

Anders Anderberg

Att möta unga som Jourhavande präst

I detta bidrag till serien ”Att möta unga som kämpar med sina liv” (första artikeln i serien publicerades i nummer 2, 2023) berättar Anders Anderberg om hur Jourhavande präst utvecklats till en organisation som, inte minst under pandemin, allt mer kunnat möta unga människors existentiella och psykiska sårbarhet.

17/18 JULI
 (...) De olyckliga sover
 i mjuka sängar
 och vaknar imorgon
 i mjuka sängar
 jag undrar vad som är fel
 och varför nyckeln
 inte passar i låset.
 (...)

Lukas Moodysson – mellan sexton
 och tjugosex

Hur började verksamheten ”Jourhavande präst”?

”Nattens kyrka” kallas den av vissa präster, fast det rätta namnet för Svenska kyrkans stödfunktion via telefon, chatt och digitalt brev, är Jourhavande präst. Ända sedan i mitten av 50-talet har Svenska kyrkan erbjudit självvård med en inriktning på suicidprevention på kvällstid och under natten. Det var pastorn Erik Bernspång som år 1956 först kom att erbjuda telefonsjälvvård i Sverige. Bernspång hade fått idén med en telefonjour ifrån England. Han hade läst om en pastor i London, som hade satt in en annons i en tidning med överskriften: ”Innan ni tar ert liv, ring...” När sedan prosten Berndt Bäcklund från Örebro också satte in en annons: ”Är du i förtvivlan, ring...” började telefonjourer startas på flera platser. Till en början var det främst kring de större städerna, som Malmö (1957), Stockholm (1958), Göteborg (1960), men det dröjde inte länge förrän det fanns telefonjourer även på mindre platser, som Västerås, Örnköldsvik och Trelleborg.

Internationella perspektiv

Sverige var alltså på intet sätt ensam

om att ha en telefonjour. Flera år innan Bernspångs och Bäcklunds upprop fanns telefonjourer runt omkring i Europa. En hel del av dessa jourers verksamhet sträckte sig ända tillbaka till Andra världskriget. I flera länder hade man nämligen lagt märke till en oroväckande stor ökning av självmord i anslutning till krigsslutet. Det anmärkningsvärda var att det inte bara var i de länder som hade deltagit i kriget. I flera länder runt omkring i Europa och utanför hade man mött människor, som hade svårt att inordna sig i ett liv efter kriget. Detta blev anledningen till att man startade flera telefonjourer ungefär samtidigt efter krigsslutet i England, Amerika, Japan, Indien, Turkiet, Österrike och Tyskland.

Inledningsvis var det övervägande del ideella krafter som utförde ländernas jourarbete, oftast utifrån en kyrklig kontext. Det dröjde inte länge förrän flera länder noterade en stigande ökning av samtal (dag från dag, månad till månad). Ungefär samtidigt som samtalen tilltog inom respektive land spreds ryktet att det fanns jourer även i flera länder. Detta fick jourmedarbetare i olika länder att börja diskutera möjligheterna till någon form av gemenskap eller nätverk. Det behövdes ett sammanhang där man kunde utbyta idéer, dela erfarenheter samt hitta vägar att göra jouten känd och respekterad både på kort och lång sikt. Till detta ville jourmedarbetare även knyta frågan om ekonomiska förutsättningar. Hur skulle de kunna få en ekonomi som kan bära den nu växande efterfrågan av telefonsjälvvård?

En mycket generös donation från den Schweiziske köpmannen, Geor-

ges Lillaz, gjorde det möjligt att bilda ”Federation of Telephonic Emergency” (IFOTES) i slutet av 60-talet. Verksamheten är i huvudsakligen europeisk, men det finns vissa jourer utanför Europa som är knutna till den. Under några år på 1980-talet var prosten Peter Stern från Sverige ordförande. Idag ser Sveriges relation till IFOTES lite annorlunda ut. Vi är mer av en stödmedlem.

Jourhavande präst från början till idag

Örebrojouren som prosten Bäcklund startade angav inledningsvis mönstret för många jourer i Sverige. Telefonjouren fanns i staden och det var stadens präster, och i vissa fall pastorer, som turades om att ställa upp i verksamheten. Efter ett tag uppstod även behovet av ett nationellt nätverk. År 1965 bildades Svenska rådet för telefonsjälvvård. Uppdraget var ungefär som IFOTES, dvs att dela glädjeämnen samt hitta sätt att utveckla jouten.

Med åren började skillnaderna mellan de olika jourerna bli väldigt stora. En av orsakerna till att det blev så var att förutsättningarna inom jourerna såg väldigt olika ut. Det var t ex långt ifrån alla präster som hade möjlighet, eller en vilja, att tjänstgöra inom jouten. Det fanns också många andra faktorer som ekonomi. En del präster inom de olika jourerna började ifrågasätta den stora variationen mellan jourerna. En del menade att det kommer på sikt bli till ett bekymmer.

Svenska kyrkan fångade upp detta. En av anledningarna till att kyrkan tog denna oro på allvar var alla ambassadörer som jouten hade. En del

fanns inom Svenska Kyrkan medan andra fanns i samhället (SOS Alarm, hälso- och sjukvården etc). Kyrkan gav en präst, Monica Eckerdal, i uppdrag att ta fram en gemensam jour för hela Svenska Kyrkan. I början av 2000-talet sjösatte Eckerdal den nya jouden, som fick det gemensamma namnet, "Jourhavande präst". Den nya jouden var organiserad på ett nytt sätt. Varje stift skulle t.ex. ha en samordnare, samt att det även skulle finnas en nationell samordnare i Uppsala för hela landet. Målet med allt detta nya var att göra jouden till en professionell miljö. Eckerdal tog även fram två nya kanaler till jouden. Den ena var chatt och den andra var digitalt brev. Det togs även fram en gemensam plattform för hela jouden (Teleq). Alla telefonsamtal kopplades nu till prästen av SOS Alarm, dvs från nödnumret 112. Kanalen för chatt och digitalt brev kunde konfidenterna finna på Svenska kyrkans hemsidor.

Från att ha haft en ganska undanskymd roll inom Svenska kyrkan fick Jourhavande präst i och med

psykisk ohälsa under 2020 – ett år då coronapandemin haft en mycket tuff inverkan på mångas liv och tillvaro. Dessa organisationers insatser, genom både civila och professionella aktörer, präglas av en enorm empati och medmänsklighet som gör stor skillnad för många människor i vårt samhälle.

Vad handlar samtalen om och vem ringer?

Det har alltid varit en stor variation på de ämnen som har kommit upp inom jouden. Även om jouden först och främst är akut själavård med inriktning på suicidprevention så har samtalen handlat om så mycket mer. En prästmötesavhandling från 1983 tog upp några av de vanligaste samtalsämnena: ensamhet, familjen, droger, psykisk smärta, självmord och självmordsförsök samt meningen med livet (Stern 1983).

När det gäller vem som kontaktar så har även det varierat väldigt mycket. Det stod så här i en årsskrift från Göteborgs kyrkliga samfällighet 1983: "Vilka ringer då till jourhavande präst, och vilka problem möter

och elektroniskt brev. Trycket blev så stort att man var tvungen att utöka både antalet präster i tjänst och öppettiderna. När "allt" stängdes ner blev jouden för många en ventil dit man kunde vända sig. Det var under denna hektiska period som fler och fler började ana att antalet unga som kontaktar jourhavande präst ökade. Det verkade helt enkelt så att unga människor hade fått upp ögonen för jouden.

Intresset av att samtala med en präst eller framförallt chatta har inte blivit mindre efter pandemin. Det finns ju fortfarande mycket som kan oroa en ung människa idag- kriget i Europa, klimatet, ekonomin, kriminaliteten osv. Det är inte så underligt att man under större delen av 2000-talet vid upprepade tillfällen kunnat läsa den ena larmrapporten efter den andra om ungas psykiska ohälsa. Internationella, nationella och regionala undersökningar har gång på gång visat ett tydligt mönster på att ungdomar (unga vuxna) i Sverige mår fysiskt sett bra, men psykiskt sett allt sämre. Depressioner, ångest och missbruk tillhör de problem som tyvärr ökar mest. Allt för många tonåringar upplever sin högstadietid (skolan) väldigt betungande. Det finns inget lätt svar på varför det är så. Det man ändå har lagt märke till är att det är under tonåren som de mer allvarliga problemen många gånger debuterar. Det är i den åldern som många unga är som allra mest existentiellt sårbara.

En ung människas berättelse

I bästa fall finns det någon som lyssnar och tar hand om de ungas existentiella sårbarhet. Det behöver inte gå så långt som det gick för författaren till denna berättelse:

Mitt i natten alldeles ensam. Den kalla isande vinden blåser i mitt svarta hår och biter tag i mina kinder. Vinden på mina snabba andetag är det enda jag hör, Känslan av att jag inte får någon luft få mig att börja hyperventilera. Ögonen svider av alla tårar. Klumpen i magen bara växer och växer illamående och yrseln bara eskalerar. Jag står inte ut! Inombords känns det som en explosion av känslor. Rädsla, sorg, il-

"I bästa fall finns det någon som lyssnar och tar hand om de ungas existentiella sårbarhet."

pandemin en betydligt större plats. Det har alltid funnit eldsjälur inom jouden men i och med pandemin blev helt plötsligt jourhavande präst något som hela kyrkan ville lyfta fram. Även media hörde av sig och bad om att få intervjua olika nyckelpersoner. Den dåvarande ärkebiskopen, Antje Jackelén, berättade gärna om joudens fina arbete. All denna uppmärksamhet nådde sin kulmen ungefär samtidigt som jouden hade sitt 65-årsjubileum. År 2021 fick nämligen Jourhavande präst motta SOS-Alarm 112 pris. Motivering: löd:

112-priset 2021 tilldelas Mind, Suicide Zero, BRIS och Svenska kyrkan/Jourhavande präst för deras ovärderliga arbete med självmordsprevention och

man?" Författaren svarade: "Alla åldrar från tonåringar till äldre är representerade..." (Nelson 1983 s 80)

De flesta präster som tjänstgör inom jouden skulle kunna instämna i båda dessa exempel. Både prästmötesavhandlingen och artikeln var skrivna på den tiden då det endast fanns en kanal (telefon). Efter att jouden fick kanalen chatt har vissa präster en känsla av att fler unga människor har börjat kontakta jouden, något som säkert kan stämna. Chatt är nämligen ett sätt att kommunicera på som många ungdomar är bekväma med.

Jourhavande präst och unga idag

Under pandemiåren ökade jouden i alla tre kanalerna, telefon, chatt



ska. frustration och hopplöshet. I mitt huvud känns det som en centrifug och att huvudet snart kommer att sprängas. Ett konstant surrande av tankar. Jag vill inte dö men jag orkar inte leva längre. Jag går med stapplande steg fram till broräcket och fattar tag i det med mina händer. Nedanför bron ligger Storsjön, täckt av is. Undra vad som händer när jag hoppar. Kommer jag att dö direkt? Kommer det att göra ont? Kommer min kropp att gå igenom isen och kommer jag då överhuvudtaget att bli hittad? Eller kommer jag att slå ihjäl mig mot isen, bli liggande på sjön tills någon hittar mig och vem blir i sådana fall det? Mina anhöriga? Personer som jag älskar... Fast just nu känns det som att ni får det bättre utan mig. Jag börjar klättra upp för broräcket och gör mig redo för att hoppa men så stannar jag upp. Det blir tyst. Vad håller på att hända? Jag håller på att ge upp. Det här är inte jag. Efter allt jag har gått igenom i livet så har jag ändå fortsatt kämpa och stått kvar. Det är jag och jag tänker inte ge upp den här gången heller. För jag är värdefull. Min omgivning är värdefull och jag är värdefull för min omgivning. Istället för att hoppa klättrade jag ner från broräcket. Jag valde livet och det är jag väldigt tacksam för. (Ur *Vändpunkter, Berättelser om att leva med psykisk ohälsa* s 9-10).

Det finns absolut ingen glamour överhuvudtaget förknippad med självmord eller självmordsförsök. Självmord och självmordsförsök är lidande, sorg och psykisk smärta. Tänker man bort det så finns det något i denna berättelse som är hoppgivande, något som kyrkan kan ta fasta på. En fråga som vi som kyrka skulle behöva ställa oss är: Vem eller vilka berättade för hen: "Du är värdefull. Du är viktig här och nu. Du är älskad för din egen skull, för ingen annan är som du" ? För många inom kyrkan är dessa ord en mycket välkänd sång som blir ett motgift när sociala medier säger: "Du duger inte som du är. Du måste göra om dig. Något fattas dig."

Varför behövs Jourhavande präst?

De flesta i kyrkan är nog ganska överens om att möten med människor som på olika sätt inte får ihop sin vardag har ökat. Det kan handla om ekonomi, men det kan också bero på psykisk ohälsa. Idag möter vi som ar-

betar i kyrkan bristen på pengar samt psykisk ohälsa så gott som överallt. Den finns både i gudstjänsten och inom konfirmandarbetet. Den finns inom alla generationer. Den finns helt enkelt överallt "där vi lever rör oss och är till" som kyrka.

I biskopsbrevet *Kallad till diakon och präst i Svenska kyrkan* (2014) står det att kyrkan skall skapa platser där människan blir delaktig av Guds nåd. En av kyrkans platser där detta äger rum är Jourhavande präst. I riktlinjer för Jourhavande präst har man skrivit att endast i undantagsfall skall prästen ge råd. Anledning till varför det står så är att jouren först och främst skall vara en plats konfidenten kan kontakta och bara vara. Prästens viktigaste uppgift är att lyssna på det som sägs, ett arbete som långt ifrån är enkelt eller okomplicerat. Vår önskan är att konfidenten helt enkelt skall erfara att samtalet eller chatten inte är villkorad. Just denna känsla har många som arbetar med samtal i kyrkan fått erfara: "Menar du att jag få komma hit, utan att ha med mig någon remiss. Behöver jag inte ha någon diagnos eller något särskilt problem att ta upp."

Till detta kan vi lägga att du får komma hit flera gånger, utan kravet att uppvisa mätbara framsteg. En annan viktig aspekt är att det är gratis. Denna öppna och välkomnande attityd är en utmaning för kyrkan, samtidigt som det kan vara en av anledningarna till att människor närmar sig den på olika sätt, som att ta steget och kontakta Jourhavande präst.

Alla samtal som kommer in till jouren oavsett om det är till chatt eller telefon inleds alltid med orden: "Välkommen till Jourhavande präst". Denna mening har en djup innebörd. Den uttrycker att här finns en beredskap att möta både sorg och glädje, samt alla andra existentiella frågor och allt som kommer upp är inom tystnadsplikten. Denna tystnadsplikt är en gåva som är unik och som ungdomar idag kan uttrycka ett behov av. Personligen fick jag erfara detta när jag tjänstgjorde på en öppen mottagning för unga vuxna.

Ungdomarna som kontaktade mottagningen sa ibland att de ville prata med en präst. För präster har absolut tystnadsplikt. Detta blev för mig en väckarklocka på hur viktig vår kyrkas absoluta tystnadsplikt kan vara för många unga människor i samhället idag.

När Jourhavande präst öppnar vägar till ett bättre liv

Som tjänstgörande präst inom jouren bär man med sig många människoöden, och man kan ibland önska att man fick veta hur det gick för personen. Vi sår ofta ett frö av hopp utan att veta vad det leder till. Vi ber ibland konfidenten att kontakta sin församlingsdiakon eller präst, men ber även hen att kontakta polisen, psykiatrin eller någon kvinnojour. Ibland ber vi tillsammans som en avslutning på samtalet. Därför blev jag så glad när jag en dag fick ett vykort från en av alla dem som har kontaktat jourhavande präst. Konfidenten beskrev den otroligt stora tacksamhet hen hade över att prästerna så tålmodigt hade lyssnat till hens berättelse kväll efter kväll i ett halvår. Sedan skrev hen att hen mår bra nu, samt undrar vad hen kunde göra för att andra skall få reda på denna fantastiska verksamhet som Svenska kyrkan bedriver.

ANDERS ANDERBERG

Stiftsadjunkt, Göteborgs stift Samordnare för Jourhavande präst

Litteraturlista

- Biskopsbrevet Kallad till diakon och präst i Svenska kyrkan*, 2014
- Eriksson, *Therese Möt mig som jag är, hur vuxna i kyrkan kan stötta unga som skadar sig själva*, Örebro: Libris, 2014
- Nelson, Kjell *Göteborgaren och kyrkan: itro och handling: 1883-1983*, Göteborg: Göteborgs kyrkofullmäktige, 1983
- Sjökvist, Ingrid (red) *Vändpunkter: berättelser om att leva med psykisk ohälsa, Johannes-hov: Hjärnkoll*, 2018
- Stern, Peter *Telefonsjälavården, arbetssätt - uppgifter - problem* Prästmötesavhandling, Luleå stift, 1983n
- Stern, Peter *IFOTES, livräddande telefonjour*, Forskningsstiftelsen Samtidskultur Umeå, 1998