

## DEBATT

# Min kommentar till Saltvik

■ **Då jag** den 17.01. befann mig i Helsingfors, så hade jag ej möjlighet att då kommentera min uppsägning av kyrkoherdetjänsten i Saltviks församling, men önskar nu göra det med några rader.

Detta emedan det igen insmugit sig påståenden som tarvar ett förtydligande.

**Min uppsägning** av tjänsten torde knappast ha kommit som en överraskning för domkapitlet, eftersom de själva före denna uppmanat mig att säga upp mig.

Min advokat och jag gjorde den bedömningen efter moget övervägande, att vi hörsammar uppmaningen, för att bevaras i ett gynnsammare förhandlingsläge, men framför allt för att undvika en längre rättslig process.

Därmed inte alls sagt att vi menat att det skulle ha förelegat juridiskt hållbara belägg, för en uppsägning, snarare tvärtom.

Vi kommer även att gå vidare med att granska grunderna för den tidigare givna vamingen.

**Tidningarna** skriver vidare att jag nu vill vara tjänstledig fram till den 31.08. Detta stämmer inte heller.

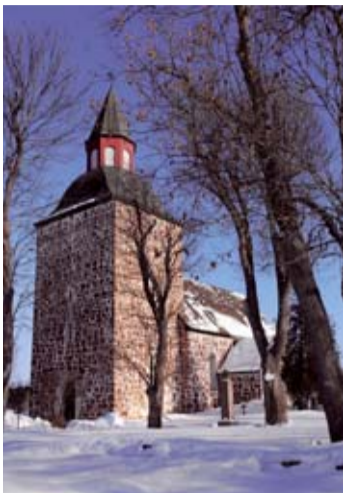
Jag har bett domkapitlet om ett förordnande snarast möjligt, då jag vet att det inom stiftet fortfarande finns församlingar där en präst med traditionella värderingar, kan känna sig välkommen.

Nyan vill ge en bild av att det dessutom skulle ha förekommit konflikter mellan mig och vanliga församlingsbor? Några sådana känner jag inte till. Däremot så har jag kontinuerligt motarbetats av ett par, tre förtroendevalda, samt av två medarbetare.

Denna långvariga trakassering på arbetsplatsen är under fortsatt utredning. Det finns tyvärr en hel del saker som från församlingens sida, från början till slut, inte skötts på ett korrekt sätt.

Församlingen undlät t.ex. att inom utsatt tid, inkomma med eventuella dubier angående min lämplighet för tjänsten, under den långa tid jag var uppsatt på valförslag. Prästfackets utsända representanter blev även hindrade att här utföra sitt arbete, för att nämna ett par exempel.

**Det mest** tragiska är väl att församlingen igen levat upp till sitt dåliga rykte som en problemförsamling. Det finns en lång historia av kyrkoherdar som före mig,



**VILLE INTE HA KONFLIKTER** Jag har inte själv sökt konflikt, och har öppet efterlyst samma möjligheter för Saltvik som med gott resultat prövats i andra församlingar, skriver före detta kyrkoherden i Saltviks församling.

Foto: Stefan Öhberg

av olika skäl hamnat att lämna Saltvik. Man får väl konstatera att jag nu är den senaste i raden.

Jag har inte själv sökt konflikt, och har öppet efterlyst samma möjligheter för Saltvik som med gott resultat prövats i andra församlingar. Jag talar här om en sk. arbetslagskonsult, som arbetar med både anställda som förtroendevalda. Det finns sålunda både verktyg som kunskaper, men det tycks ha brutit i den goda viljan.

Det synes mig som om det från början funnits personer som inte accepterat att jag mottagit tjänsten efter erhållen fullmakt. Det är tragiskt när de som fått ett förtroende att vara församlingens medarbetare, i själva verket visar sig vara motarbetare.

**Till de vanliga** församlingsbor som besökt mina gudstjänster, och som även på olika sätt stött mig under denna tid, vill jag rikta ett varmt tack. Det är er medverkan som förverkligat gemenskapen i gudstjänsterna. Vi får hoppas att ni även vill fortsätta er trogna gudstjänstgång under min eventuella efterföljares tid.

Som avslutningsord kommer i skrivande stund till mig de ord som Gustav Vasa avslutade sitt tal till Rikets ständer, den 16 juni år 1523:

"Har jag i min tid något godt kunnat uträtta, gifven derföre Gudi äran.

Hwad jag af mensklig swaghet felat, förlåten mig för Christi skull."

Peter Blumenthal  
Saltvik



**INTET NYTT** Trots all samhällsförändring är vi människor i grunden desamma som på stenåldern, skriver livsstilscoachen. Så här såg det ut på boplatserna i Jettböle 2001 när äländska lärare fick lära sig om stenåldersliv av handledare från Kalmar läns museum.

Foto: Erkki Santamala

## Övning

**Vad är viktigast i ditt liv – just nu?**

Ett sätt är att göra så här:

■ Skriv ner högst tio aktiviteter som du tycker är viktigast i ditt liv.

■ Prioritera dem från 1 (viktigast) till 10 (minst viktigt).

■ Medan du sitter och prioriterar kan du fundera på hur din hälsa påverkas av var och en av de 10 aktiviteterna – hur viktigt är din hälsa framom din förmåga att orka med allt du vill och anser att du behöver göra? Syfte och mening med listan är:

■ Du kan snabbt jämföra erbjudanden du får mot listan av vad som är viktigast för dig just nu och prioritera därefter.

■ Det blir lättare att se helheten och hur mycket tid som finns till förfogande för dig att utnyttja och samtidigt främja ditt välmående och stärka dina möjligheter för att räkna till.

**Regelbrott är att fylla i mer än 10 aktiviteter.**

# Livskapitalets investering och avkastning – tillräckligt tillräcklig?

Hur ska jag klara av allt det här? Är frågan bekant?

Många lider av prestationsångest och har högt ställda krav på sig. I dagsläget är prestation ett naturligt inslag i vardagen.

Jag har på känn att känslan av otillräcklighet hemsöker många. Att hur mycket vi än gör så är det sällan tillräckligt. Eller kanske tillräckligt, men aldrig mer än så. Det kan för många vara svårt att acceptera att vi människor har ett begränsat mått av energi. Är den slut så är den slut. Vad är det vi bortprioriterar när vi har för mycket? Jo, oss själva och det fast vi vet att det är ohållbart i längden. Och när man har börjat pressa sig till att göra någon annans prestationer har det gått överstyr och avkastningen äts upp av investeringen.

Det ligger ingen lönsamhet i den aktiviteten. Hur mycket investerar vi i det mänskliga kapitalet egentligen? Det kapital som utan tvivel är navet för all form av överlevnad och utveckling.

Enligt forskaren **Brené Brown** är skam vår rädsla för att inte få höra till. Känslan av att om andra upptäcker vissa sidor hos oss så får vi inte vara med i gemenskapen. Alltför ofta anpassar vi oss till utmattningens gräns i vår längtan efter att vara som andra istället för att skraddarsy ett liv som passar oss själva.

Det händer lätt att känslor som att inte vara tillräckligt smart, tillräckligt attraktiv, tillräckligt framgångsrik och så vidare tar över. Brown menar att när vi vågar visa vår sårbarhet öppet, kommer vi att få mer glädje, närhet och kärlek i livet.

**Hur** lätt är det att vara tillräckligt tillräcklig? Är det möjligt att undvika känslor som skapar en slags ångest över att arbetsbelastningen vissa dagar är så hög att den inte känns hanterbar? Är det fel att känna sig otillräcklig när man inser att ens nära och kära inte har det så bra som de borde? När är man tillräcklig?

Svaret på den frågan individuell. Motsägelsefullt nog går den så kallade otillräcklighetskänslan hand i hand med den tekniska utvecklingen. Samtidigt som vi får allt fler hjälpmedel att förenkla och effektivisera våra liv med, så känner vi oss alltmer stressade.

## HÅLLBAR LIVSSTIL

Kanske använder vi tekniken på fel sätt, eller så är vi för dåliga på att reflektera över hur vi använder den. Vi behöver börja med att ta kommandot över våra

egna liv och att i högre utsträckning börja sätta gränser för oss själva, och det för att bli inspirerade till att göra de förändringar som behövs.

Förändringar att sträva efter är de som frigör energi. Energi som i sin tur får oss att använda vår tid på bästa sätt. Då är chansen större att rätt prioriteringar görs. Avkastningen blir en lugnare och mer harmonisk vardag.

Det är sällan bristen på tid som är problemet, det är bristen på ett innehållsrikt liv! Rätt attityd är viktigare än rätt resurser. Citerar ett hebreiskt ordspråk: "Förändring tar bara ett ögonblick. Det är motståndet mot förändring som kan ta en livstid."

Träning är viktigare än talang. Träning ger färdighet. Vad tränar du på? Om du tränar på att säga "ja" fast du menar "nej" kommer du att bli bra på att hitta undanflykter. Tränar du på att se möjligheter och lösningar, då blir du en talang på det.

**Upplevelser** av otillräcklighet kombinerat med känslor av att inte ha någon kontroll över sin situation leder ofta till ohälsa. Stäng av och gör en sak i taget. Ge dig själv tid för återhämtning och reflektion. Vi är många som går i tron om att vi pratar så mycket med varandra, men det gör vi inte.

Istället går vi runt och bygger upp trosföreställningar om vad andra förväntar sig av oss, något som är väldigt dränerande. Som exempel kan ges: en förälder som ständigt känner sig skuldbelagd och otillräcklig, och när denne frågar sitt barn om vad som önskas så lyder svaret: "jag vill ha en glad mamma/pappa..."

Faktum kvarstår och det är att för de flesta av oss innebär vardagen att en hel del "måsten" ska hinnas med. Saker som inte går att bortprioritera. Vi löser inte hela vardagsbestyret med att bara tänka och sortera rätt. Det handlar också om att hantera de "måsten" som finns på bästa sätt. Det är att acceptera att vissa saker inte går att påverka som exempelvis arbetstoppar.

Undvik då istället att påbörja några större

projekt på hemmaplan. Tid för återhämtning måste alltid skapas, annars bränner vi ut oss eftersom vår hjärna inte är skapt för att ständigt vara på högvarv och på flera ställen samtidigt. All aktivitet ska investeras i vila. Trots all samhällsförändring är vi människor i grunden desamma som på stenåldern.

Så det ligger en viss sanning i barns kommentarer om att ens föräldrar är födda på stenåldern.

**Vad** ryms i ditt liv just nu? En av utmaningarna är att våga se sig själv i spegeln, våga möta sina egna känslor av otillräcklighet och ta ansvar för dem. Genom det får vi en bild av verkligheten. Låt bli att kritisera dig själv när energin är slut!

Som **Kay Pollak** säger: livet ska inte vara en kamp. När det känns rätt är det lätt. Varje gång vi går emot våra inre övertygelser om rätt och fel minskar vår egen kraft och den inre vägvisaren blir tystare och tystare. Om vi trampar på oss själva tillräckligt många gånger hör vi till slut ingenting och vi tappar kontakten med vår inre kompass. Vänta inte tills du stupar.

Det handlar om en sund "att ge efter" handling. Lev efter dina värderingar även om det kräver en del mod av dig. I grund och botten handlar det om att skapa nya tankemönster, nya reaktioner och lära sig nya saker om sig själv. Med rätt attityd ökar du dina förut-sättningar för att bli tillräckligt tillräcklig och avkastningen blir mer kraft och välmående. Hur tror du att din vardag blir att se ut om du börjar träna på saker som du vill ha mer av i ditt liv?



essica  
Eriksson

## LEDIGA PLATSER



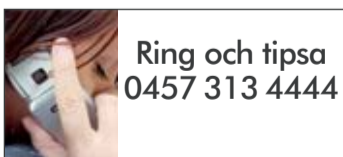
Ålands landskapsregering

Söker

## vattenbiolog

till social- och miljöavdelningens miljöbyrå, med tillträde 1.3.2014

För mer information se [www.regeringen.ax/jobb](http://www.regeringen.ax/jobb)



Ring och tipsa  
0457 313 4444

## ÖNSKAS HYRA



önskar hyra en

lokal i Föglö  
3 rum c.60-82 kvm

Närmare upplysningar ges av överskötare/klinikchef Birgitta Hermans tel: (018) 538 610