

## Gåva, års- och medlemsavgift



När du vill bli medlem, betala årsavgift eller ge en gåva, använd gärna talongen nedan. Vänligen ange om det gäller ÖD Riks, ÖD Stockholm, ÖD Västerås eller ÖD Växjö.



Swisha går bra till 123 900 9150 och vänligen skriv i noteringsfältet till vilken av våra fyra föreningar gåvan ska gå. Till Riksföreningen, till Öd Stockholm, ÖD Västerås eller ÖD Växjö.

**Tack för din medverkan!**

<b>EG PlusGirot</b> Meddelande till betalningsmottagaren	<b>INBETALNING/GIRERING B</b> Kod 1
<input type="checkbox"/> Gåva till verksamheten	Till PlusGirotkonto
<input type="checkbox"/> Gåva "Till minne av _____"	<b>90 09 15-0</b>
<input type="checkbox"/> Gåva för att fira _____	Betalningsmottagare
<b>Årsavgift:</b>	<b>DEN ÖPPNA DÖRREN</b>
<input type="checkbox"/> 150 kr enskild medlem	Avsändare (namn och postadress)
<input type="checkbox"/> 200 kr familj <input type="checkbox"/> 300 kr grupp	
<b>Pengarna ska gå till:</b>	
<input type="checkbox"/> ÖD Riksföreningen <input type="checkbox"/> ÖD Västerås	
<input type="checkbox"/> ÖD Stockholm <input type="checkbox"/> ÖD Växjö	
Från PlusGirot/personkonto (vid girering)	
<b>H #</b>	Svenska kronor
<b>#</b>	öre
<b>#</b>	•
<b>#</b>	9009150#06#

AD MANUM - till handa



# Dörrposten

Nummer 3 – september 2022

## En brokig, värdefull skara

av Sofie Stistrup, medlem i ÖD Västerås

Under de senaste åren har Sverige påverkats negativt av pandemi, kriminalitet med dödlig utgång och av kriget i Ukraina.

Vi i Den Öppna Dörren gör som diakonal verksamhet vårt bästa för att vara stöd till våra medmänniskor och för att hjälpa.

När Dörrposten nu trycks håller rösterna för valet på att räknas. Vi är många människor med många olika viljor.

I vår förening är man välkommen oavsett på vilket parti man lägger sin röst. Alla partier vill i grunden väl för Sverige, liksom Gud vill väl för mänskligheten och för vår planet.

Efter en undersökning vi gjort, följer här axplock av vad ÖD-vänner säger om Den Öppna Dörren.

### Den Öppna Dörren

- är en kristen förening
- är en familj där man kan vara den man är
- är Gudstro; en brokig skara där alla är lika värdefulla
- är samhörighet
- betonar helhetssynen på människan och alla människors lika värde
- möter människor – inte problem
- är medvandrare
- är en ideell förening
- är en diakonal verksamhet
- är gemenskap och stöd
- är öppen för alla
- är en mötesplats
- är kunskap
- är kreativitet
- är omsorg
- motverkar ensamhet och isolering

### Den Öppna Dörren finns för att

- vara medmänniskor
- ge en känsla av sammanhang
- många är vilsna och ensamma
- gemenskapen runt livets grundfrågor är viktig
- omsorg om alla är grundläggande
- många står utanför samhället
- ge gemenskap och stöd till alla som vill
- vara mötesplats
- erbjuda gemenskap i ett litet sammanhang
- det är lättare att hjälpa eller få hjälp av en annan människa via en förening

### Den Öppna Dörren vill uppnå

- ökad livsglädje
- alla människors lika värde
- vara källa till styrka och kraft
- upprättelse för människor

**Kamrat hjälper kamrat.**

## Den Öppna Dörrens Veckobön

av Karin Strand, Riksordförande 2009-2011

*Gud vår Skapare, Du har skapat oss att vara lika Dig. Tack för att Du älskar oss precis som vi är.*

*Gud, vår Far, tack för att vi får vara Dina barn. Hjälp oss att, vad som än händer oss, kunna lita på Dig och vara trygga hos Dig.*

*Jesus, vår Bror och Vän, Du har själv lidit och kan känna medlidande med oss. Tack för att Du har uppstått till liv. Hjälp oss att leva vårt liv tillsammans med Dig i vår vardag.*

*Helige Ande, vår Hjälpare och Tröstare, Du är Guds osynliga närvaro hos oss. Tack för att Du vill ge oss kraft, styrka och mod.*

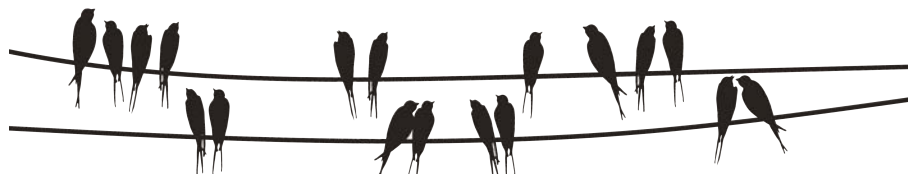
*Gud, hjälp alla hungriga att få äta sig mätta, hjälp alla hemlösa att finna tak över huvudet och en bädd att sova i. Hjälp alla som fryser att finna värme, hjälp alla sjuka att få läkedom till kropp och själ. Hjälp alla ensamma att finna någon vän, som de kan lita på och känna gemenskap med.*

*Idag ber vi särskilt för ...*

*Gud, hjälp alla i Den Öppna Dörren att ta emot kraft av Dig. Ge oss lyhördhet, trohet, uthållighet och glädje.*

*Gud, tack för Den Öppna Dörren.*

*Amen.*





## Livet och att vara människa

### Livets utsatthet och sårbarhet

*Jag kom inte hit för att jag tror, utan jag kom hit för jag behöver dig. Man har sagt att du är mycket god, och jag har ingen alls som hjälper mig.*

De här första textraderna ur psalm 532 har följt mig genom åren som medmänniska och diakon.

Livet är skört när vi möter yttre påtryckningar, orättvisor, och sorg. Var det så här livet skulle bli?

Nej, jag tror inte det, säger många.

Inom församlingen och diakonin möter vi människor i livets alla skeenden. Vi möter människor i sårbarhet och lidande, sökande efter medmänsklighet och tröst. För mig liknas diakonin vid dessa textrader:

*Som bräckligt lerkärl kan jag inte laga kärlet som gått sönder, men jag kan stanna upp ett tag vid din sida, följa dig en bit på vägen, bara vara närvarande och lyssna på dig. Själv får jag lägga bort mina egna skärvor för att kunna vara närvarande i det jag möter.*

Fritt efter Paulus ord om Skatten i lerkärl, den gudomliga kärleken i det mänskligt kantstötta och sköra.

*Jan Magnusson*



### Månen

När månen vandrar sin tysta ban och tittar in genom rutan.

Då tänker jag understundom så och knäpper sakta på lutan.

Vad du är lycklig du måne klara som får så högt över jorden fara och blott se på, och blott se på ...

*Okänd*

## Stanna aldrig på en plats där ingen ser ditt värde.

### Värdshuset

Att vara människa är att vara värdshusvärd, varje morgon en ny gäst.

En glädje, en sorg, en elakhet, eller plötslig insikt kan dyka upp som en oväntad gäst.

Hälsa dem alla välkomna! Även när det är ett gäng bekymmer, som våldsamt drar genom huset och tömmer det på alla möbler; behandla ändå varje gäst med respekt. Han eller hon kan bana väg för en oväntad ny fröjd.

Den svarta tanken, skammen, illviljan, möt dem vid porten med ett skratt och bjud in dem.

Var tacksam för vemhelst som kommer eftersom var och en av dem har skickats ut som en vägvisare från bortom.

*Jalal al-Din Rumi*

## Den Öppna Dörren är



en ideell förening med förankring i Svenska Kyrkan. Vi vill se människan som en helhet där ande, själ och kropp är lika viktiga. Vi erbjuder kontakt, stöd och gemenskap som en väg till upprättelse och livsvärde.

Som ideell förening är vi helt beroende av gåvor och bidrag för att bedriva vår verksamhet. Med ditt stöd kan vi fortsätta vara en positiv kraft i människors liv.

Vänligen använd pg 90 09 15-0 och ange om det är till Riks- eller till en lokalförening du vill skänka gåvan.

Du kan också Swisha till nummer 123 900 9150 och ange även här vilken förening som ska få din gåva.

Styrelsen för Riksföreningen Den Öppna Dörren har en fast tilltro till att Den Öppna Dörren med sitt vardagsförankrade, medvandringssinriktade diakonala arbete fyller en mycket viktig funktion för de som berörs av vår verksamhet.

För att verksamheten ska fungera behövs hängivna medarbetare, trogna förebedjare, samt många och trofasta gåvogivare.

Styrelsen känner stor glädje och tacksamhet över alla goda och lojala ÖD-vänner vilkas insatser gör arbetet möjligt och meningsfullt.

## Kunskapen är en, infallsvinklarna är många.

*Stig M Dominique*

### RIKSFÖRENINGEN DEN ÖPPNA DÖRREN

% Tony Berglund

Köpingsvägen 60, 734 93 Kolbäck

riks@denoppnadorren.se

www.denoppnadorren.se

Ordförande Anders Agnemar

Kaplan Gunvor Backström

pg 90 09 15-0 ange Riks på talongen

Den Öppna Dörrens medlemstidning Dörrposten utkommer med 4 nummer per år.

Vi föredrar digitala inlägg till [od@admanum.se](mailto:od@admanum.se)

Ansvarig utgivare Tony Berglund Redaktör Carina Kreku



## Riksföreningen av Sofie Stistrup

Den vackra onsdagen 17 augusti samlades vi, elva personer, vid Pilgrimscentrum i Tyresö för pilgrimsvandring med Frälsarkransen.

Vi Västeråsare hade fått medel att hyra en buss och Maria bjöd på fika. Det var Boris födelsedag, så vi fick tårta med.

Gunvor ledde oss i andakt, och påminde oss om att en person inte sitter med sanningen utan att vi alla ser olika på saker och ting. Till exempel har ingen av oss svaret på hur Gud ser ut, men vi har alla vår egen bild av Gud.

Vi sjöng tillsammans och gick igenom frälsarkransens pärlor.

Tyvär måste jag meddela att vår fina medvandrare Staffan Kvist ej längre finns kvar hos oss. Staffan har betytt otroligt mycket för Den Öppna Dörren.

Med sin medmänsklighet och ödmjukhet har Staffan visat hur man är en sann ÖD-vän.

Vi som haft förmånen att träffa Staffan har honom i varmt minne. Om du inte har träffat Staffan ger Siv Anderssons dikt en rättvis bild av honom.

Staffan, må du vila i frid.



### Tack för att du finns

*Jag är så tacksam för att jag fått möta dig. För du är speciell och värdefull för mig. Det som gör dig unik finns i ditt sätt att vara, din styrka och ditt mod och allt som du kan klara.*

*Den kärlek som du ger i omtanken om andra ger lärdom om hur vi ska vara mot varandra.*

*Du är en sån person man lätt kan hålla kär. Så tack för att du finns just sådan som du är.*

*Siv Andersson*

## Växjö av Sofie Stistrup

Stort tack till alla er som bidrar till att vi kan fortsätta vår fina verksamhet.

Nya vänner har kommit till oss och det är tydligt att vi gör skillnad för enskilda individer.

Att träffas och umgås, ha lördagen att se fram emot och att hjälpa till lite i huset gör gott.

Nu står det två vävstolar i första rummet på Ekebo för vi har fått låna ytterligare en. På bilden väver Annette Sandberg en badrumsmatta.

Vill du vara med och väva?

Kom till oss en lördag 10-14 och kika.

Eller ring Annette **073 141 83 18** så får du veta mer.

Det är kul att väva, välkommen!



*Till vänster Gunnvor Beltzelius och Per Rhodin. Gunnvor hade med sig bullar som hon bakat. Gott. Gunnvor har gjort jättemycket för ÖD Växjö. Vi är glada att se henne igen.*



URBAN ZANDLER OCH JAN ARREFALK

### Lördag öppet hus 10.00-14.00

Lunch 12.00 pris 30:-  
Föranmälan före torsdag till Per  
**073 927 27 52**

Säg till om du har nån allergi.  
Om det blir mat över efter lunchen kan du köpa med dig hem för 20:-  
Ta med egen matlåda.  
Kaffe eller nåt gott till kaffet tar vi tacksamt emot för gemensam fika.

**Välkommen!**

Vi går mot höst och vinter, och det blir kallare. Elräkningen blir högre. Hoppas du vill hjälpa oss med en slant till elen. Tack på förhand.

### DEN ÖPPNA DÖRREN VÄXJÖ

Ekebovägen 11  
352 33 Växjö  
vaxjo@denoppnadorren.se

Ordförande Tony Berglund  
tfn 072 372 88 99

pg 90 09 15-0 ange Växjö på talongen



## Västerås av Sofie Stistrup

Tack för alla gåvor.

Under hattparaden i juni, till minne av Gerd Söderqvist, samlade vi ihop 900 kronor.

Pengarna ska, i Gerds anda, gå till behövande. Till vad, vem eller vilka ska vi bestämma vid surströmmingsskivan den 22 september. Vi ber att få återkomma om den saken i nästa nummer.



### Höstens program för ÖD Västerås

Varannan torsdag akvarellmålning

6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12

Kontakt Göran Eriksson **070 532 33 13**

Lördag spelcafé, samma veckor som ovan, bortsett från 19/11 då kyrkan ordnar julmarknad.

Kontakt Sofie Stistrup **076 180 14 25**

Vi är glada att få vara i Bäckbykyrkan dessa dagar.

Onsdag väffelcafé, Bäckby mötesplats 10.30-13.30

Sista gången för året 14/12

Vi får ha vår andakt där och ber ÖDs Veckobön kl 14

Be gärna med oss.

Kontakt Marie-Louise Kjellman **070 660 10 06**

Måndag Västerås Domkyrka 12.00

Den Öppna Dörren, Maud Forsell och Rolf Moberg, ansvarar för bön under dagen.

Spelar gör Magnus Svensson. **Varmt välkomna.**

### DEN ÖPPNA DÖRREN VÄSTERÅS

vasteras@denoppnadorren.se

tfn Rolf Moberg 076 817 59 65

tfn Bengt Lundin 073 763 44 19

Ordförande Mimmi Holmstedt Råms

pg 90 09 15-0

ange Västerås på talongen

## Inbjudan till inspirationsdag

Hjärtligt välkommen till ÖDs inspirationsdag fredagen den 21 oktober i Västerås.

Planen är att vi ska ägna dagen åt vår värdegrund.

Riksföreningen har tagit fram ett förslag till värdegrund som lokalföreningarna arbetar vidare med.

Då var och en av oss är en del av Den Öppna Dörren, är tanken att intresserade ska kunna vara med och påverka, samt föra en dialog om hur vi praktiskt genomför det hela.

### Inspirationsdag i Västerås

fredag 21 oktober

start med fika 9.45-10.15

10.15-11.45 första delen av

värdegrunden

11.45-12.30 lunch

12.30-14 ledstjärnorna

14-15 sammanfattning med fika, avslutning.

Pris 50:-

Vi vet ännu inte var vi ska hålla till, men ta kontakt med din lokalförening eller mejla Sofie [sofie.stistrup@hotmail.com](mailto:sofie.stistrup@hotmail.com) eller smsa **076 180 14 25** för mer info.

*Gåvor mottages tacksamt.*

Första delen av Den Öppna Dörrens värdegrund handlar om gemensamma värderingar som utgår från vår kärlek till medmänniskan. Guds oändliga förlåtelse och kärlek är vår drivkraft och ger oss framtidshopp även i det svåra.

För oss handlar det om rättvisa, respekt, värdighet och glädje – och vi agerar för att visa det!

Efter lunch tar vi upp Den Öppna Dörrens ledstjärnor som handlar om hur vi bemöter varandra. Dessa hjälper oss att stämma av att vi utgår från värdegrunden i vår roll som medvandrar.

Det kan handla om att vara en god förebild. Att vara respektfull mot alla. Att vara lyhörd. Att bekräfta och berömma varann. Att ta ansvar.

**Att visa medkänsla och förlåta andra,  
liksom Gud har förlåtit oss i Kristus.**





## Stockholm av Marianne Petersson

Kära vänner, så roligt att vi är igång igen! Verksamheten startade i mitten av augusti, och vi välkomnade både gamla och nya besökare.

Vi har fått en ny medarbetare, Lusía Pak, som kommer att stå för det mesta arbetet i köket. Lusía har varit med i ett par veckor och vi har börjat lära känna varandra.

Välkommen Lusía, jag hoppas du ska trivas med oss.

*Marianne*

### Höstens program för ÖD Stockholm

Öppet Kafé Kungsholmen  
måndag, onsdag och fredag 13-17

Textläsning följande lördagar 14-17  
3/9, 17/9, 1/10, 29/10, 12/11, 10/12

Medlemsmöte lördag 15/10  
Kom och säg vad du tycker om vår verksamhet!

Minibasar planerad till 26/1, mer info kommer.

Textläsning och samtal om KBT sker i samarbete med Sensus.



LUSIA PAK

### Läsvärt!

Katarina Gospic, ung hjärnforskare, författare och sommarpratör, tipsar om hur vi på bästa sätt kan samarbeta med vår hjärna i böckerna *Välj rätt*, *Hjärnbalans* och *Den sociala hjärnan*.

Böckerna kommer finnas på Kafé Kungsholmen till utlåning och kan beställas från Adlibris.



*pocket 69:-*

**DEN ÖPPNA DÖRREN STOCKHOLM** Ordförande Marianne Petersson  
John Ericssonsgatan 11 Föreståndare Inessa Rejer  
112 22 Stockholm Kaplan Kristina Lutborg  
tfn 08 650 84 17, 072 332 84 17  
stockholm@denoppnadorren.se pg 90 09 15-0 Stockholm på talongen  
www.denoppnadorren.se

## Stockholm nytt på Kafé Kungsholmen!



Ångest är min arvedel, skrev Pär Lagerkvist. Men det går att bemöta och hantera obekväma, oönskade och skrämmande känslor.

På Kafé Kungsholmen välkomnar vi nu alla nyfikna till en workshop om kognitiv beteendeterapi, KBT, där vi får verktyg att bryta invanda mönster som hindrar oss från att må bra. Mönster som är svåra att upptäcka på egen hand.

Varje workshop avslutas med övningar att i lugn och ro testa hemma. Vi träffas varannan onsdag mellan 14 och 15 under ledning av Inessa Rejer, diplomerad KBT terapeut, och Jonas Stadling, Ny Gemenskap, socialentreprenör, moderator.

21/9 *Vad är KBT och varför?*

5/10 *Går det att stoppa sitt tankeflöde?*

19/10 *Vad är anknytning och hur påverkar det vårt vuxna liv?*

2/11 *Varför andningsövningar, och hur ska vi göra med ovälkomna, oönskade känslor?*

16/11 *Vad händer med oss vid meditation och bön?*

### Välkomna!



### Kafé Kungsholmen behöver volontärer!

Våra volontärer är ryggraden i verksamheten med sitt engagemang, sin energi och kreativitet. Alla behövs.

Man kan hjälpa till på olika sätt. Helst ser vi att man hjälper till regelbundet, men alla goda krafter är välkomna. Dels kan man hjälpa till vid enskilda tillfällen eller också kan man vara volontär regelbundet, exempelvis en gång i månaden. Alla som är med hjälper till med den insats han eller hon kan.

Besök oss gärna för att lära känna oss närmare.

Prata med Inessa Rejer, vår föreståndare, så får du veta mer.