



Kristna  
synskadades  
förening

Syskonbandet

Nr 1, 2013  
Årgång 105

# SYSKONBANDET

Medlemstidning för Kristna synskadades förening Syskonbandet



*Foto: Ronny Gilderskär*

**”Rörelser utan gräns” -  
en dramakomisk föreställning  
Årsmötet 2013 • BUR hälsar**

## Från verksamhetsledaren

Vilket år det här kan förväntas bli i Syskonbandet av roligheter och utmaningar! I denna tidning som är fullsprängd av intressanta artiklar och informativa delar får du även en snabböversikt om de evenemang som planeras genomföras och som du inbjuds till. Utöver allt detta fortsätter vi ge ut tidningen med 10 nummer varav detta är den första. Val av styrelsen görs. Lokala träffar fortsätter och nya tillkommer förhoppningsvis. Vi fortsätter jobba för att hjälpa våra systerföreningar i Afrika och inte minst är detta ett jubileumsår för "Glädjens skola" i Tanzanias Tabora. Det är nu nämligen 50 år sedan vår medlem Kerstin Strindberg startade skolan för blinda barn i liten skala, och detta vill vi givetvis uppmärksamma.

**Vi fortsätter även** att jobba på lösningen av Syskonbandets egna ekonomiska situation. Något av allt som erbjuds detta år passar säkert de flesta av er och utan tvekan finns det något var och en kan bidra med, så låt oss hjälpas åt! Året är rejält igångstartat! Redan den 11 januari träffades projektgruppen som utsätts att jobba med

den musikskiva som många länge drömt om. Under året som gått har alla medlemmar haft möjlighet att inkomma med förslag på egen-skrivna sånger och fantastiska bidrag har inkommit! Under två intensiva dagar jobbade gruppen med att välja ut sånger och att planera vidare för genomförandet. Går allt enligt planerna så kommer det här bli en fantastiskt fin skiva och vi hoppas ni alla vill hoppa på tåget och vara med i detta glädjande projekt! Många tycker om att sjunga och för dem finns möjligheten att vara med i kören som sjunger på några av sångerna, på både skivinspelning och konsert.

**För dig som** inte tycker om, eller har möjlighet, att vara med och sjunga så kan du vara med genom att köpa och ge bort eller sälja skivor. Finna vägar att få in pengar till projektet är också ett oerhört viktigt sätt att delta som någon kanske har möjlighet till. Allas era böner spelar också roll och gör er delaktiga.

Det här och hela Syskonbandet gör vi tillsammans!

*Tina Hanson*

---

## Innehåll

Från verksamhetsledaren.....	2	Förslag till årsmötet.....	8
Framsteg och kamp i Etiopien.....	3	Gemenskapshelg i Alpha-stil.....	8
Vårprogrammet i Stockholm.....	4	Rätt svar i tävlingen.....	8
Medlemsporträtt.....	5	Rörelser utan gräns.....	9
Luthersk Litteratur Mission.....	6	Medlemsnytt.....	11
Vad händer 2013? .....	7	Hälsning från BUR.....	11
Medlemsavgift 2013.....	7	Hjärtat som ett välbevakat fort...	11
Kallelse till årsmöte.....	8	Redaktionsruta.....	12

## Framsteg och kamp i Etiopien

Syskonbandet har under 2000-talet stöttat vår syskonförening i Etiopien med att bygga, renovera och nu senast bygga till en toalettbyggnad till deras center där våra kristna synskadade bröder och systrar träffas. Enar och Kerstin Olsson har nyligen varit där och kommer här med en rapport.

**Toalettprojektet vid centrat i Se-beta** några mil från Addis Abeba, som påbörjades för ett par år sedan, börjar nu äntligen bli klart. Det har varit många hinder på vägen med byggmästare som hoppade av, feldimensionerat fundament för vattentanken med mera. Nu återstår dock bara en del fyllnadsarbeten runt toaletthuset och sedan kan det tas i bruk.



*Nu finns en väl fungerande toalettbyggnad med sex toaletter, tre på varje sida och en vattentank för spolning och tvätt. Foto: Enar Olsson*

Tyvärr har dessa problem medfört att BCA har överskridit budgeten med Birr 25.000 dvs. ca SEK 10.000. Dessa pengar har man lånat av privatpersoner, som vill ha

sina lån återbetalda. Det är verkligen glädjande att Syskonbandets styrelse har beslutat att hjälpa dem med detta och det blev säkert en välkommen julklapp för Mindaum och Alex som är ansvariga.

**Garageägaren som hyrt** en del av tomten sägs ha flyttat i början av november efter många och långa påtryckningar. Det mesta av hans material finns dock kvar utspritt över stora delar av tomten. Det handlar om bilvrak, bildelar, traktorer, gamla däck osv. Det är helt enkelt en anskrämlig syn och farligt också för de synskadade som rör sig på området.

Ett bekymmer för BCA är att de 10 personer, som tidigare jobbade med mattillverkningen, som avvecklades för ett par år sedan, varje månad kommer och begär att få ut sin månadslön på 300 birr ca. 120 kr. Detta i kombination med om BCA inte har några fasta inkomster gör att situationen är mycket pressad och bekymmersam. Centrat har byggts för att man ska bedriva social verksamhet för synskadade och det gäller för de ansvariga att få igång en sådan fungerande verksamhet eller att hitta andra alternativ. För närvarande är den stora salen i huvudbyggnaden uthyrd till en lokal NGO på tre månader i taget för en månads hyra på birr 1.500, men detta är ingen långsiktig lösning.

Vår bedömning är att man behöver kvalificerade seende personer som kan hjälpa dem med att skapa en fungerande bas för verksamheten

vid centrat om man ska kunna ha det kvar.

De synskadade vännerna i BCA behöver våra förböner i ett mycket pressat läge för att hitta en fungerande modell för verksamheten vid centrat i Sebeta. Den verksamhet som BCA driver både i Addis och på några andra platser fungerar mycket bra och samlar flera hundra synskadade. Det är denna verksamhet som Syskonbandet ger ett driftsbidrag till och detta stöd betyder oerhört mycket för BCA. Min-daum och Alex hälsar så gott till alla syskonbandare.

*Kerstin och Enar Olsson*

## **Vårprogrammet för stockholmsgruppens tisdagsträffar**

Alla är välkomna till dessa träffar som alltid inleds med en måltid, följt av intressanta inslag och god gemenskap första tisdagen varje månad!

Plats: Gotlandssalen på Gotlandsgatan 44

**Tid:** 16.00-18.20

**Kostnad:** 60 kr som inkluderar mat, kaffe, föredrag och gemenskap

**Anmälan:** För att vi ska kunna garantera dig plats och mat är du välkommen med din anmälan senast torsdagen före aktuell tisdagsträff. Ring Anna Sonmark tel. 08-500 222 39 eller Syskonbandets kansli tel. 08-641 30 95.

### **5 februari "Katolik i Sverige"**

När slutade det att vara olagligt att

vara katolik i Sverige? Tillber katolikerna verkligen Maria och helgonen? Hur kommer det sig att katolikerna i Sverige är överrepresenterade i Svenska Akademien och i landets fängelser? Lisa Wetterberg svarar på frågor som dessa då hon berättar om katolska kyrkans historia och nutidens katoliker i Sverige.

### **5 mars "Frälsarkransen – en hjälp i vår vardag"**

Irene Mossberg, pastor i svenska Missionskyrkan och bl.a. utbildad Vuxenpedagog, presenterar biskop Martin Lönnebos Frälsarkrans och hur man kan använda den.

### **2 april "Diakonia i Latinamerika"**

Lennart Ring berättar om sina minnen och erfarenheter av Diakonias arbete med mänskliga rättigheter i Latinamerika. Biståndsorganisationen Diakonias fokus är att göra insatser för varaktig förändring av situationen för de mest utsatta och fattiga i världen.

### **7 maj "Sågverk och väckelserörelse"**

Författaren Vibeke Olsson berättar om sågverksepoken från 1800-talets slut utifrån sitt arbete med böckerna om Bricken på norrländska Svartvik.

### **4 juni "Sommaravslut i det gröna"**

Vi återkommer med information om plats och program!

*Syskonbandets tisdagsträffar i Stockholm genomförs i samarbete med studieförbundet Bilda.*

## Medlemsporträtt – Per Forsgren



Foto: Tina Hanson

Per Forsgren är 44 år och bor i Vilhelmina. Han var med för första gången på evenemang med Syskonbandet då vi var på Strömbäcks folkhögskola utanför Umeå i november förra året. Syskonbandet tog han kontakt med i höstas efter att han sett en broschyr om föreningen i en kyrka i Skellefteå då han var där på besök. Direkt ville han bli medlem.

**Ett av Pers** största intressen är fjällvandring. Han har bland annat gått Fjällräven Classic som går från Nikkaluokta till Abisko och är på 11,5 mil och Per gick den på 2,5 dagar. Varje år vandrar han med ett gäng synskadade fjällvandrare, något som arrangeras av SRF och

Frilufsfrämjandet i Skellefteå.

– Jag är en naturmänniska och jag trivs som bäst när jag får bo i tält, säger Per.

Per föddes och växte upp i Trollhättan men när han var i 15-årsåldern särade föräldrarna på sig och han fick flytta med sin pappa. Eftersom det blev svåra tider i Trollhättan vad gäller jobb, med nedläggning av fabrik, så flyttade de när Per var i 20-årsåldern till Vilhelmina. Sedan dess har han inte haft kontakt med sin mamma då pappan inte ville det. Idag bor hans far tillsammans med ny familj på annan ort och Per har endast sporadisk kontakt med honom. Efter 30 år sökte mor och son upp varandra och träffades igen. Det blev jobbigt men ett positivt möte för dem båda.

– **Hade jag inte** haft tron så vet jag inte hur livet hade sett ut. Kyrkan har allt mer blivit mitt andra hem, säger Per.

Per har inte växt upp i en kristen familj. Han kom till tro i samband med sin konfirmation i Trollhättans statskyrka, men han berättade inte för någon om detta.

– Inte ens min far visste om att jag hade blivit troende, berättar han.

För 6 år sedan fick han kontakt med Missionskyrkan i Vilhelmina. Han började hjälpa till i kyrkan och första året hjälpte han till mycket i köket med att baka. Sedan gick han två Alpha-kurser och idag jobbar han som vaktmästare i församlingen, vilket han nu gjort i ett år.

– Sedan valde jag att komma ut ur



garderober, öppet berätta om min tro. Så har tron blivit starkare, berättar Per.

Tidigare jobbade han i en möbelaffär där han bland annat monterade möbler, men han fick sluta det jobbet då han på grund av sin synned-sättning som bland annat innebär fel på kontrastseendet, ansågs jobba för långsamt med monteringen av möbler.

– **Men Gud ville** att jag skulle jobba åt församlingen, säger Per.

Han fick snart därefter jobb som vaktmästare i Missionskyrkan och där har han nu jobbat i två år vilket han trivs mycket bra med. Han får göra många olika praktiska ting, han är en Allt-i-allo för kyrkan.

Per berättar att han numera brukar fira julen tillsammans med vänner i församlingen och denna jul var det ett 20-tal personer som slöt upp hemma hos en av dem. Han berättar vidare att de brukar ha knytkalas med mat från Sverige, England och Holland, så även i år. De som ville såg traditionsenligt på Kalle Anka och i år kom det en tomtenis-se på besök. De avslutade julaf-tonskvällen med att någon läste jul-evangeliet och hade en stunds stil-la bön tillsammans.

*Tina Hanson*



*Missionskyrkan i Vilhelmina*

## **Luthersk Litteratur Mission (LLM)**

En annons med rubriken "Kristna Talböcker" i Kyrkans Tidning gjorde mig intresserad. Det visade sig vara en ideell organisation som heter "Luthersk Litteratur Mission" som bland annat säljer andaktsböcker, predikningar och kristna romaner på CD och MP3. Jag kontaktade de för att höra efter om detta kunde vara intressant för våra medlemmar. Jag fick veta att organisationen startades på 70-talet av en predikant som hade varit missionär i Kenya.

**När hans bil** gick sönder gjordes det en spontan insamling för att laga bilen och han fick en summa pengar. Han ville då hellre att pengarna skulle gå till att skicka ner kristen litteratur till Kenya och detta blev anledningen till att föreningen bildades. Man har sedan dess stöttat många kyrkor, församlingar och enskilda genom att trycka flera miljoner biblar och god kristen litteratur på över 30 olika språk.

**Nu erbjuder man** också en mängd talböcker på CD och MP3 och en del finns även på kassett.

Listan på alla deras produkter är för lång att publicera här i tidningen men om du är intresserad så hör av dig till kansliet så sänder vi den till dig på punkt, storstil, svart eller e-post.

*Ronny Gilderskär*

## Vad händer 2013?

Här presenteras en kort översikt över vad som händer inom Syskonbandets verksamhet detta år.

**22-24 februari** Gemenskapshelg i Alphastil, på Södra Vätterbygdens folkhögskola i Jönköping

**8-12 maj** Årsmötesdagar och gemenskap för alla åldrar, på Tollare folkhögskola strax utanför Stockholm

**5-9 juni** Inspelningsdagar för kör

**15-18 augusti** Nordisk konferens på Hurdalscentret i Norge

**November** Releasekonsert

**December** Ungdomsläger i Adventstid

Mer information om varje evenemang kommer att presenteras allt eftersom i tidningen och på vår hemsida. Har du funderingar eller redan nu vill veta mer om dessa aktiviteter så är du alltid välkommen att kontakta Tina på kansliet.

*Tina Hanson*

## Medlemsavgift 2013

Som du har kunnat läsa ovan så är det mycket som planeras hända under året vi nu startat och som du välkomnas delta i! Därutöver har vi mycket annat som rullar under verksamheten för din skull som medlem, för våra svårt utsatta vänner i systerföreningarna i Tanzania, Etiopien och Kongo, och för andra i vårt eget land som vi tror skulle ha

stor glädje av att komma i kontakt med oss – Syskonbandet. Stöd till föreningen av ekonomiskt slag är därför av mycket stor vikt och inbetald medlemsavgift är endast en liten, men ändå viktig, del i detta.

**Det är dessutom** mycket du själv får ut av att betala din medlemsavgift. Inte minst så får du vara med och påverka vilka som kommer sitta i styrelsen det kommande året och du själv får kraftigt subventionerade priser vid deltagande i evenemang. Jag vill verkligen uppmuntra dig att sätta in din medlemsavgift!

Observera att deltagande medlemmar vid förra årsmötet beslutade att höja medlemsavgiften!

**Medlemsavgiften är numera 200 kr per år.**

Bifogat med denna tidning finns ett icke ifyllt inbetalningskort. Detta kan du använda för att betala din medlemsavgift och på samma gång kan du som har möjlighet sätta in en gåva till föreningen. Det går naturligtvis lika bra att sätta in avgiften och en gåva direkt på plusgiro 36449-7. Missa inte att ange vem du är som betalar. Sista dag att inkomma med medlemsavgiften är den 31 mars.

*På Syskonbandets vägnar  
Tina Hanson*

## Kallelse till årsmöte 2013

Du välkomnas delta och kallas här med till Kristna synskadades förening Syskonbandets årsmöte som äger rum lördagen den 11 maj på Tollare folkhögskola i Saltsjö-Boo. Förhandlingarna startar kl. 10.00. Vi återvänder till Tollare för årsmöte och dagar i gemenskap. Denna plats som många av oss kommit att trivas på och lärt känna även orienteringsmässigt allt bättre. En plats som bjuder på ett lugn i sin grönskande miljö och närhet till skärgårdsvatten, trots närheten med goda kommunikationer till centrala Stockholm. Tollare garanterar oss välutrustad möteslokal, handikappanpassade rum i god standard, bra mat och avslutande kvällsfika i herrgårdens trivsamma rum efter varje dags program som utlovas bli varierande och givande. Mer information om dessa dagar, 8-12 maj, kommer i nästa nummer av tidningen, men boka redan nu in dig för att delta!

## Förslag till årsmötet

Har du något som du önskar att årsmötet tar upp för beslut? 15 februari är sista dag att inkomma med sådana förslag. Sänd din fråga eller ditt förslag till kansliet så förmedlas det till styrelsen som förbehandlar saken. Oavsett om styrelsen ger sitt bifall till förslaget eller inte, så kommer frågan upp i årsmötet.

## Gemenskapshelg i Alpha-stil

Har du glömt anmäla dig till helgen i februari? Du har fortfarande chansen att komma med! Sista dag för anmälan är den 1 februari.

Denna gemenskapshelg kommer att kretsa kring föredrag och samtal om några av livets stora frågor och kristen tro. Den riktar sig lika mycket till dig som är troende kristen sedan barnsben som till dig som inte har en kristen tro men har frågor om den.

**Tid:** 22-24 februari med start kl. 17 på fredagen och avslut kl. 15 på söndagen.

**Plats:** Södra Vätterbygdens Folkhögskola i Jönköping.

Mer information om helgen och dess mycket förmånliga priserbjudanden finner du i förra numret av tidningen och på vår hemsida. Du är även alltid välkommen att höra av dig till Tina Hanson på kansliet tfn 08-641 30 95. Varmt välkommen!

## Rätt svar i jul- och nyårstävlingen

I förra numret av tidningen hade vi en tipstävling. Rätt rad är:

**2 1 X 1 X 2 X X 2 1**

Bland de rätta svaren som kommit in lottades en vinnare som blev:

**Gudrun Holmström** i Österbymo som vinner Tomas Sjärdins ljudbok "Ett brustet Halleluja". Grattis!



## Rörelser utan gräns – en dramakomisk föreställning.



Foto: Ronny Gilderskär

**Lena Sjödelius**, Syskonbandsmedlem, fick höra talas om en artikel i Gefle Dagblad om Eva Andersson som liksom henne själv var synskadad och som dessutom satt i rullstol. Försäkringskassan hade gjort en utvärdering och skulle drastiskt dra ner på hennes assistenthjälp. I artikeln, som var skriven av journalisten Erik Jersenius, stod det bland annat:

**”Hon kan inte se eller gå och hon kan bara röra lite på resten av kroppen.**

De personliga assistenternas hjälp behöver hon för att klara vardagen. Men nu har Försäkringskassan bestämt att sänka hennes assistansersättning från 91 timmar till 16 timmar i veckan.

– Jag förstår inte hur de tänker. Jag behöver handräckning med allting, jag kan inte dricka ett glas vatten utan hjälp.

I januari fick hon besök av hand-

läggare från Försäkringskassan. Han frågade henne vad hon behövde hjälp med och hur lång tid det tog.

I juli fick hon beslutet. I morgon lämnar hon in sin överklagan.

– Han sa att de eventuellt skulle dra ner ett par timmar. Det är klart att jag fick en chock när beskedet kom.

Försäkringskassan har räknat på hur länge hon är på toaletten, hur lång tid måltiderna tar och så vidare.

Men enligt Eva själv tar det tre timmar för henne att göra sig i ordning på morgonen. Bara det blir 21 timmar i veckan.

– Jag får väl lägga mina 16 timmar på en dag och göra allt som ska göras då. Äta, gå på toaletten och tvätta mig.

En av hennes personliga assistenter säger att hon inte förstår hur Eva Andersson ska klara sig.

Eva berättar att Försäkringskassan slår ihop all aktiv tid som assistenterna arbetar. Det innebär exempelvis att Försäkringskassan räknar den tid som krävs för assistenten att hjälpa henne in och ut ur duschen. Den stund som hon tvättar sig själv räknas bort och på så vis pressas tiden för assistansen.

– Jag får hjälp med måltiderna, men inte att handla maten jag ska äta.

Trots sin sjukdom har Eva Andersson försökt leva ett aktivt liv. Hon går gärna på teater någon dag i veckan och det blir ett par vändor till gymmet. Det finns inte någon assistanstid för det längre.

– Tidigare har jag levt ett någorlunda uthärdligt liv, nu kommer jag få sitta här själv i mörkret.”

– Jag blev så arg när jag läste detta säger Lena och tänkte att jag måste göra något för Eva. Jag tog kontakt med henne och vi träffades och så småningom började tankarna på att göra en föreställning kring detta att växa fram.

**Efter att ha** träffats många gånger och tagit kontakt med Neurologiska Handikappades Riksförbund och ABF bokades Centralteatern Folkets hus i Gävle den 21:a november. Föreställningen ”Rörelser utan gräns” handlade om drömmar, förhoppningar, hinder och glädje, där bl.a. en trio medverkade.

Vi var några stycken syskonbandare från Stockholm som åkte upp till Gävle för att få uppleva detta och ytterligare ett gäng anslöt i Gävle och vi hade tillsammans en trevlig stund på restaurang innan föreställningen. På plats i teatern så hade SRF i Gävle ordnat med syntolkning för dem som ville ha det. Innan själva föreställningen började bjöds journalisten Erik Jersenius upp på scenen. Han berättade litet om bakgrunden till artikeln och om vikten av att journalister tar upp och belyser orättvisor.

**Föreställningen var uppdelad** i flera kortare scener med levande musik och textläsning som mycket fint anknöt till varje scen. I en gripande scen räknade Eva upp ett antal drömmar hon hade som att känna gräs mellan tårna, cykla, se hur människor ser ut, att bli föräls-

kad med mera och Lena var hennes alter ego och gestaltade detta genom dans och rörelser. Vi fick se ett antal vardagliga situationer som med värme och humor visade på behovet av assistenter. En smäktande Wienervals bjöds vi också på. Det var långa och varma applåder från den månghövdade publiken efteråt. Samma dag hade det varit en ny artikel i Gefle Dagblad med en stor bild på framsidan om kvällens föreställning som säkert lockat många åskådare.

När jag en tid efter föreställningen pratar med Lena så berättar hon att många hörde av sig och var imponerade över det mod de visade och att de tyckte föreställningen var gripande och tänkvärd.

Hur gick det då sedan för Eva? Försäkringskassan backade helt och hon fick behålla sina assistentstimmar!

*Ronny Gilderskär*



*Eva Andersson och Lena Sjödélius.*

*Foto: Gunnar Sjödélius*

## Medlemsnytt

*Till fridens hem*

Siv Höglund, Näsvisken

Avled 2012-12-15

En av våra gamla medlemmar har fått hembud.

Den 15 december 2012 fick Siv Höglund flytta hem till Herren. Hon blev 90 år. Siv och jag var goda vänner under många år.

Jag har vid några tillfällen försökt nå henne, men det har inte gått att nå henne. Hon har betytt mycket för mig och hon betydde även mycket för Syskonbandet genom sin sång och musik.

Siv och jag har gjort flera syskonbandsresor tillsammans.

Då hände det ibland att vi spelade gitarr, dragspel och munspel.

Hon berättade för mig att hon en gång i sin ungdom ställdes inför ett stort val, men: jag valde Jesus och så sjöng hon en av sina älsklings-sånger: Om jag ägde allt, men inte Jesus, vore livet värt att leva då?

Den sjöng hon på flera av våra resor.

Nu är hon hemma och ingenting skall mer skymma hennes tankar och nu får hon se Jesus som hon trodde på.

Begravningen har skett torsdagen den 10 januari, men den som vill ge en minnesgåva kan sätta in den på Syskonbandets Plusgiro 36 449-7 eller Bankgiro: 342-9552.

*Rut Ekström*

## Hälsning från BUR

Hej alla och god fortsättning på det nya året.

Vi i barn och ungdomsrådet har nu haft möte där vi bland annat konstituerade oss. Jag Pontus Nyman är sammankallande och Elin Hörnblad är sekreterare.

Vi kommer under året att planera läger och aktiviteter för våra yngre medlemmar. Om ni vill komma i kontakt med oss så kan ni maila till [bur@syskonbandet.se](mailto:bur@syskonbandet.se) eller höra av er till mig Pontus.

Just nu praktiserar jag på en hembygdsförening i Kävlinge, där jag sysslar med vår hemsida och tittar igenom gamla texter och ändrar i texterna om det behövs.

Det var lite om vad jag håller på med i min vardag

Guds frid till er alla önskar Pontus Nyman.

## Hjärtat som ett välbevakat fort

**En betraktelse av Bjørn Hanssen, diakon på vår systerförening i Norge, KABB.**

Som sambandsoperatör i det militära, var det viktigt att koda alla hemliga meddelanden innan de sändes ut i etern. Som tur var hade den tänkta mottagaren teknik för att avkoda meddelandet.

Med hjälp av modern teknik, kan vi skicka våra meddelanden runt om i världen på några sekunder, men att nå till hjärtat med ett meddelande kan ta decennier, trots att vi är mycket mer komplexa och sammansatta än den mest avancerade datorn.

Vi skapar oss ett mödosamt liv som kostar mycket kraft om man använder sin energi till att försvara sin egen ståndpunkt för att andras åsikter och argument uppfattas som ett angrepp. Med en sådan inställning kan vi gå miste om mycket glädje, frid och frihet. Alla våra försvarsmekanismer hindrar oss från att förstå oss själva och andra.

**När KABB producerar** ljudböcker kör man en "upprensning" med ett program som tar bort onödiga pauser. "Lindra mitt hjärtas plåga", säger David i Psaltaren 25:17 Detta är en befriande "upprensning". Som människor behöver vi hjälp med att lätta på det som tynger våra egna tankar. Oavsett om tankarna är våra egna eller är iscensatta av andra. Självkontroll är gott och väl men att lägga sig i den ökända "skyttegraven" sårar och gör mer skada än det läker och helar vårt hjärta. Att kämpa för att "hålla kontrollen" är ibland inte lösningen utan problemet. De problem som skapas i vårt eget sinne och tidigare erfarenheter av förlorade strider gjuter betong i våra hjärtan. "De är förstockade" säger Psaltaren 17:10.

Paradoxalt nog kan vi få bättre kontroll om vi släpper på densam-

ma. Att inte kunna släppa på kontrollen skapar ofta rädslor i stället för att hindra dem.

**Som en ung** soldat måste vi ibland "stå på vakt" men vi får också avlösning. Vi kan själva välja att sortera våra tankar nere vid "tröskeln" eller att slå oss ned vid "fönstret" och observera vad som passerar förbi. Ingen har sagt att det är enkelt att växla mellan att vara på sin vakt eller att tillåta sig att bara vara närvarande i det som sker men psalmisten David tydliggjorde en nödvändig hjälp för alla människor i alla tider i denna process:

"Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro". Psaltaren 139: 23.

**Bjørn Hanssen**

*Översättning: Ronny Gilderskär*



### **Syskonbandet**

Medlemstidning för Kristna synskadades förening Syskonbandet. Utkommer i punktskrift, svartskrift, CD och på e-post. Tidningen finns också på vår hemsida: [www.syskonbandet.se/medlemstidning](http://www.syskonbandet.se/medlemstidning). Januari 2013.

Adress: Syskonbandet, Gotlandsgatan 46, 5 tr, 116 65 STOCKHOLM.

Ansvarig utgivare: Anita Örum. Redaktör: Ronny Gilderskär.

Telefon, kansli och redaktion: 08-641 30 45, 641 30 95.

E-post: [kansliet@syskonbandet.se](mailto:kansliet@syskonbandet.se) eller [redaktion@syskonbandet.se](mailto:redaktion@syskonbandet.se)

Hemsida: [www.syskonbandet.se](http://www.syskonbandet.se) Plusgiro 3 64 49-7 Bankgiro 342-9552