

Sinnesro i Gävle 1995-2015

– en gudstjänst som förändrar

Av Ninna Edgardh

Sinnesrogudstjänsten sista fredagen i månaden i Staffans kyrka i Gävle är en väl inarbetad tradition, som lockar hundratals deltagare. Många som deltar har anknytning till någon tolvstegsgrupp, medan andra helt enkelt funnit ett andligt hem i just dessa gudstjänster. Gudstjänsten i Gävle har i många år varit en inspirationskälla för nya Sinnesrogemenskaper i Uppsala stift. I maj 2015 var det tjugo år sen starten. Samtidigt pågår ett generationsskifte, där allt fler som var med från början nu lämnar över till nya krafter. Därför finns det anledning att dokumentera hur gudstjänsten firats hittills och reflektera över hur den kan fortsätta att ge mod till förändring för både enskilda och församlingar.

Pia Mickelsson hör till pionjärerna som var med från början. Sedan många år hon aktiv i den frivilligrupp som förbereder gudstjänsterna. Men hon minns också hur det var i början, när hon själv mådde dåligt och mest satt i bänken och grät. Det var hon å andra sidan inte ensam om. Många har sökt sig till gudstjänsterna i en svår period i livet och sedan blivit kvar.

- När jag själv började få ett liv igen började jag hjälpa till, berättar Pia, och så har det fortsatt. Jag funderar ibland i veckan innan om jag verkligen ska gå dit, men så gör jag det i alla fall. Jag får mycket av att vara med och jag får också ge något till andra.

Min egen bekantskap med Sinnesrogudstjänsterna började när jag gjorde en intervjustudie om kyrkans sociala arbete i Gävle för tio år sedan. Flera intervjupersoner som inte var aktiva i kyrkan nämnde ändå spontant Sinnesrogudstjänsterna som ett gott exempel. Jag såg förstås till att komma iväg och fick uppleva hur flera hundra Gävlebor, och även personer aktiva i tolvstegsgrupper från kringliggande orter, samlades till gudstjänst på fredagskvällen.

Några inslag har stannat kvar i mitt minne. Till det som förvånade hörde prästens, Jan-Erik Isakssons, inledande ord om att han var alkoholist. Denna typ av presentation är ett typiskt drag för Sinnesrogudstjänsterna, vet jag nu, som har att göra med närheten till tolvstegsrörelsen och dess språk och former. Många gudstjänster har ett personligt delande som handlar om beroende av alkohol, droger, spel eller mat. Vi människor har ju en otrolig förmåga att missbruka skapelsens goda gåvor. Vittnesbörden handlar vanligen om att våga erkänna sin maktlöshet inför beroendet och sitt behov av Guds hjälp för att klara nykterheten, dag för dag.

- Jag brukar säga att de inte behöver fokusera på det svåra. Berätta om hoppet. Berätta vad tolvstegsarbetet ger och vart du är på väg, säger Pia, som de senaste åren ofta tillfrågat den som ska dela en livsberättelse.

Det handlar egentligen inte om att hjälpa någon annan, utan snarare att hjälpa varandra. Där finns en jämlikhet som präglar gudstjänsten i grunden. Sinnesrobönen, som hör till tolvstegsrörelsens signum, bes gemensamt både i början och slutet av gudstjänsten. För den som inte är bekant med sammanhanget kan ordet Sinnesro snarare leda tankarna till något stillsamt och rofyllt, som gudstjänsterna mer sällan erbjuder. Det har hänt att Pia då fått förklara vad det handlar om. Särskilt minns hon några damer som anförtrodde Pia sin förvåning.

- Vad är det för Sinnesro med det här? Och var kommer alla tatuerade karlar ifrån?

Snarare än det rofyllda var det dramatiken jag själv greps av vid mitt besök i Sinnesrogudstjänsten för tio år sedan. Bönerna, formulerade på egenhändigt skrivna lappar, lästes högt av några frivilliga. De vittnade om en kamp dag för dag, på en skör gräns mellan liv och död.

Jag minns också att gudstjänsten var lång, inte minst med förbönsmomentet där vi kunde gå fram och få en personlig välsignelse, tända ett ljus och lämna våra bönelappar. Men även om det tog en bra stund var det inte långtråkigt. Stämningen var avslappnad, nästan familjär. Det var till och med så att några tog en paus mitt i och gick ut och tog en cigg på trappan. Det låter kanske slapt, snarare än avslappnat, men till skillnad från många mer högtidligt präglade gudstjänster verkade ingen vara rädd för att bete sig fel.

Samma känsla finns kvar, när jag ju återvänder, tio år senare. Vi närmar oss första advent och i kvällens gudstjänst sjunger Gefle Gospel. Kyrkan är full av musik redan när vi kommer, trekvart i förväg. I vapenhuset serveras kaffe och smörgås. Inne i kyrkan sitter människor och småpratar över sin kaffekopp, i den mån det går att göra sig hörd över sången.

Stämningen är varm och flera söker min blick och hälsar. Jag undrar först generad om jag mött den som hälsar förut. Sen konstaterar jag att det handlar om min ovana. Vi svenskar ser ofta förbi varandra i offentliga miljöer snarare än möta varandras ögon, som de flesta gör här. Jag slappnar av och känner mig inkluderad i gemenskapen.

Värdskapet för gudstjänsten växlar mellan församlingarna i Gävle. För fiket står kvällens värdförsamling, Maria församling i Gävle, och det är också präster därifrån som tjänstgör i kvällens gudstjänst. Men som det står i agendan är prästens roll i gudstjänsten begränsad. Det är de frivilliga som bär och det med en frimodighet som känns ovanlig. På tolvstegsvis hälsar den som inleder välkommen genom att säga: "Hej, jag heter NN och är alkoholist". Likadant gör den som leder förbönen.

Prästen gör det som bara prästen kan och ska göra, som att tillsäga församlingen Guds förlåtelse och leda själva nattvardsmåltiden. I förekommande fall kan prästen också döpa och ta emot bikt. Jag kommer på mig med att bli lite störd när det är prästens tur att agera. Den traditionella prästrollen med sina skrudar och färdigformulerade fraser känns främmande i sammanhanget.

Här står snarare spontaniteten i centrum. Men den kan också vara prästen till hjälp. Pia Mickelsson berättar glatt hur den tjänstgörande prästen kom av sig i nattvardsbönen för en tid sedan och genast fick hjälp med instiftelseorden av hela första raden av gudstjänstdeltagare!

En mer organiserad spontanitet utgörs av den så kallade "spontankören", som helt enkelt består av dem som har lust att gå fram och sjunga psalmen tillsammans från koret. Spontant får de också applåder, liksom förstas också gospelkören får. Jag hör till dem som helst inte applåderar i gudstjänst, eftersom jag tycker det gör mig till åskådare snarare än deltagare. Men här liknar applåderna mer hur det är på en fest, där alla klappar i händerna när någon hållit ett tal. Applåderna blir ett sätt att med vår egen kulturs språk uttrycka det som i kyrkan annars ofta föreskrivs med ett gemensamt "Amen" eller sjunget "Halleluja".

Musiken i gudstjänsten beskrivs i agendan som dess "bärvåg". Numera är det en musiker i pastoratet som har huvudansvaret och samlar en kompgrupp runt sig. Urvalet av psalmer är begränsat. Inledningspsalmen 249, *Blott en dag* och avslutningspsalmen 510, *Innan natten kommer* har följt med länge och bildar en trygg ram. Dessemellan sjunger församlingen några kyrkoårsvarierade psalmer som för varje gång trycks upp och bladas in i agendan tillsammans med en lapp där vi kan skriva vår egen bön.

Sedan Gävle blev ett pastorat för ett par år sedan, med en gemensam kyrkoherde, har en del av de yttre förutsättningarna för gudstjänsten förändrats. Det beprövade systemet med att församlingarna i Gävle turas om att vara värd för gudstjänsten finns kvar. En ny präst från församlingen ska däremot

ta över ansvaret för gudstjänsterna från Jan-Erik Isaksson, som var initiativtagare till gudstjänsterna en gång i tiden och varit dess främste eldsjäl sedan dess. Som kyrkoherde i Hedesunda, några mil söder om Gävle, har han sista fredagen i månaden troget åkt in till Staffans kyrka, år ut och år in, och så har det fortsatt även sedan han blev pensionär för några år sedan. Men nu ska både gudstjänsten och Jan-Erik ta ett steg vidare och i det skiftet passar jag på att träffa honom för att fråga hur det började, vad han lärt sig och hur han tänker om gudstjänstens framtid.

Sinnesrogudstjänsterna har på många sätt kommit att prägla hans prästgöring. Genom tolvstegsmetoden fick han hjälp att ta itu med sitt eget missbruk och sedan dess har han medvetet varit öppen med sin bakgrund. Med glimten i ögat beskriver han sig som Gävles mest kända alkoholist. Visserligen är han nykter sedan många år, men det hör till tolvstegsmetoden att inte lura sig själv in i en falsk trygghet, utan hålla fast vid problembeskrivningen. Även som sedan länge nykter betraktar han sig alltså som alkoholist.

Öppenheten är också ett sätt att mota skammen. Många med beroendeproblem gömmer sig för andra och stänger på så sätt vägen för att få hjälp. Tolvstegsmetoden bygger istället på att deltagarna är öppna med sina problem och erkänner att de behöver hjälp. Jan-Erik förklarar att det också är därför spontankören blivit så viktig.

- För många är det stort att våga gå fram och sjunga i kyrkan. De har varit vana att sitta med sin skam i bänken och gömma sig. Då blir det ett viktigt steg i processen att resa sig upp och ställa sig framför de andra och sjunga.

Jan-Eriks egen förtrogenhet med problemen har med åren lett till ett oändligt antal själavårdssamtal. I samband med pensioneringen konstaterade han att han förmodligen haft flera samtal med missbrukare än det fanns församlingsbor i hans egen församling. Redan i början av 1990-talet blev han kontaktad av Gävle kommun som ville ha hjälp av en präst vid det behandlingscenter kommunen drev.

- Genom min egen bakgrund hade jag en grundförståelse. Det fanns ett stort behov av själavård, men få präster och pastorer som förstod sig på problemen. Det går inte att tro att det är ett vanligt själavårdssamtal där vi bestämmer villkoren. Beroendeproblematiken är ett helt sätt att tänka, som präglar hela beteendet. Det är också så att om jag ska kunna hjälpa andra måste jag börja med mig själv, oavsett om jag har ett missbruk eller om jag har andra problem.

Efter en tid av regelbundna samtal märkte Jan-Erik att han hade en egen liten församling runt sig, som också blev till en gemenskap vid sidan om de enskilda samtalen. Han fick frågor om fördjupning och någon hade hört talas om de Sinnesrogudstjänster som firades på Brommadiologen i Stockholm. Jan-Erik kontaktade kyrkoherden i Staffans församling, på Brynäs i Gävle, där de största tolvstegsgrupperna fanns. Jan-Erik själv hade då nyligen varit i Helsingfors och upplevt Tomasmässan som firades där. Tomasmässan form med förbönsmoment och musik kom i hög grad att inspirera Sinnesrogudstjänsten. Däremot vågade han sig först inte på att fira mässa, men där ändrade han sig snart.

- Vi hade idén att det inte skulle vara "för religiöst". Men, aj, vad vi bedrog oss! Det här med ritualen, med mässan, att man gör något, är så viktigt.

Genom kombinationen av det långa förbönsmomentet och nattvardsmåltiden så blev det rörelse i rummet två gånger. De allra flesta gick fram också till måltiden och antalet deltagare i gudstjänsten ökade snabbt. Vid några tillfällen var det så många att alla inte kunde komma in. Även om det var glädjande med en stor församling var det inte helt enkelt att hantera för den tjänstgörande präst som

inte bara skulle predika och dela ut nattvarden utan också välsigna var och en individuellt med ett kors i pannan.

- Jag vet inte hur många präster som kan säga att det är så många de har välsignat på en kväll att de inte längre orkat hålla upp handen, skrockar Jan-Erik och säger samtidigt att det aldrig varit tungt.

Han har känt dem som kommit och de har varit hans församling. Hans berättelse påminner om Olle Carlssons, kyrkoherden i Katarina församling och den drivande kraften bakom Allhelgonamässan, som har många likheter med Sinnesrogudstjänsterna. Den mässan växte också fram i en grupp av andligt sökande missbrukare som Olle samlade kring sig.

Kanske är detta gemensamma drag en viktig förklaring till gudstjänsternas popularitet. De har kommit till utifrån en genuin längtan i en grupp av människor, som också varit beredda att ta ansvar för att deras behov skulle bli tillgodosedda och som dessutom haft turen att få stöd inifrån organisationen. I Gävles fall handlade det både om Jan-Eriks initiativ och mottagandet från kyrkoherden i Staffans församling, Bengt Viklund, som själv ofta var med på mässorna de första åren. Prästen Arno Lindroos blev en viktig kraft i gruppen efter att han gått i pension. Han berättade att han i mässorna mötte en andlig längtan han inte mött som präst tidigare.

När Jan-Erik ska beskriva skillnaden mellan Sinnesrogudstjänsten och andra gudstjänster bekräftar han flera av de iakttagelser jag själv gjort. Det handlar framför allt om en atmosfär, som deltagarna själva är bärare av.

- Jag har märkt att när folk går uppför trapporna som leder till kyrkan är det som att de förändras. Det är en atmosfär som odlas i gudstjänsterna, där man vågar vara sig själv. Man har inte några tillgjorda masker för att man är i kyrkan. Det är mer som att man kommer hem till varann.

Denna inställning förefaller också präglad av Jan-Eriks egen inställning till sin roll som präst och därmed också hur han möter deltagarna i gudstjänsten. Han berättar till exempel att han föredrog att tillfråga någon om att dela med sig av sin livsberättelse på trappan in till kyrkan. Då hann den som skulle tala inte bli nervös och hade inte heller tid att förbereda sig så att delandet blev för långt. Det han beskriver förefaller som ett sätt att bygga in spontanitet och anspråkslöshet som en grundattityd.

Formen har i stort sett inte ändrats genom åren, utom att tiden ändrats det senaste året, från klockan åtta till klockan sju på kvällen. Inslag som inte finns med i Sinnesrogudstjänsten, men som vanligtvis finns med i andra gudstjänster i Svenska kyrkan, är fasta bibelläsningar och gemensam läsning av trosbekännelsen. Jan-Erik har däremot ofta predikat och då kunnat referera till en bibeltext eller ett tema i kyrkoåret. Han säger att predikningarna ofta har växt fram spontant med anknytning till den livsberättelse som någon delat.

Tilliten till att orden och innehållet ska växa fram i mötet med någon som – förhoppningsvis – är beredd att dela med sig av sina egna erfarenheter har med all säkerhet också smittat av sig på deltagarna, tänker jag, när jag hör honom berätta. Jag föreställer mig att det inte är många präster som skulle våga göra på det sättet, men förstår också att det handlar om en tillit som vuxit ur den djupa förtroendet med de problem som deltagarna delar.

- Det händer att jag talar om stegen eller om Sinnesrobönen och vad den säger oss. I bönen ber vi om att få acceptera det vi inte kan förändra. Det handlar om det gamla, som vi ber om nåd att få lämna. Kan jag ta emot den nåden kommer sinnesron som en frukt. Det är det alla jobbar med, att nåden är så enkel. Att ta emot den är det enda vi kan göra.

Deltagarnas bakgrund gör också att ett speciellt moment i gudstjänsten fått större plats än brukligt, nämligen det som i agendan kallas "bön om förlåtelse och helande". Församlingen läser tillsammans en bön om rening, helande och ro hämtad ur *Den svenska kyrkohandboken 1986*. Därtill ber församlingen gemensamt en bön med anknytning till det tredje av de tolv stegen, som handlar om överlämnande. Därpå följer det långa förbönsmomentet och först efter det säger prästen förlåtelseorden till församlingen, som då svarar med att be en bön som anknyter till det sjunde steget, som handlar om att få vara till nytta för andra.

Gudstjänster och själavårdssamtal har alltså för Jan-Erik varit oupplösligt sammanflätade, även om de fyllt olika funktioner. Själavårdssamtalen har framför allt varit koncentrerade till det femte av de tolv stegen, som handlar om att inför Gud, sig själv och en annan människa erkänna "alla sina fel och brister". Steget föregås av det fjärde, som handlar om att företa "en genomgående och oförskräckt moralisk självrannsakan". Det är inte ovanligt att behandlingshem ber en präst att stå till förfogande för denna typ av samtal, men Jan-Erik menar att det, även med hans egen kännedom om problematiken, tog honom tio år att hitta en form för samtal som han kände sig tillfreds med.

Nu skulle han gärna dela med sig lite utförligare av lärdomarna, i skrift eller i kurser. När jag ber honom kort sammanfatta vad det handlar om berättar han hur missbrukaren på behandlingshemmet får arbeta med ett frågeformulär, som handlar om att se sanningen om sitt eget liv, så som det har varit.

- De sitter ett par veckor och går igenom grundligt vad de känner ångest över och får hjälp av terapeuter hur de ska jobba med det. Sen när jag träffar dem tittar vi tillsammans på vad de skrivit på sina listor. Vi brukar göra ett familjetråd också, med personen själv i centrum och runt omkring föräldrar, syskon, äktenskap och egna barn. En del brister i gråt när de får syn på hur det har varit, kanske med föräldrars eget missbruk och kriminalitet. Det är en del i förståelsen. Ovanpå familjehistorien kommer så det egna missbruket, hur alkohol och droger framstått som en lösning, som man använt för att döva.

I mötena vägleds Jan-Erik av Bibelns vittnesbörd om Jesu sätt att möta människor.

- Grunden är att jag hela tiden ser människan bakom. Jag läser igenom eller lyssnar igenom deras berättelser, men redan innan finns människan där, som vill förändra sitt liv, vill leva. När jag tittar hur Jesus gör när han väljer sina lärjungar och får människor att förändras så ser jag en förebild i att se människan bakom allt det andra, vare sig det är sjukdomar eller synder och svårigheter.

Ofta har det gått snett för missbrukaren redan i tonåren. Drogerna har i sin tur gett kriminalitet och utbildning och yrkesarbete har aldrig varit aktuellt. Kontrasten blir stor mot föreställningen om ett lyckat liv och skamkänslorna är ofta starka. Jan-Erik menar att föreställningen om vad det är att lyckas är ett samhällsproblem i sig själv.

- Ytligheten är vårt största samhällsproblem. Vi är bara vad vi jobbar med, vad vi äger, hur vi ser ut. Det är förödande.

Istället menar Jan-Erik att det gäller att flytta sin uppmärksamhet från ytan till grunden i vad det är att vara människa. Han berättar att han själv i början funderade över varför han alltid hamnade i skapelseberättelsen i sina samtal om femte steget. Så småningom förstod han att det handlade om sökandet efter människovärdet. Det värde som inte är beroende av något annat.

- Jag brukar säga till den jag möter, även om det är en riktig gangster: Ditt grundvärde har du som människa och det har Gud gett dig. Du behöver bara acceptera det!

Detta enkla accepterande är förstås det svåraste. För att göra detta tydligt brukar Jan-Erik ta liknelsen med en fånge som sitter inne på ett långt fängelsestraff och ber om nåd. Han berättar att han brukar ställa frågan om personen vet någon som stannat kvar i fängelset i stället för att säga tack och gå ut i friheten.

- Guds nåd är ju inte sämre än kriminalvårdens!

Nåden för missbrukaren handlar om att få lämna det liv som varit bakom sig, att lämna fångenskapen i den kriminella drogvärlden. Många vill i den situationen snabbt gottgöra vad de förstört, vilket också ingår i de tolv stegens program. Men Jan-Erik betonar att förändringen i sig är en gottgörelse.

- Jag brukar säga att poängen är att vi blir av med en buse och får en medmänniska. Då brukar de skratta!

Jan-Eriks metod leder vidare fram till och med sjunde steget och innehåller också ett schema som leder vidare mot tionde och elfte steget. Han menar att alla mår bra av att börja sin dag med en meditation över elfte steget, som handlar om att fördjupa viljan att stå i Guds tjänst. Inställningen ska vara att dagen kommer att bli bra och att jag är beredd att göra vad jag kan. Dagen kan sen avslutas med tionde stegets självprovning, med början i en genomgång av allt som blev bra och den tacksamhet det väcker.

- Tacksamheten är ett vaccin mot bitterheten. Det som däremot blir fel gäller det att rätta till, för börjar du gå omkring med hemligheter så leder det åt fel håll.

Jan-Erik menar att den modell han utvecklat för samtal fungerar för människor i många skiftande livssituationer. De många samtalen gör också att han känner igen många av dem han möter i gudstjänsterna och har en speciell relation till dem, vilket kan vara både en styrka och en svaghet. Svagheten är att hela Sinnesrosammanhanget tenderat att bli lite för beroende av honom själv som person. Det var bland annat för att motverka det som systemet utvecklades där värdmöten också skulle bidra med en präst som kunde tjänstgöra i mässan. Som pensionär på övertid är det nu alltså dags för honom att ta ytterligare ett steg i att lämna över till andra. Vad skulle han då önska av framtiden för Sinnesrogudstjänsten?

För egen del menar han att tolvstegsprogrammet hjälpt honom inte bara med missbruket utan också att bli fri från låsningar som har med tron att göra. Programmets förändringsinriktning fungerar också som ett andligt handlingsprogram.

- Jag har varit präst i 35 år. Det betyder att jag har en uppfattning om många saker, men jag sitter inte fast. Min tro har mognat och förändrats. Det finns alltid en öppen väg och det hjälper mig de tolv stegen att se. Jag brukar hamna hos Jesus själv och då blir allt mycket enklare.

Enkelheten är också det han i grunden vill lämna vidare.

- Min dröm är att detta skulle kunna vara den vanliga gudstjänsten i kyrkan. Alla önskar vi att vi ska få gudstjänster som vi vill gå på. Det borde vi ju kunna fixa! Egentligen är det ju inte så krångligt. Det handlar om att vi ska vara naturliga, vara oss själva.

Tolvstegsmetoden växte fram inom Anonyma Alkoholister på 1940-talet i USA, som ett sätt att i självhjälpgruppens form steg för steg ta itu med missbruket. I Sverige slog metoden igenom på allvar med Minnesotamodellens genombrott som behandlingsmetod på 1980-talet. Efter hand har Anonyma Alkoholister fått sällskap av Anonyma Narkomaner (NA), Al-Anon, som är till för anhöriga och vänner till alkoholister och så småningom ännu många flera grupper, inriktade på andra typer av missbruksproblematik. Gemensamt för grupperna är metoden, som bygger på de tolv steg som arbetades fram inom AA och som finns utvecklade i den så kallade "Stora boken".

Den första Sinnesrogudstjänsten i Sverige firades 1992 på Betelseminariet i Bromma. Initiativtagare var baptistpastorn Harry Månsus, som då var andlig vägledare på ett behandlingshem som tillämpade tolvstegsmetoden.

Bilder från sinnesrogudstjänsten.

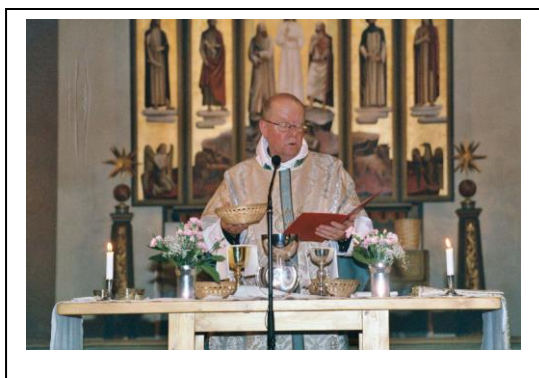
Foto: Peder Andersson, Gävle



Fullsatt. Spontankören fyller trappan i koret.

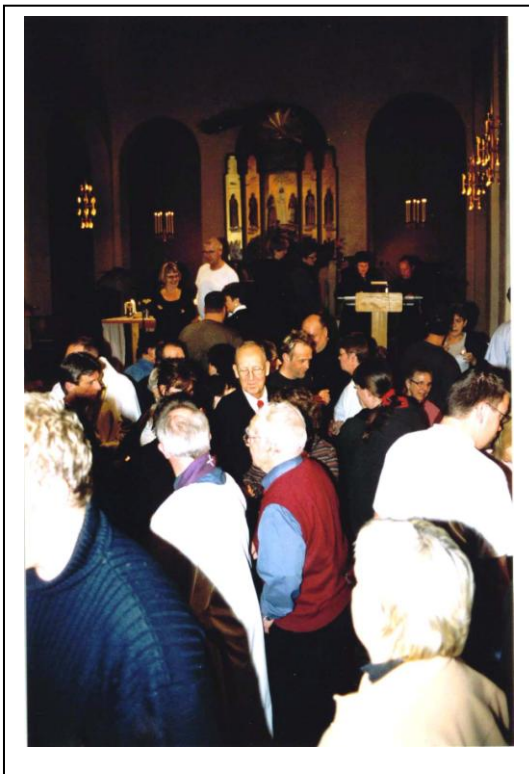


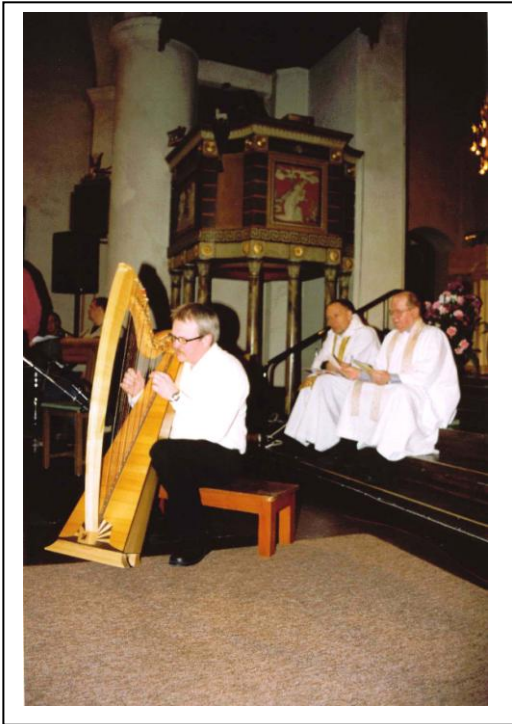
Sinnesrobönen förbereds.



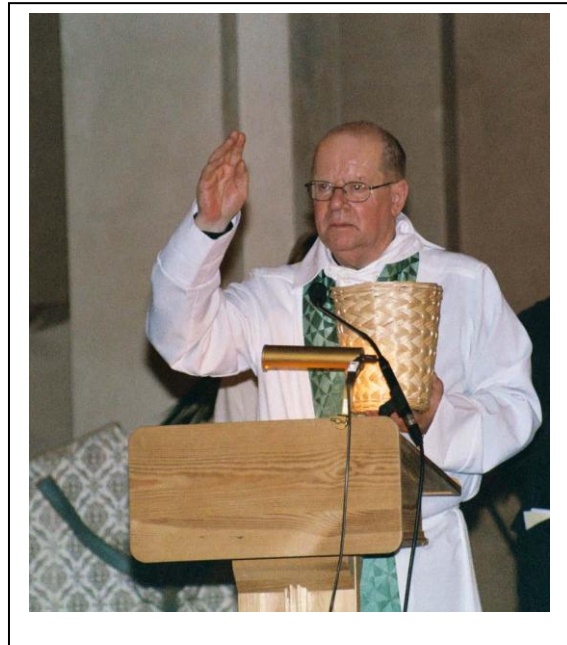
Jan-Erik förbereder mässan.

Aarno Lindroos mitt i vimlet.





Bengt Wiklund och Jan-Erik lyssnar.
Östen med "resten" Eriksson spelar harpa.



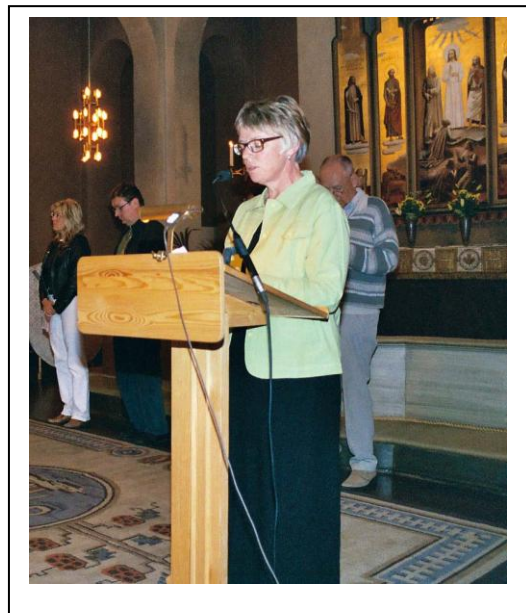
Förlåtelseorden och korstecken.



Sinnesroböven inleder och avslutar gudstjänsten.

Pia Mickelsson leder förbönen.

Jan-Erik delar med sig av tankar, tro och erfarenhet.



Länk till Uppsala stifts hemsida om sinnesrogudstjänsten i Gävle :

<https://www.svenskkyrkan.se/uppsalastift/natverk-for-sinnesrogudstjanster-och-sinnesromassa>

Artikelförfattare:

Ninna Edgardh

Professor i kyrkovetenskap särskilt diakonivetenskap .