

SANCTUS #1

SVERIGES UNGA KATOLIKER – 2022

SUK:s
nya styrelse

HJÄLPA
ANDRA OCH GÖRA
GOTT PÅ RÄTT SÄTT

VÄRLDS-
UNGDOMSDAGEN
**EN GNISTA
FÖR TRON**

CARITAS UNGDOM
UNGA HJÄLPER UNGA

Årsmötet
2022
SJUKHUS-
**SJÄLA-
VÅRD**

1.2022

SANCTUS

Redaktör och layout
Thure Gunnarsson

Kontakt
tidningarna@suk.se

Skribenter
Merna Audesho
Matyas Belina
Charles Camara
Thure Gunnarsson

Ansvarig utgivare
Damiana Sabah

Tryck
Norra Skånes Offset AB

ISSN 0346-1998

SUK
Johannes Paulus II:s
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
SUK Sydöst (Östra Sverige): sydost@suk.se
MJUK (Mellansverige): mjuk@suk.se
SUK Väst (Västsverige): sukvast@suk.se
SUK's-S (Södra Sverige): suks@suk.se
DUNK (Norrländ): dunk@suk.se

Anställda

Kanslichef: robel@suk.se
Administratör: asahult@suk.se
Redaktör: thure@suk.se

Barn- och ungdomskonsulenter

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

Hjälpa!

Hur hjälper du till på bästa sätt?
Det är inte så lätt att veta hur du ska hjälpa andra. Katolska kyrkan har en lång tradition av att hjälpa medmänniskor över hela världen. Kyrkan har också goda kunskaper om hur hjälpen gör mest nytta. Dessutom bygger hjälpen på frivilliga insatser så du behöver inte riskera att det du hjälper med hamnar i fel händer eller försvinner på vägen till administration. I det här numret får du tips på hur du ska tänka när du ska hjälpa på ett bra sätt. Caritas Ungdom är en organisation inom kyrkan där unga hjälper unga. Kanske är det något för dig?

Min svärfar levde i Libanon under kriget och blev en av de oskyldiga som dog till följd av det. Det var en tid då många inte hade mat för dagen. Han hade flera arbeten för att försörja familjen och ett var att sälja frukt på en marknad. Han var inte en förmögen man, utan varje dag var en kamp för att överleva. När han fick frukt över delade han ut det till fattiga familjer i kvarteret. En gång kom en man fram till honom och såg oförstående på honom.

– Varför ger du de fattiga den fina frukten? Du kunde ge dem den dåliga frukten i stället, sa han.

Då svarade min svärfar:

– De har redan så mycket dåligt i sina liv, varför ska jag då också ge dem dålig frukt.

Det är lätt att ge av sitt överflöd eller av det som vi inte vill ha. Det är mycket svårare att ge av något som vi inte har så mycket av eller som kräver mer av oss.

Men hjälpa handlar inte endast om pengar. Ett sätt att hjälpa som vi alla kan göra är att se oss omkring och hjälpa de som är ensamma. Besöka någon som vi vet inte får besök eller bara gå fram och prata med någon som står ensam. Det kan vara någon som är ny på ett SUK-läger och som ännu inte lärt känna någon annan som du kan få att känna sig välkommen.

För alla är välkomna till SUK:s aktiviteter. I det här numret kan du läsa om SUK:s aktiviteter som varit men också om Världsungdomsdagen som kommer att vara 2023. Åk på SUK:s aktiviteter, du kommer inte att ångra dig! Det finns inget bättre än att träffa andra unga katoliker.

Trevlig och intressant läsning önskar

Thure Gunnarsson

Redaktör Sanctus

I DETTA NUMMER

Sjukhussjälavård

Tron som ger tröst och hopp för sjuka

6

Caritas Ungdom

Vad är Caritas Ungdom?

9

Kallade till storhet

Rikslägre med inspiration från Benedictus XVI

10

SUK:s årsmöte 2022

Unga från hela landet samlades i tre dagar

13

SUKs nya styrelse

Nya styrelsen presenteras.

20

Hjälpa andra och göra gott

Tips om hur du hjälper på rätt sätt

23

Världsungdomsdagen en gnista för tron

Följ med bakom kulisserna på världsungdomsdagen

26

Boktips

Online med helgonen

29

Smått och gott

Bibeln på ett år, äldsta katekesen m.m.

30



Sjukhus-själavård

TEXT: MERNA AUDESHO



När sjukdom slår till och döden smyger fram söker sig människor till Gud för syndernas förlåtelse, tröst, lindring samt hopp om ett liv efter döden. Fader Marcus Künkel har ett speciellt uppdrag att förmedla detta hopp och Guds nåd via sakramenten till de sjuka. Här delar han med sig av sina tankar och erfarenheter kring sitt arbete.



Fader Marcus Künkel klädd i skyddsutrustning under coronarestriktionerna.

Sjukhussjälavården som fader Marcus ansvarar för inom Stockholmsregionen innebär att han besöker de sjuka på sjukhus eller inom psykiatri för att förmedla sakramenten. Detta gör han utifrån önskemål från patienter eller deras anhöriga. Det är huvudsakligen katoliker som efterfrågar själavård. Fader Marcus finns tillgänglig på telefon dygnet runt förutom när han förmedlar sakramenten i sin egen församling. I det fall någon är döende brukar fader Marcus åka direkt på ett akut besök. Huvudsakligen blir fader Marcus kontaktad för bikt eller den heliga kommunionen. Fader Marcus säger att det alltid finns ett stort behov av att tala med någon själavårdare på sjukhus. Detta uppdrag har fader Marcus haft alltsedan han flyttade till Sverige för tio år sedan.

KONTAKTEN OCH SAMARBETET MED SJUKHUSEN

Fader Marcus berättar att information om själavård finns på sjukhusen, det är enkelt att få tillgång till hans telefonnummer.

Sveriges Kristna Råd har broschyrer och informationsblad på sjukhusen där bland annat hans telefonnummer står. Oftast kontaktar de som är aktiva i sin församling sin egen församlingspräst för själavård. Mestadels blir fader Marcus kontaktad av patientens anhöriga eller av personal på sjukhuset om patienten har efterfrågat kontakt med honom. Utifrån fader Marcus erfarenhet har sjukhuspersonalen varit tillmötesgående och hjälpsamma. Det är väldigt sällan att personalen är otrevliga. De har ett öppet förhållningssätt och ett gott bemötande till skillnad från en del andra katolska länder där de ibland är mer reserverade och där det förekommer mer hat mot katoliker utifrån fader Marcus tidigare erfarenhet. Även under pandemin och de strikta restriktionerna som varit har fader Marcus oftast fått tillträde till patienten och aldrig blivit nekad att komma in när patienten varit döende. Personalen har i vissa fall varit nyfikna och velat vara med i rummet och se vad han gör.

DE SJUKAS SMÖRJELSESELANDSKRAFT

Fader Marcus betonar sorgen i att de flesta väntar så länge med att kalla på honom, de väntar tills patienten är döende. I de flesta fall förstår katoliker inte vad de sjukas smörjelse innebär. Fader Marcus berättar att de sjukas smörjelse inte endast är för att de döende ska få det sista sakramentet i väntan på döden. I många kulturer är uppfattningen att prästen kommer i livets slutskede. De missar att de sjukas smörjelse även är till för att de svårt sjuka ska få lindring och hälsa. Genom de sjukas smörjelse får patienten sakramental nåd att uthärda sjukdomen, i vissa fall även

tillfriskna. Smörjelsen kan ha en stor inverkan på sjuka patienter. Fader Marcus tar upp ett exempel som bestyrker detta och är en anledning till att inte vänta för länge med att erbjuda patienter de sjukas smörjelse. Vid ett tillfälle besökte Fader Marcus en döende man på sjukhus. När mannen fick smörjelsen återhämtade han sig. Fader Marcus berättar att mannen var blek och plötsligt fick färg på en gång under smörjelsen. Han mådde bättre inom en minut. Även läkarna häpnade. Fader Marcus berättar att varje sakrament har form och materia. För de sjukas smörjelse behövs olja, prästens ord samt sjukdom. Sjukdomen behöver kunna leda till död. Alltså kan en sjuk person inte få smörjelsen endast för helandets kraft.

MOTSTÅND OCH HANTERING

Mer än hälften av patienterna som fader Marcus besöker är inte vid medvetande, besöken sker oftast på intensivvården. Därför har fader Marcus många samtal med de anhöriga. Ibland kan de anhöriga vara drivande i hans arbete, ibland kan de vara ett hinder. Exempelvis när han skulle besöka en kvinna som låg medvetslös kom hennes dotter och kastade ut honom av ilska. Fader Marcus säger skrattandes att han även blivit utkastad av dementa patienter. Dock berättar fader Marcus att det svåraste med arbetet är när han blir kontaktad för sent, alltså när patienten är döende eller inte vid medvetande, när patienten inte vill bikta sig eller ta emot smörjelsen. Detta förstår han inte sig på. Fader Marcus försöker hantera motstånd genom acceptans. Han ber för dem och hoppas att det ordnar sig på något sätt. Det som ger fader Marcus kraft och gör att han orkar med sitt arbete är mässfiran-

det, sakramenten, rosenkransbön, inre bön samt att han läser breviariet dagligen. Även andlig läsning ger honom kraft.

SJÄLENS FÖRBEREDELSE OCH HELANDE

Det viktigaste med sjukhussjälavården enligt fader Marcus är att hjälpa andra att komma i nådens tillstånd och därmed att själen kommer till himmelen. En verkan av de sjukas smörjelse är syndernas förlåtelse, detta sakrament har en större och säkrare verkan om man kan bikta sig innan eller åtminstone göra någon akt av ånger över sina synder. Det viktiga en patient kan göra för att förbereda sig själsligt på en sjukhusvistelse eller inför döden är att vara i nådens tillstånd, att förstå vikten av bikt samt att ta emot sakramenten regelbundet. Gud tvingar inte någon att ta emot Honom. Sakramenten har ingen effekt om den enskilde inte vill, därmed är det riskabelt att ta emot de sjukas smörjelse när medvetandet är förlorat. Det som glädjer fader Marcus mest i sitt arbete är när han hör bikt, när han pratar med anhöriga och får veta att de ber. Även när patienten medvetet tar emot sakramenten. Fader Marcus brukar ge bort det bruna skapularet till de patienter han träffar. Det finns ett löfte från moder Maria att om någon bär på den, ska denne inte lida den eviga elden efter döden. ■



Caritas Ungdom

TEXT: MATYAS BELINA

Caritas känner de flesta av oss till, men vilka är Caritas Ungdom? Vi intervjuar George Joseph, generalsekreterare på Caritas, för att finna klarhet i saken.

En del av Caritas

– Caritas Ungdom är ett nätverk av ungdomar världen över som lever sin tro genom handlingar. Caritas Ungdom är en viktig del av globala Caritas och ett initiativ som ungdomarna själva tagit. Det har kommit till av att ungdomar upplevt att de behövt engagera sig och ha uppdrag i kyrkan och leva sin tro. Därför har de tagit initiativ i länder som bl.a. Tyskland, Polen, Italien, Spanien och Belgien. Sen har det spritt sig därifrån, berättar George Joseph.

Initiativet kom från ungdomarna

– I Sverige började det för ett år sedan. Initiativet kom från ungdomarna, de kontaktade mig och frågade om de kunde engagera sig inom Caritas. Sedan dess har fler och fler ungdomar anslutit sig från olika delar av Sverige, och nu har vi aktiva grupper i bl.a. Stockholm, Göteborg, Lund och Malmö. Det är ett meningsfullt sätt att leva vår tro i ansvar för våra medmänniskor, att synliggöra den levande Kristi ansikte i mänskligheten.

Att hjälpa dem som behöver hjälp

– I Caritas Ungdom hjälper ungdomar till med t.ex. praktiska saker i församlingen, besöker äldre, tar ut ensamma äldre på promenader, delar ut mat till hemlösa och ger läxhjälp. Det handlar om att hjälpa dem som behöver hjälp. Och det finns även ekumeniskt samarbete med andra existerande verksamheter.

– Om man som ung vill engagera sig i Caritas Ungdom, då kan man kontakta oss. Vi samlar oss och vi ordnar med en introduktion - eftersom det här är ett fundament i vår tro. Sen sätter vi i gång!

För den som har fler frågor säger George Joseph att man kan gå in på Caritas hemsida eller ringa honom. Hemsidan är www.caritas.se, där man även finner hans kontaktuppgifter. ■





Riksläger Kallade till storhet

TEXT OCH FOTO: MERNA AUDESHO

19-21 november samlades ett 60-tal ungdomar på Marielunds stiftsgård i Ekerö för ett riksläger som Sveriges Unga Katoliker anordnade. Temat för lägret var "Kallade till storhet" med inspiration från Benedictus XVI ord "Världen erbjuder oss bekvämlighet men vi är inte skapade för bekvämlighet, vi är skapade till storhet". Den stora frågeställningen var hur man kan urskilja sin stora kallelse och följa sin kallelse i det vardagliga livet.

På fredagen hade vi med oss pater Marc-Stephan digitalt ända från Jordanien. Han höll i en övning där man skulle reflektera och meditera över bibelpassagen från Johannesevangeliet 1:35-46 då Jesus kallar sina lärjungar. Vi läste först bibelpassagen tillsammans, slöt ögonen och föreställde oss att vi var där och mediterade med vägledning och reflektioner från pater Marc-Stephan.

Tidigt på lördagen hade vi "Fyra hörn", jag ställde en fråga eller ett påstående och deltagarna fick ställa sig där de höll med om, vissa fick motivera sin ståndpunkt och det blev som en rolig diskussionsövning.

Svårigheter att finna kallelsen

Pater Fredrik Heiding var med oss hela helgen. Han höll i två föreläsningar. Han föreläste om kallelse och hur vi kan urskilja vår kallelse då det faktiskt går att ta reda på vad Gud vill med våra liv. Även vad det finns för svårigheter med att urskilja sin kallelse. Han berättade också om sin egen kallelse men även övergripande om ignatiansk spiritualitet och om Helige Ignatius som person och hans kallelse. Han sa också att alla borde ställa sig frågan ifall de är kallade till ordenslivet först. Det är viktigt att gå till sitt hjärtas innersta längtan när det gäller att urskilja sin kallelse.

Han nämnde de kriterier som Teresa av Avila tagit fram för hur Guds röst kan särskiljas från våra egna och från djävulens. Dessa kriterier var:

- Det är oväntat, hade inte kunnat förutse det på egen hand
- Finns en kraft/auktoritet som gör att du kommer minnas det under en lång tid
- Att informationen som du får gör att du känner lugn och frid

Pater Fredrik belyste även vikten av förmågan att kunna stänga ut det yttersta ibland för att till fullo fokusera på det innersta. Han kom in på mobilanvändande, hur mycket tid vi fokuserar på det materialistiska och världsliga som inte för oss närmare sanningen. Deltagarna fick även till uppgift att ta reda på sin skärmtid vilket säkerligen blev en ögonöppnare för många.

Alla tillfällen att älska Gud

Elisabeth von Waldstein som är medlem i Opus Dei och aktiv som körledare var med oss på lördagen och föreläste om hur man kan följa sin kallelse i det vardagliga livet. Hon visade ett Youtube klipp om Roy Schoemans vittnesbörd, hur han som jude blev katolik. Hon påminde oss om att vi är högt älskade av Gud och att Gud längtar efter vår kärlek. Elisabeth förklarade hur man kan omvandla alla omständigheter till tillfällen att älska Gud. Att allt vi gör kan bli till ett offer för Gud. Hon



pratade om vikten av att uppfylla sina plikter som katolik för att bli helig.

Lita på Gud

Sr. Christina Hennig som tillhör orden "Sisters of Notre Dame" berättade om sin kongregation i USA och hur hon hittade sin kallelse. Hon berättade också om sitt arbete som själavårdare på sjukhus. För henne tog det ett tag innan hon upptäckte sin kallelse som nunna. Hon förklarade att följa Guds plan kan innebära flera hinder och svårigheter som vi inte kan förutse men det gäller att lita på Gud. Gud kallar oss ut ur det som binder oss. Det kan vara de till synes minsta människorna som får de största kallelserna.

På kvällen hade vi en procession till Mariagrottan samtidigt som vi bad rosenkransen med levande ljus och sjöng Salve Regina. Det var vackert och uppskattat av många.





Övningar och aktiviteter

Pater Bazylé var med oss men behövde åka tillbaka till sin församling tidigt på söndagen. Han firade mässa, fanns tillgänglig för bikt och höll i den sakramentala tillbedjan.

Innan den sakramentala tillbedjan gjorde vi en ignatiansk övning. Vi fick två uppgifter, den ena var att vi skulle skriva ett avskedsbrev då vi skulle föreställa oss att vi fått reda på att vi kommer att dö inom en snar framtid. Den andra uppgiften var att vi skulle föreställa oss att vi var vid livets slutskede och vi skulle reflektera över vad vi önskar att vi hade åstadkommit med våra liv. En matnyttig övning som förmodligen hjälpte deltagarna att sälla mellan det viktiga och det oviktiga i livet och säkerligen en tankeställare för många.

Vi hade även sociala aktiviteter både för att lära känna varandra och för att ha roligt tillsammans! På kvällarna hade vi fritid och då ingick allt från att dansa olika kulturella danser till att sjunga karaoke, spela pingis och schack.

Vi hoppas att deltagarna fick med sig kunskap och råd som de kan börja implementera i sina liv! Både när det kommer till den stora kallelsen om de ska gifta sig eller följa ett kall inom ordensliv men även i det lilla att följa sin kallelse i det vardagliga livet.

Om ni är intresserade av att se hur lägret gick till mer konkret kan ni kika på filmen som finns på Katolsk Horisont. För information kring kommande läger och aktiviteter besök www.suk.se så missar ni inget spännande! ■



SUK:S ÅRSMÖTE 2022

TEXT: THURE GUNNARSSON BILD: CARL HANNA OCH THURE GUNNARSSON

Årsmötet hölls i år som många gånger tidigare på stiftsgården Marielund dit unga från hela landet reste för att vara med och besluta om vad som ska hända inom SUK det närmaste året.



Under tre dagar den 18–20 mars samlades representanter för Sveriges Unga Katolikers lokalföreningar för att delta i årsmötet för 2022. Årsmötet hölls på stiftets gård Marielund som ligger vackert på Ekerö utanför Stockholm. Vädret visade sig från sin bästa sida med solsken och klar himmel men för de ca 60 personer som deltog blev det inte så mycket möjlighet till att njuta av vädret utan alla var fokuserade på alla beslut som årsmötet skulle fatta och den verksamhet som SUK skall bedriva det närmaste året.



Några av alla deltagare som kommit från hela landet för att delta i årsmötet.

Deltagare från när och fjärran

Deltagarna i olika åldrar och från olika håll i Sverige hade rest till Ekerö för att vara med på årsmötet. 2020 hölls ett komprimerat årsmöte med färre deltagare och förra året hölls årsmötet digitalt. I år var åter årsmötet tillbaka i sin ursprungliga form. Efter att Corona-restriktionerna satt stopp för fysiska möten under lång tid var alla glada över att åter kunna träffas.



Kardinal Anders Arborelius OCD var med under lördagens workshopar.

Deltagarna var alla engagerade och deltog intresserat på mötet. Under Workshoparna, där alla deltagare delades upp i mindre grupper, kom det fram många kloka synpunkter. Workshoparna hade tre teman, verksamhetsplanen för 2022, budget för 2022 och inkomna motioner och propositioner. Verksamhetsplanen

för 2022 bestämmer vad SUK:s styrelse ska arbeta med under året. Budgeten för året redovisades av Ekonomiutskottet och det fanns möjlighet att diskutera den. Motioner är förslag som kommit in från SUK:s medlemmar. Propositioner är förslag som kommit in från SUK:s förbundsstyrelse.



Generalvikarie Pascal Lung OP, Stiftungdomssystemer Basma Alkas Ishak och biskop Anders Arborelius OCD var alla på årsmötet.

Biskopen och generalvikarien

Vår biskop, kardinal Anders Arborelius OCD och generalvikarie Pascal Lung OP deltog också under årsmötet samt i de workshopar som pågick under lördagen.

– Ungdomarna är vår framtid! Därför är SUK så viktigt, berättade biskopen som prioriterat att besöka årsmötet i sitt späckade program för att visa detta.

– Ungdomsarbetet är så viktigt och därför är det roligt att se så många engagerade ungdomar, sa biskopsvikarie Pascal Lugn.

Deras deltagande glädde deltagarna på

årsmötet och många tog också tillfället i akt att tala med dem.

Ungdomspastoral teamet

Under hela helgen med årsmötet deltog också delar av stiftets ungdomspastoral team.

Stiftungdomsprästerna P Bazyli Janowski OFM, P Markus Ohlsson TOR och F Joseph Rizk deltog i årsmötet och firade högtidliga och vackra mässor som var sköna avbrott och omväxling till de ibland hårda årsmötesförhandlingarna.

Stiftungdomssystemer Basma Alkas Ishak, var också med under årsmötet och som alltid sprider hon glädje som en solstråle till alla runt omkring sig.



Elin Jönsson, Alexis Alling och Louise Tullberg informerar om Världungdomsdagen i Lissabon 2023.

Elin Jönsson, stiftungdomskonsulent deltog också under mötet och berättade tillsammans med Louise Tullberg och Alexis Alling om den planerade resan till Världungdomsdagen (VUD) på ett inspirerande sätt. Frågorna var många och intresset stort för detta stora möte med påven i Lissabon 2023. Mer om VUDen och VUD-ledningsgruppens arbete kan du läsa om här i tidningen.

Årets tema

Under årsmötet beslutades också att temat för SUK under året ska vara "Maria gav sig i väg i hast" (Luk 1:39). Det är samma årstema som Påve Franciskus utlyst för 2022.



Marcus Grunditz, Jan Sundström, Valida Fendic och Edward Yelde ledde deltagarna genom dagordningen.

Dagordning

Ordförande för mötet var Jan Sundström och Marcus Grunditz. Mötessekreterarna var Valida Fendic och Edward Yelde. Tillsammans ledde de mötet igenom alla punkter på dagordningen från årsmötets öppnande till dess avslutande. Det blev långa dagar och många punkter som skulle hanteras för dem och många kluriga situationer som de behövde lösa.



Arlene Xavier Dourado Karlsson utsågs till hedersmedlem av årsmötet.

Hedersmedlem

Under årsmötet utsågs också Arlene Xavier Dourado Karlsson till hedersmedlem för sitt starka och långa engagemang i SUK. Hon har i många år inte bara spridit glädje och omtanke under SUK:s arrangemang utan också ställt upp med sina kunskaper som sjuksköterska. Arlene medverkade på årsmötet och blev överraskad och glad över att utnämnas till hedersmedlem.



Från Norge reste Martin Huy Minh Le från Norges unga katoliker för att delta i årsmötet.

Besök från Norge

Martin Huy Minh Le från Norges unga katoliker (NUK) deltog också på årsmötet. Han berättade också om NUK:s verksamhet och hur de når ut till unga genom sociala medier, video och till och med poddar. Det var intressant att få en inblick i vad NUK är och gör.

Stiftsgården

Katolska kyrkans stiftsgård Marielund ligger inte bara fantastiskt vackert utan är också ett perfekt ställe att hålla årsmötet på. Personalen gjorde allt för att alla skulle känna sig välkomna. Rummen är ljusa

och fina och maten var väldigt god och vällagad vilket uppskattades av alla.



Var med 2023

Missade du årets årsmöte finns det en chans att vara med i mars nästa år. Håll koll på www.suk.se för mer information när det närmar sig. ■



Gemenskap, glädje och tro på årsmötet 2022





Trevliga samtal



Bra gemenskap



Workshop



Vi behöver dig!



Högtidlig mässa



Röstning



Vacker miljö



Fullspäckt schema för helgen



MÖT SUK:S NYA STYRELSE

Lär känna de som sitter i styrelsen för 2022



Damiana Sabah Younan, ordförande, Västerås

Sysselsättning: Utredare på Försäkringskassan.

Intressen: Den kyrkliga verksamheten, där främst mycket av min fritid går till kyrkan och ungdomsarbete.

Favorithelgon: Teresa av Ávila - kyrkans lärare. "Den inre bönen synes mig inte vara något annat än vänskapligt umgänge och flitiga samtal i ensamhet med den vi vet älskar oss" (Boken om mitt liv, kap. 8:5, s. 72).

Bäst med min katolska tro:

Allt i livet, där vår tro har svar på alla situationer i livet. Där vi genom vägledning av Herren Jesus Kristus och bön, får den styrkan som vi behöver för att klara allt och föra oss närmare det eviga livet genom Guds barmhärtighet. Samt gemenskapen och kärleken som fortsätter att växa med våra medmänniskor.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Fokusera på medlemmarna, där vi fortsätter att uppmuntra, motivera och engagera dem, samt vägleder dem genom sin tro och andlighet, där vi ständigt bidrar till utveckling inom förbundet och uppmuntra medlemmarna till att vilja sitta i framtida styrelser. Viktigt att man fortsät-

ter med att sprida kunskapen om katolska kyrkans lära, samt få alla medlemmar att känna sig välkomna och inkluderade i olika sammanhang. För mig är det viktigt att finnas där för alla ungdomar och vara tillgänglig. Jag vill att varje medlem ska känna sig bekväm med att komma fram och prata med mig och hjälpa oss att utveckla förbundet. Vill man komma långt, ska man gå tillsammans med Jesus Kristus.



Karol Walko, vice ordförande, Stockholm

Sysselsättning: Student på Internationella civilekonomprogrammet, Linköpings Universitet.

Intressen: Vandring och uteliv, läsa om ekonomisk historia och politik, lyssna på blues- och rockmusik och plugga spanska.

Favorithelgon: Sankt John Henry Newman.

Bäst med min katolska tro: Att kyrkan är en, enad under Kristus, och att man kan hitta hem var man än är i världen.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att uppmuntra sina medlemmar att inte vara rädda att visa sin tro och dela den med andra.



Andras Belina, sekreterare, Tullinge

Sysselsättning: Studerar på Komvux, idrotts- och gymnas-tikledare för småttingar på deltid och annat deltidsarbete som kart-analytiker.
Intressen: Friluftsliv i naturen där jag sågar upp stockar, lunkar hem med dem på axeln och klyver till sist upp dem med yxa innan jag värmer upp huset med dem under vintern, i hemmets braskamin.

Älskar Jesus Kristus, teologi, filosofi, metafysik och psykologi - i den ordningen.

Favorithelgon: Helige Aurelius Augustinus av Hippo (och Helige Don Bosco!)

Bäst med min katolska tro: Kristi levande, mystiska kropp, den Katolska Kyrkan som därigenom Guds eviga Ord förkunnas.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Kärleksfull och djärvt förmedla Katolska Kyrkans tradition och lära till ungdomar, i hopp om att de ska engagera sig i Evangeliets alla budskap.



Bashar Deesha, kassör, Västerås

Sysselsättning: Designingenjör.

Intressen: Bilar och teknik vilket återspeglas i min utbildningsbakgrund. Djur och natur då jag bor tillsammans med min fru och barn på landet där vi har hönor, kaniner och hästar. På hösten brukar vi gå ut på svamppromenader.

Favorithelgon: Sankt Antonios.

Bäst med min katolska tro:

Den styrka och vägledning som jag får genom tron.

Det vill jag att SUK ska utveckla: Att få alla barn och ungdomar att känna sig lika välkomna.



Diana Francis, ledamot, Västerås

Sysselsättning: Studerar till statsvetare på Mälardalens Universitet.

Intressen: På fritiden gillar jag kolla på serier samt spendera tid med familj och vänner.

Favorithelgon: Vår fru av Lourdes, Heli-ga Bernadette.

Bäst med min katolska tro: Det bästa med min katolska tro är gemenskapen och tillhörigheten. Jag kan alltid känna mig välkommen i Guds hem vart jag än befinner mig i världen!

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Jag vill genom SUK hjälpa flera barn och unga att hitta vägen till kyrkan och den katolska tron, så att de också får känna gemenskapen och tillhörigheten.



Alexander Jokhaji, ledamot, Bromma, Stockholm

Sysselsättning: Går sista året på det naturvetenskapliga programmet, tänkt plugga till byggingenjör eller civilingenjör samhällsbyggnad på KTH nu till hösten.

Intressen: Träna, äta och TV-spel.

Favorithelgon: Sankt Antonius och Don Bosco.

Bäst med min katolska tro: Att det är den första och rätta kyrkan.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Jag vill att yngre personer i min ålder ska bli mer aktiva inom SUK och inte bara i sina lokalföreningar genom att få dem att känna sig välkomna samt en stark gemenskap.



**Lilian Gillegård, ledamot,
Hässelby, Stockholm**

Sysselsättning: Studerar till sjuksköterska. Dessutom jobbar jag inom socialtjänsten med biståndsbedömning för äldre.

Intressen: Sjunga i kör, läsa och dansa salsa.

Favorithelgon: Thérèse av Lisieux och Heliga Syster Faustina.

Bäst med min katolska tro: Att den katolska kyrkan är universell som består av alla nationer och folkslag. När jag förenas med Kristus i Eukaristin ger det mig näring och styrka i mitt kristna liv.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att ungdomarna ska utvecklas i tro och gemenskap samt stärka sin andlighet. Sprida mer kunskap om den katolska kyrkans lära.



**Monika Kubiak, ledamot,
Hässelholm**

Sysselsättning: Project Manager.

Intressen: Musik/sång, spansk kultur/latino, bakning, inredning/mode, fika med vänner och picknick på stranden. Djupa samtalsämnen med en kopp te och massor av ljus!

Favorithelgon: Helige Josef.

Bäst med min katolska tro: Att den laddar mina batterier och hjälper att hitta frid

i hjärtat som ingen och inget annat än Gud kan ge. Jag är oändligt tacksam för YouTube där jag varje dag hittar någon predikan/konferens/reträtt som hålls av fantastiska präster/katolska lekmän/specialister. Detta formar mig och hjälper mig på traven i missionen att evangelisera här, i mitt Sverige.

Det vill jag att SUK ska utveckla: Att unga katoliker ska vara stolta över sin tro, förstå den och leva den. Min ambition är därför att SUK ska stötta dem på denna väg.



**Merna Audescho,
suppleant, Västerås**

Sysselsättning: Jobbar som kurator på öppenvårdspsykiatri.

Intressen: Läsa böcker, se på filmer och serier, fika med vänner, resa utomlands och umgås med familj och släkt.

Favorithelgon: Mitt skyddshelgon, Sankt Helige Antonius av Padua. Helgonet (efter moder Maria) som jag bett mest till och upplevt gensvar från på de mest otroliga sätt, speciellt när det kommit till borttappade saker.

Bäst med min katolska tro: Att jag får tillhöra den kyrka som Jesus grundade vilket gör mig till en del av den katolska familjen på jorden och i himmelen och som tillhör samma kropp genom Jesus Kristus.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att SUK ska fortsätta utveckla arbetet med ungdomar så att den katolska tron blir mer förståelig och levande för unga katoliker i Sverige.



Hjälpa andra och göra gott

Text: Charles Camara

Många av oss vill gärna hjälpa andra och göra gott men vet inte riktigt hur. Här får du några goda råd om hur du hjälper någon på ett bra sätt. Hur du ställer rimliga krav på dig själv och hur ibland den bästa hjälpen är att visa vägen vidare till någon som är bättre på att hjälpa till inom ett område som du inte behärskar.

Många av oss vill så gärna hjälpa andra, vi vill göra gott. Det känns bra att hjälpa en behövande person, bra både för en själv som hjälper och för den som blir hjälpt. Historien om den barmhärtige samariern som hjälpte en nedslagen döende man, som Jesus berättade om i Lukasevangeliet, uppmuntrar oss att göra likadant (Luk. 10:25-37). "Var barmhärtig, så som Gud är barmhärtig" säger Je-

tige samariern som hjälpte en nedslagen döende man, som Jesus berättade om i Lukasevangeliet, uppmuntrar oss att göra likadant (Luk. 10:25-37). "Var barmhärtig, så som Gud är barmhärtig" säger Je-



sus. Att vara barmhärtig innebär att visa medkänsla för andra människor och var-
elser, visa att man bryr sig om dem oavsett
vilka de än är. Det är en syster och broder
som behöver hjälp, därför ställer man upp
med det man kan.

Hjälpas på rätt sätt

Naturligtvis är det bra att kunna hjälpa
en behövande person eller en grupp av
personer. Men att ge ”rätt” hjälp är ännu
bättre. För om ”fel” hjälp ges kan det leda
till att det kan bli sämre än det var innan
för den personen eller personerna som
man försöker att hjälpa. Man har då gjort
en ”björntjänst”; avsikten var god men
resultatet blev fel, det blev värre för den
personen.

Hur ska man då veta om man gör ”rätt”
saker vid rätt tillfälle för att hjälpa andra?
Något enkelt svar finns inte. Till att bör-
ja med kan man närma sig en behövande
person och undrande fråga om man
kan hjälpa till med något. Det låter väl
självklart, men ändå brukar en del av oss
trycka på att vilja hjälpa till utan att vänta
på att höra vad den andre vill. Kanske blir
man för ivrig att hjälpa till. Därför gäller

det att vara försiktig och lyhört lyssna på
honom eller henne, att ”känna på pulsen”.
För man vill ju inte ”lägga sig i” i andra
människors liv. Dessutom, om man är för
framfusig, kan det leda till att den andre
personen snarare tvärt säger nej med en
gång, eller drar sig undan ännu mer. Då
kan man inte alls hjälpa den personen.

Men även om den andre personen öp-
pnar sig för dig är det inte alltid så att alla
personer vill ha hjälp, trots att den perso-
nen verkligen behöver hjälp. Det kan vara
så att den personen inte är helt medveten
om att den behöver hjälp för att hantera
sin svåra situation. Man kan alltså vara
ovetande om vilken sorts hjälp man själv
behöver, eller är för stolt för att ta emot
hjälp, eller är övermodig – jag kan själv!

Omtanke

Det kan vara svårt för en själv att i bör-
jan veta hur den andre personen känner
sig, vare sig det kan vara någon i familjen,
kompisen eller någon annan i grannska-
pet. Ofta märker man det på det otrygga
sätt de andra personerna betar sig. Det
man skulle kunna göra är att erbjuda sin
hjälp och visa sitt uppriktiga intresse för
den andre – visa omtanke! Om det gäller
vissa frågor som man själv inte kan svara
på, eller situationer som man inte kom-
mer kunna hantera, kan man föreslå att
den andre personen kommer i kontakt
med någon annan som har bättre förutsät-
tningar att hjälpa på rätt sätt.

Unga som hjälper unga

I den katolska församling du tillhör finns
det många personer som man kan vända
sig till för att få hjälp med det man be-
höver. Det kan vara prästen, system, di-
akonen, brodern, kateketen, ungdomsle-
daren, eller någon annan i församlingen
som man känner förtroende för. Men det
kan också vara så att du själv skulle kun-

na ställa upp som ”kompis”, som en med-
människa. Ibland vill en yngre person
helst tala med och lyssna på en annan yn-
gre som de tror förstår dem bättre.

Ställ rimliga krav på dig själv

Hur man än väljer att hjälpa till, är det
viktigt att inte ta på sig mer än man klarar
av. Det är ju en medmänniska man vill
vara, inte en professionell hjälparbetare.
Därför är det viktigt att man inte har all-
deles för höga krav på sig att ständigt vilja
ställa upp och hjälpa till. Det är viktigt att
först vara schysst mot sig själv för att dä-
refter kunna vara schysst mot andra. Och
ibland behöver man själv hjälp, då är det
bra att kunna vända sig till någon man
kan prata med och som bara lyssnar på
det man har att säga. Det hjälper att prata
av sig och det hjälper att lyssna på andra.
Jesus var rätt bra på det: ständigt pratade
eller predikade han, eller så lyssnade han
på dem som ställde frågor och ville veta
mer om Gud, och hur man kan vara en
hjälpsam människa som bryr sig om an-
dra.■



Världsungdomsdagen en gnista för tron

TEXT: THURE GUNNARSSON BILDER: WYD

Följ med bakom kulisserna på Världsungdomsdagen (VUDen) och se på det omfattande arbetet med att planera och genomföra Sveriges deltagande i Världsungdomsdagen 2023 i Portugal. Möt personerna som arbetar hårt för att du ska få en så bra upplevelse som det bara är möjligt.

VUD-ledningsgruppen består av:

Elin Jönsson, VUD-koordinator
Louise Tullberg, vice VUD-koordinator
Alexis Alling, andra vice VUD-koordinator och
SUK:s representant i gruppen.

VUD-teamet:

VUD-ledningsgruppen bildar tillsammans med
syster Basma och Pater Pierre-André OP ett
VUD-team. Syster Basma är förbönsansvarig
och Pierre-André liturgiskt ansvarig.

Referensgruppen

Referensgruppen består av tre personer som
nominerats av SUK och som bidrar med sina
kunskaper, erfarenheter och andra perspektiv
som stöd till ledningsgruppen. Till exempel har
de erfarenhet av ledarskap från VUD-resor se-
dan tidigare och en har kunskaper i portugisiska.
De är i olika åldrar och är från olika delar av
landet och med olika kulturell bakgrund.



Elin Jönsson, Louise Tullberg och Alexis Alling



VUD-ledningsgruppen leder arbetet med att planera för den gemensamma pilgrimsresan till Lissabon sommaren 2023. Beslut fattas genom konsensus, det vill säga att alla i ledningsgruppen är överens. De har tagit fram en arbetsplan med allt som måste göras fram till och innan VUDen. Just nu är de inne i en mer teoretisk fas men närmare VUDen blir det allt mer praktiska förberedelser.

Syftet med VUDen

Vad är då syftet med hela det arbete som läggs ner på VUDen?

– Det är en möjlighet att visa på enheten och det gemensamma för alla olika grupper i Kyrkan och att samlas i ett internationellt sammanhang. En möjlighet att fördjupa gemenskapen mellan katoliker med tron som ledstjärna, säger Elin Jönsson.

– I Sverige blir det ett sätt att samlas från våra olika församlingar. En chans att upptäcka varandra i de olika grupper som finns, säger Louise Tullberg.

– Det är viktigt att inse att katolikerna är

många. I Sverige är katolikerna bara en liten grupp i periferin men i världen har vi en stor gemenskap. Det är något alla upplever på en VUD, säger Alexis Alling.

VUD-arbetet just nu

Närmast i tiden är ett VUD-ledningsgruppsmöte mellan de nordiska VUD-arrangörerna.

– Just nu försöker vi att uppskatta ungefär hur många som ska följa med och med utgångspunkt från det se hur många ledare som behövs. Det gör vi bland annat genom att fråga församlingarna och andra grupper hur många de tror är intresserade, säger Louise.

Under VUDen kommer det att finnas, förutom VUD-ledningsgruppen, både storgruppsledare och 10-gruppsledare. Dessutom andliga medvandrare i form av präster och ordensfolk.

Medlemmarna i ledningsgruppen tar just nu kontakt med församlingarna och andra grupper dels genom att resa runt och dels via digitala möten.

Ledningsgruppen besöker gärna de grupper och församlingar som vill. Det är bara att kontakta dem och boka ett möte.

Gnistan för tron

Elin, Louise och Alexis har alla själva varit med på världsungdomsdagarna tidigare. Det är något som inspirerar dem i deras arbete.

– Jag har fått så mycket genom Världsungdomsdagarna och tycker att det är ett sätt att ge tillbaka genom att arbeta med dem. Världsungdomsdagarna är inte bara en rolig





Världsdomsdagen 2023 hålls i Portugals huvudstad Lissabon

upplevelse utan det är också att uppleva gemenskapen med andra unga och att få träffa påven, säger Louise.

– Jag har varit på två VUDar och vill sprida den gemenskapen och den fördjupning i tron som det är vidare till fler unga, säger Alexis.

– För mig är det ett arbete men ett väldigt roligt sådant. Dessutom ett meningsfullt arbete att bygga trygghetsramar för de som åker så att det blir roligt för alla. Det är också inspirerande att se hur de som deltar som ledare växer i sina roller, säger Elin.

– VUDen tändar gnistor i tron som vi tar vara på när vi kommer hem. Med den gnistan kan vi utveckla lokalföreningarna i SUK hemma. Vi har själv fått den gnistan och vill fortsätta sprida den, säger Alexis.

Varför ska du åka?

Listan kan göras lång av argument för att du ska åka. Det här tycker Elin, Louise och Alexis.

– Åk! Det kommer du inte att ångra. Det är ingen charterresa som inte kräver något av dig. Vissa delar av resan kan vara jobbiga men

i gengäld får du upplevelser och erfarenheter för livet, säger Louise.

– Det du får på en VUD bär du med dig i livet. Ingen glömmer VUDen. Det finns en otrolig glädje att komma tillbaka till och som är ett stöd i vardagslivet. VUDen är intensiv. Känslomässigt intensiv och full av intensivt starka upplevelser, säger Alexis.

– Du möter den lokala andliga tron i landet som VUDen är i. Den inspirerar och berör. Värdfamiljerna öppnar sina hem med öppna armar för dig. Det fina mottagandet inspirerar till att vara mer generösa och kärleksfulla mot varandra, säger Elin.

– Ibland kan delar av resan vara lite obekväma men gemenskapen ger dig styrka att klara det och att utvecklas. Mötena och vänskapen du hittar, andligheten och djupet du finner hittar du ingen annanstans på samma sätt. Många fördjupar sin tro, säger Alexis.

– VUDen är som ett andetag i tron som ger nya krafter, avslutar Louise. ■

Mer information om VUD-en hittar du på:
www.suk.se

BOKTIPS

Text: Thure Gunnarsson



Helgonen är viktiga i Katolska kyrkan. De inspirerar och sporrar oss att säga ja till Gud. Nu finns ett enkelt sätt att lära sig mer om helgon från hela världen genom boken "Online med Helgonen".

För några år sedan kom boken "Twittra med Gud" och blev en bestseller i hela världen. Boken bygger på tweets med de frågor som fader Michel Remery och hans team svarat på om tron på Twitter. Nu har den efterföljande boken "Online med Helgonen" kommit på svenska. I boken hittar du alla möjliga kända helgon och en hel del mindre kända helgon. 100 olika helgon presenteras kort och enkelt. Fader Michel Remerys kännetecken är just att han på ett enkelt och tydligt sätt lyckas presentera saker som tidigare varit krångliga att förstå.

Inspireras

– Alla är kallade att bli heliga! Fast var och en av oss har sin egen väg dit. Syftet med helgon är inte att du ska ta ett helgon och försöka kopiera allt vad han eller hon har gjort. Låt dig istället inspireras av deras hängivenhet att tjäna Gud, men gör det på ditt eget sätt i ditt liv, sa fader Michel Remery när jag träffade honom för några

månader sedan på Kateketernas dag i Malmö.

Helgonen har verkligen olika bakgrund och kommer från hela världen. Deras liv har alla varit mycket olika och det är lätt att hitta ett som tilltalar var och en av oss. En del har varit dåliga människor men hittat Gud och funnit en ny väg som lett dem till helighet.

Ett helgon om dagen

Boken kan naturligtvis läsas från pärm till pärm men bäst är att läsa om ett eller ett par helgon varje dag. Förutom boken finns också en gratisapp som heter "Online med Helgonen". Skannar du bilderna i boken får du ytterligare information om helgonet och ibland också en film om helgonet.

Det är spännande att läsa om de olika helgonens liv och även ett par svenska helgon finns med bland all världens helgon. ■

SMÅTT & GOTT



Podcast med Bibeln på ett år

Har du läst bibeln? Det är inte helt lätt. Många tröttnar och slutar efter ett tag eftersom språket är svårt och många delar är lite enformiga. Ett lättare sätt att göra det är genom den katolska podcasten "The Bible in a Year (with Fr. Mike Schmitz)". Podcasten leder dig igenom hela bibeln med 365 avsnitt. Podcasten är på engelska och finns tyvärr inte på svenska.

"The Bible in a Year" följer en läsplan med ett strategiskt upplägg för att bättre förstå vår frälsningshistoria utvecklad av den berömda katolska bibelforskaren Jeff Cavins. För varje period i tidslinjen finns ett speciellt avsnitt där Jeff hjälper dig att förstå sammanhanget för varje läsning.

Lyssnar du på ett avsnitt varje dag har du hört hela bibeln på ett år. Varje avsnitt är på mellan 15–25 minuter. Podcasten knyter på ett bra sätt ihop dessa gamla texter med det dagliga liv du lever nu.

Podcasten "The Bible in a Year (with Fr. Mike Schmitz)" hittar du på Spotify, Youtube, Google/Apple Podcast, Hallow, Audible, Pray.com med flera.



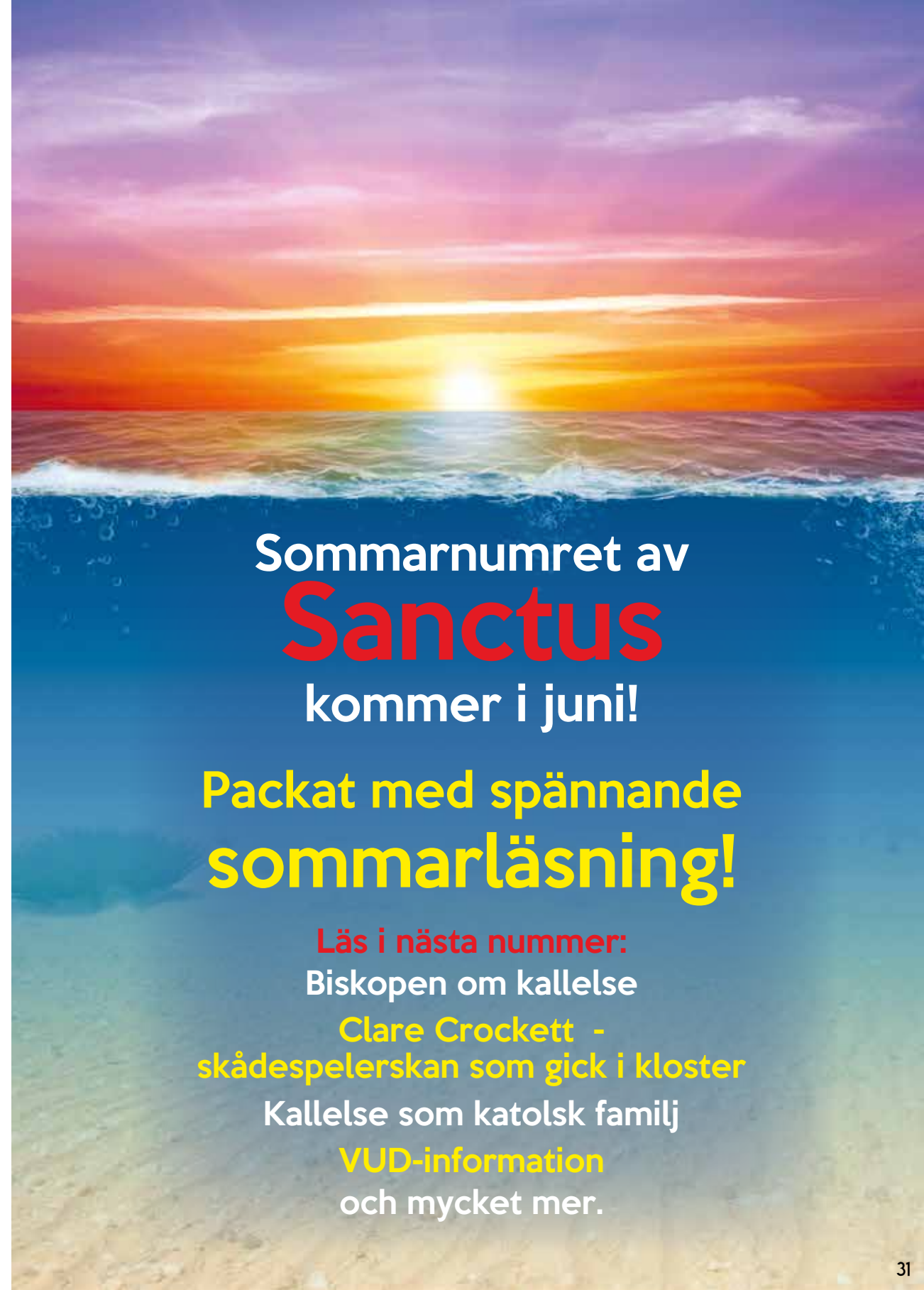
Äldsta katekesen

Trodde du att Katekesen var ett modernt påhitt? Visste du att den första Katekesen skrevs redan mellan 40 och 60 år efter Jesus död? Didache heter den, men kallas även "Herrens lära genom de tolv apostlarna till folken". Den beskriver bland annat dopet, mässan, fastan och församlingslivet. Ordet katekes är grekiska och betyder egentligen undervisning.

Var inte rädd för tvivel

Var inte rädda för att tvivla för det är inget tecken på bristande tro. Tvärtom är tvivel "vitaminer för tron", de hjälper till att stärka tron och göra den mer robust. De gör det möjligt för tron att växa, att bli mer medveten, fri och mogen. De gör det mer angeläget att ge sig ut, att framhärda med ödmjukhet, dag efter dag. Tro är just det: en daglig resa med Jesus som tar oss vid handen, följer med oss, uppmuntrar oss och när vi faller, lyfter oss upp. Tro är som en kärlekshistoria, där vi går framåt tillsammans, dag efter dag. I en kärlekshistoria finns det också tillfällen då vi måste tänka, att möta frågor, att se in i våra hjärtan. Och det är bra, eftersom det höjer kvaliteten på förhållandet! Detta är mycket viktigt för dig, eftersom du inte kan färdas på trons väg blind, nej; utan istället föra en dialog med Gud, med ditt samvete och med andra.

Påve Franciskus till ungdomar i Grekland under sin resa i december 2021.



Sommarnumret av Sanctus kommer i juni!

Packat med spännande sommarläsning!

Läs i nästa nummer:
Biskopen om kallelse

Clare Crockett -
skådespelerskan som gick i kloster

Kallelse som katolsk familj

VUD-information
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