmekanism.

Hur kommer det sig att vi människor blir stressade trots att vi inte längre lever i grottor och bland farliga djur?

För att kunna förstå detta behöver man först veta lite mer om människans nervsystem. När man hör ordet "nervsystem" kanske man tänker direkt på hjärnan, men vi har faktiskt nerver över hela kroppen. Det finns nerver som styr över t.ex. hur fort hjärtat slår och att maten vi äter ska smältas. Dessa nerver har vi ingen kontroll över och kan inte påverka. Detta kallas för det autonoma (självstyrande) nervsystemet. På ett sätt är det skönt att vi inte behöver tänka på sådant utan det sker av sig självt, det hade varit jobbigt om vi efter att ha ätit mat skulle råka glömma bort att aktivera matsmält-

ningen. Det autonoma nervsystemet är uppdelat i två delar som kallas för den sympatiska och den parasympatiska. Det sympatiska nervsystemet aktiveras när kroppen behöver extra kraft och energi, det utsöndras då vissa hormoner i kroppen som påverkar våra inre organ, t.ex. hjärtat slår fortare, matsmältningen pausas, musklerna i benen och armar får mer blodförsörjning för att förse de med syre och näring. Detta för att förbereda kroppen om man skulle behöva slåss eller fly (Kamp-flyreaktionen/stressreaktion). Det parasympatiska nervsystemet gör ungefär motsatsen, när den är aktiverad så dämpar den ner effekterna av det sympatiska nervsystemet. Hjärtat slår lugnare, matsmältningen ökar, kroppens muskler byggs upp och får vila och återhämtning.

En nackdel med det autonoma (självstyrande) nervsystemet är att den inte kan skilja mellan verkligt hot och falskt hot, inte heller mellan verklighet och fantasi. Alltså aktiveras det sympatiska nervsystemet (Kamp-flyreaktionen) på samma sätt oavsett om man flyr från ett lejon, springer ikapp en buss eller tittar på en skräckfilm.

Är stress farligt för hälsan?

Stress i sig är inte farligt för hälsan utan det är långvarig stress och brist på vila som kan skada oss, t.ex. ökar risken för hjärtinfarkt och utmattningssyndrom bland annat. Stress uppkommer inte bara vid akut fara utan vi upplever en viss stress vid t.ex. tävlingar. Ibland behöver vi alltså stress för att orka med en utmaning, det behöver inte handla om liv och död men kroppen reagerar på samma sätt ändå.

Alla känslor oavsett om de är "bra" eller "dåliga/jobbiga" är till för att vi ska må bra



För många kan kyrkan, bönen och andlighet vara ett bra sätt att hitta lugnet i en stressig tillvaro.

Alla känslor oavsett om de är ”bra” eller ”dåliga/jobbiga” är till för att vi ska må bra och överleva. Känslor brukar oftast (men inte alltid) leda oss i rätt riktning. Rädsla gör att vi skyddar oss och undviker faror, ilska gör att vi försvarar oss osv. På samma sätt gör stress att vi på ett eller annat sätt försöker klara av en utmaning eller en fara. Om vi inte blir stressade och är lugna då har vi mycket mindre chans att lyckas.

Kan vi göra något åt stress eller är det bara att leva med det?

Vi kan göra väldigt mycket! Här kommer några tips:

1. Lär dig minst en andningsövning. Andningsövningar är väldigt effektiva mot stress. De gör att andningen blir långsammare vilket i sin tur lugnar ner hjärtat och stoppar hjärtklappningen i samband med stress.

2. Regelbunden Mindfulness och kristen meditation. Mindfulness hjälper oss

att fokusera på här och nu och lugna ner kroppen och hjärnan. Mindfulness används idag som behandling mot depression, stress och utmattning samt ångest. Det finns också flera studier som visar att bön och kristen andlighet hjälper oss mot stress. Människor som utövar dessa blir dessutom gladare.

3. Katolska kyrkan har så kallade reträtter dit många söker sig till som känner sig överbelastade för att få stillhet och delta i böner bland annat till systrarna i Omberg. Mer information om det kan du hitta på deras hemsida www.heligahjartaskloster.se

4. Se över alla krav i ditt liv, både andras krav på dig och dina egna krav på dig själv. Fundera på om de verkligen är rimliga och ändra eller ta bort några. Det är okej att säga nej.

5. Regelbunden fysisk träning/aktivitet minskar stress väldigt mycket. Minst en halvtimmes fysisk aktivitet om dagen. Träning leder till utsöndring av lyckohor-

moner, bättre sömn, lugnare i kroppen och hjärnan mm.

5. Ta reda på hur pass stressad du är och avgör om du skulle behöva hjälp av läkare/psykolog. Det är viktigt att få hjälp så fort som möjligt särskilt om du är på väg mot utmattning! Gör stresstestet online ”Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ)”.

Vad är utmattning?

Utmattning eller utmattningssyndrom är en långvarig sjukdom som orsakas av långa perioder av stress eller andra tuffa påfrestningar. Man upplever en stor trötthet som inte går att vila bort, sömnsvårigheter, minnesproblem, hjärtklappning, känslighet för ljud, ångest, nedstämdhet, blir lättirriterad, svårt att göra enkla vardagliga saker som man tidigare klarat av utan några problem, mm.

Varför blir man utmattad och hur hänger stress, oro och ångest ihop med utmattning?

Det kan vara att man har haft för höga krav i skolan eller på jobbet under en längre tid utan tillräckligt med vila. Svåra påfrestningar i livet som t.ex. dödsfall i familjen, sjukdom, konflikter, ekonomiska problem som orsakar mycket oro mm.

Hur hjälper jag en anhörig eller vän som har utmattning?

Det är svårt att förstå hur det känns om man inte själv varit med om det. Det varierar också i symtom och i svårighetsgrad för olika personer. Vissa känner av symtomen intensivt och det kan ta flera år tills att dem blir friska medan andra bara upplever milda symtom och blir friska på bara några veckor. Det beror på när man märker att man är utmattad och söker hjälp. Ju tidigare man söker hjälp och

börjar återhämtningen desto tidigare tillfrisknar man.

Hjälp personen genom att vara lyhörd, om din vän är utmattad ska du förvänta dig att han/hon orkar mycket mindre än normalt. Personen kommer sannolikt att tacka nej till sociala aktiviteter som han/hon tidigare alltid tackat ja till eftersom energin inte räcker till. Det kan vara så pass att personen inte ens orkar med en lugn filmkväll hemma. Tänk på att din vän tycker att det är jobbigt att tacka nej och är med stor sannolikhet orolig för att du ska bli besviken. Viktigt att visa att du förstår och att du inte blir sur. Din vän har så pass lite ork att även ytterst små saker kan kännas som stora och tunga projekt. Din vän behöver dig, försök att hålla kontakten, erbjud hjälp och uppmuntra henne/honom att söka hjälp. Efter en period av återhämtning kommer ni att kunna umgås kortare stunder som blir längre och längre med tiden. ■



En linje för livets små och stora frågor.

En linje för dig som är 16 – 30 år.

En linje som är öppen varje måndag klockan 19.00 – 21.00.

En linje där du kan vara anonym.

Välkommen som du är.



Katolska kyrkan i Sverige / Ungdomspastoralteamet



ALLA KAN VARA NERE

TEXT: FIORELLA BASTIDAS

Det nya initiativet ”Vara nere” från Katolska kyrkans studieförbund Bilda och den ideella föreningen Mind sätter fokus på psykisk ohälsa hos unga. Tillsammans med andra föreningar och organisationer vill de rusta unga för livet genom att höja kunskapen och ge verktyg för samtal.

Samarbetet mellan Bilda och Mind startade 2019 ur en gemensam vilja att främja ungas psykiska välbefinnande.

I Bildas medlemsorganisationer hade man sett ett ökat behov av att rusta ideella ledare för att bättre kunna möta unga deltagare som har det tufft.

Tillsammans med unga och med experter identifierades ett kunskapsglapp kring psykisk hälsa, de såg att många unga saknar grundläggande kunskaper om saker som hur våra tankar och känslor hänger ihop, eller vilka riskfaktorer och skyddsfaktorer som kan påverka hur du mår. Utifrån det har de tagit fram en ”baskunskap”. Den består av tre begrepp: förstå, hantera och stötta. Det är viktigt att förstå sitt eget psyke och sin kropp, det är viktigt att veta hur man kan hantera tuffa perioder i livet och det finns saker som är viktiga när man ska stötta andra.

Nere och vara nere.se

För att baskunskapen ska nå ut till unga och till vuxna som finns i ungas närhet, har de skapat Nere, en ganska vilse men påhittig 17-åring som tycker att saker som egentligen är sorgliga eller allvarliga går att skämta om för att göra situationen lite ljusare. Nere gör ”memes” på Instagram och tar sig an tunga ämnen med hjälp av humor.

På hemsidan varanere.se, presenterar Nere baskunskapen på ett djupare sätt. Det är en kunskapsbank för unga där vem som helst kan gå in och lära sig mer om saker som oro, ilska, ensamhet och hur man kan stötta en kompis man är orolig för. I höst lanseras även en podd där Nere är programledare, och ett studiecirkelmateriäl.

Sveriges unga katoliker samarbetar kring ledarutbildning

Bilda och Mind har också tagit fram en



Damiana Sabah, ordförande för SUK

ledarutbildning som utgår från att förstå, hantera och stötta. Den riktar sig till alla som möter unga på något sätt och ger praktisk övning för att ledaren ska känna sig tryggare i att hantera situationer kopplat till ungas mående.

Sveriges unga katoliker har deltagit i arbetet kring upplägg och form, tillsammans med andra ungdomsföreningar inom Bildas medlemsorganisationer. Damiana Sabah, ordförande för SUK, beskriver hur ledarutbildningen kan vara till hjälp.

– Den kan hjälpa ledare att förstå och hantera när en ung person i deras närhet mår dåligt. Med rätt verktyg och stöd kan man komma väldigt långt. Det betyder inte att det som lärs ut i utbildningen är det enda alternativet, men det är ett bra sätt att bekanta sig med ämnet och veta hur man kan gå till väga.

Fiorella Bastidas, utvecklingsansvarig folkbildning i Katolska kyrkan på Bilda, berättar om det fortsatta arbetet med ungdomsföreningarna inom Bilda. Hon har ett strategiskt ansvar för att utveckla folkbildningsverksamheten med alla Bildas nationella ungdomsföreningar.



Fiorella Bastidas, utvecklingsansvarig folkbildning i Katolska kyrkan på Bilda

– Under det kommande året kommer vi på Bilda tillsammans med SUK:s lokalföreningar att jobba för att materialet ska nå så många så möjligt. Jag hoppas att du som är ungdom eller ledare tar vara på detta som har skapats just för dig. Vi märker att det finns ett stort behov av att prata om psykisk hälsa men ibland kan det vara svårt. Bilda och Mind hoppas att utbildningen ska ge er det ni behöver för det medmänskliga samtalet. Just nu samarbetar vi utöver SUK med representanter från nationella ungdomsföreningar inom Ortodoxa kyrkan och frikyrkorna för att anordna konferensen som äger rum 27 november i Stockholm. Där målet är att rusta våra ledare återigen och skapa rum för samtal. ■

Läs mer om initiativet ”Vara nere”:

Kunskapssajt: www.varanere.se

Instagram: @vara_nere

Bilda: www.bilda.nu/varanere

SMÅTT & GOTT



Ny och bättre SUK-hemsida!

Nu lanserar Sveriges unga katoliker sin helt nya hemsida.

Efter många år med den tidigare hemsidan har tekniken utvecklats så mycket att den tidigare versionens teknik inte längre hänger med. SUK:s nya hemsida är responsiv, det vill säga att sidan anpassar sig efter storleken på skärmen som du ser på den med. Med nytt utseende och nya funktioner har hemsidan blivit en modern hemsida som bättre är anpassad till dagens krav.

– Eftersom så många i dag använder www.suk.se är det viktigt att hemsidan fungerar bra

och är användaranpassad, säger SUK:s ordförande Damiana Sabah.

Även om teknik och utseendet är ändrat så innebär det inte att innehållet ändrats. Du hittar fortfarande alla aktiviteter, blanketter och allt annat som fanns på den gamla hemsidan.

Nytt är också att de olika regionerna och deras konsulenter fått ansvar för sina egna webbsidor på SUK:s hemsida och lägger ut sin information där. Under våren har en utbildning i hemsidan för regioner och konsulenter hållits.

Det är SUK:s styrelse som har tagit initiativet till den nya sidan. En webbgrupp med representanter för styrelsen och anställda har arbetat med allt från att ta fram krav på den nya hemsidan och hitta ett bra webbtjänstföretag till att kvalitetsgranska det färdiga resultatet.

– Vi tog in offerter från fler olika företag och granskade dem noga innan vi bestämde oss för att använda Crossnet som var mest fördelaktig, säger SUK:s kassör Bashar Deesha.

Struktur och menyer ser lite annorlunda ut än på den tidigare hemsidan men är nu mer överskådliga. Den nya sökfunktionen hjälper också besökaren att lätt hitta vad de söker på sidan. ■



2021 års Adventsinsamling

Caritas Sverige inbjuder barn och ungdomar i Stockholms katolska stift till 2021 års Adventsinsamling.

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att leva sin tro genom konkreta barmhärtighets- och kärlekshandlingar. Genom att delta i samlingsaktiviteter kan barn och unga vara med och hjälpa sina systrar och bröder i nöd.

Ungdomsgrupper, barngrupper, elever i katolska skolor, konfirmandgrupper, kateketer, lärare och föräldrar inbjuds att delta.

Startskottet för Adventsinsamlingen är Första advent. Gemensam samlingsdag blir lördagen den 27 november till förmån för den lokala katolska kyrkans hjälparbetare i det konflikt- och fattigdomsdrabbade Burundi.

Mer info finns på Caritas Sveriges hemsida www.caritas.se och i era församlingar. ■

Julnumret av
Sanctus
kommer i
december 2021!

**Packat med
spännande julläsning!**

Läs i nästa nummer:
Den helige familjen
Julpsalmer
Julbokstips
och mycket mer.



POSTTIDNING B

Avsändare:
Johannes Paulus IIs
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Gratis!

**STÖD RIKSFÖRBUNDET
BLI MEDLEM OCH FÅ
SANCTUS!**

Läs av den här koden
med en QR-kod läsare
på en mobiltelefon eller
surfplatta så kommer du
direkt till anmälnings-
sidan på SUK.se



Få koll på allt spännande
som händer för unga katoliker!

Som medlem får du dessutom:

-RÖSTRÄTT VID SUKS ÅRSMÖTE

-OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING VID SUK-ARRANGEMANG

Bli medlem på www.suk.se