

Bättre redskap mot sexuellt våld

KONFERENS Den 27 september hölls en konferens i Karlstad om sexuella övergrepp på barn. Närmare 600 personer mötte upp. Syftet med konferensen var att ge anställda och frivilliga inom skola, kyrka, på barnavårdscentraler och på fritidsgårdar, bättre redskap att känna igen ett utsatt barn samt veta hur man ska agera om man får veta att ett barn är utsatt för sexuellt våld. Med på konferensen fanns bland andra Ulrika Olson som själv utsatts för sexuellt övergrepp av sin far och som skrivit en bok om detta *Den tusende gången*.

Verktyslåda för varaktig kärlek

NY BOK I den nyutkomna boken *Verktyg för varaktig kärlek* (Verbum) finns tips på hur man kan kommunicera i en relation, hur man hanterar konflikter och meningsskiljaktigheter samt hur man bygger upp vänskap, närhet och engagemang sinsemellan.

Boken används i de så kallade PREP-kurser som ges av Svenska kyrkans centrum för familjerelationsfrågor vid Ersta diakoniansällskap och Centrum för utveckling vid Johannelunds teologiska högskola. Men den kan också läsas hemma i vardagsrummet av par som vill utveckla sitt förhållande utan att gå någon kurs.

Verktyg för varaktig kärlek är skriven av amerikanska författare men översatt och bearbetad till svenska förhållanden.



Verktyg för varaktig kärlek
 Howard J. Markman,
 Scott M. Stanley,
 Susan L. Blumberg
 Verbum

Diakon direkt i Boden

DIAKONI Genom ett gemensamt nummer ska nu Bodens församlingsbor ha lättare att nå en diakon. Varje helgfri måndag, tisdag, torsdag och fredag kommer telefonen att bevakas av en diakon i en timma från klockan halv nio på morgonen. Diakonerna turas om att svara på samma nummer och de kan svara var som helst. Det här är även ett sätt att synliggöra diakonernas arbete på.

Matlagningskurs i Sankt Hans

KURS Sankt Hans församling i Lund har startat en matlagningskurs. Under fyra tisdagskvällar lär husmor Carina Wenliden ut konsten att laga god, näringsrik, billig och enkel mat under rubriken "Matkassen – matkassen". I mitten av september samlades sju personer i Sankt Hans kyrklänga för att koka mexikanska köttbullar, steka pannbiff med mera.

– Det är inte bara en matlagningskurs. Jag vill också visa hur man kan hushålla med pengar och handla när det är billigt, förklarar Carina Wenliden.

Carina vänder sig till ensamstående som tycker det är trist att stå vid spisen varje dag. "Handla när det är billigt, laga flera rätter på en gång och frys in", är hennes råd.

Första idédagarna för Ideellt Forum

IDÉDAGAR Nu är det hög tid att anmäla sig till Ideellt Forums första idédagar. Den 22 och 23 oktober samlas frivilligarbetare och anställda för att tillsammans fördjupa sig i olika spörsmål kring delaktighet i det lokala församlinglivet. I programmet finns rubriker som "Vad gör vi med de besvärliga?" eller "Hur blir man mottagen i en församling?"

Anmälningstiden går ut den 1 oktober och idédagarna går av stapeln på Johannelunds teologiska högskola i Uppsala.

Ideellt Forum i Svenska kyrkan är ett samarbete mellan inomkyrkliga organisationer som vill skapa ett nätverk kring delaktighet och engagemang i det lokala församlinglivet.

TEXTLÄSNING

Gudstjänstens texter kan väcka funderingar, stimulera fantasin eller rent av förändra våra liv. Att framföra dessa texter är en viktig och ansvarsfull uppgift som alla kan bli bättre på. Kyrkans Tidning har talat med en talpedagog och en kyrkvärd.

Våga ta plats i talarstolen

– Jag blev beklämd när texterna lästes så själlöst och lamt i gudstjänsterna. Men redan efter en lektion förbättrades textläsningen. Nu får kyrkvärdarna jättemycket beröm!

Så förklarar sång- och talpedagogen Anna Högström sitt engagemang för att förbättra textläsningen i gudstjänsterna. Hon började med att undervisa kyrkvärdarna i hemförsamlingen, Sofia i Stockholm, och har sedan dess träffat textläsare från många andra församlingar. Alla kan bli bättre är hennes motto.

– Med mycket små medel kan varje textläsare förbättras oerhört. Särskilt de äldre som ofta har fostrats att inte ta för sig. Och många tror att de inte får lyfta fram texten utan måste läsa tonlöst.

Små förändringar

Anna Högström ställer sig mitt på golvet hemma i sitt vardagsrum för att visa hur en text kan låta med en osäker, otränad, eller oengagerad läsare. Som åhörare reagerar jag genom att slå dövörat till. Det går helt enkelt inte att lyssna fastän jag försöker.

Sedan demonstrerar hon hur annorlunda texten blir med små förändringar. Än läser hon med mycket melodi i rösten, än med stort tryck, hon låter de olika rösterna i texten komma fram. Som lyssnare märker jag skillnaden. Texten blir plötsligt levande. Jag ser allt framför mig.

– Det är meningen att texterna ska beröra oss. De får inte slarvas bort och den som ska framföra

dem måste vara väl förberedd, säger Anna Högström.

Det hon går igenom med kyrkvärdar som vill förbättra sig i sin uppgift som textläsare är bland annat andningen och röstens läge i kroppen. Någon kanske lägger ner rösten allt för lågt så att den knarrar och behöver därför höja röstläget. En annan har det motsatta problemet. En gnällig röst kan bli mjukare genom att släppa på med luft i talet.

– Många är rädda och tror inte att de duger. En del är oroliga att det ska låta överdrivet. Men risken för det är minimal eftersom de allra flesta har en väldigt lång väg dit, säger Anna Högström.

Öva med bandspelare

Genom att öva själv och tillsammans med andra, eller med hjälp av en bandspelare, kan många förbättra sitt tal på egen hand. Men rösten och högläsning är känsliga kapitel och Anna Högström råder till en viss försiktighet.

– Jag är professionell och det



I lyssnarnas tjänst. Små förändringar gör stor skillnad på textläsningen, menar tal- och sångpedagog Anna Högström.

FOTO: HANNA WALLSTEN

TALPEDAGOGENS SJU GODA RÅD

Läs texten högt hemma många gånger.

Läs överdrivet tydligt.

Tänk på hur du andas.

Hitta de betydelsebärande orden i texten och betona dem.

Ta reda på hur person- och ortsnamn ska uttalas.

Kolla ljudtekniken på plats.

Se upp från texten då och då.

ingår i mitt arbete att uppmuntra till förändringar. Det kan vara känsligt att gå för bryskt fram vänner eller kollegor emellan.

När så rösten är korrigerad återstår förstas själva texten. Här finns också många små detaljer som alltid kan förbättras menar Anna Högström.

Pauser och tempo

– Det är viktigt att läsa igenom texten högt många gånger och att hitta de betydelsebärande orden. Där ska betoningen ligga. Sedan måste man bestämma vart pauser ska ligga och vilket tempo som texten ska läsas i. Nästan alltid läser vi för fort.

Så är hon uppe på golvet igen och visar hur det låter om betoning, pauser och tempo är helt fel. Responsen blir gapskratt.

– Det är bra att pröva så här hemma. Genom att överdriva åt alla håll hittar man det rätta sättet. Och kom ihåg: det är ingen tempotävling. Det viktiga är att texten blir hörd.

Hanna Wallsten

redaktionen@kyrkanstidning.com

” Huvudsaken är att texten hörs och att åhörarna förstår. Jag har aldrig upplevt någon dialekt som ett problem. Den som vet med sig om att ha en mycket utpräglad dialekt bör kanske försöka

neutralisera den något. Akustik och avstånd till åhörarna kan göra att dialekten upplevs förstärkt. Det är också viktigt att tänka på att dialekten kan uppfattas helt annorlunda beroende på om den befinner sig på hemma- eller bortaplan.

Anna Högström

” När vi skulle ha tv-gudstjänst påpekade mina vänner att jag skulle korrigeras min stockholmsdialekt men producenten sa att jag skulle tala som vanligt. Det skulle märkas vart i landet vi befann oss. Vi har

många församlingsbor som inte har svenska som första språk och de kan ha svårare att förstå olika dialekter så lite måste vi anpassa oss, men det får inte bli konstlat. Det skapar bara osäkerhet hos dem som ska läsa.

Kjell Aggefors