

## Ett åldrande med möjligheter

**Att åldras behöver inte betyda att livet stannar av. Med våra erfarenheter och stora förmågor i bagaget kan livet till och med bli bättre när vi blir äldre. Som bäst om vi hittar aktiviteter som ger mening.**

Det finns fem platser på jorden där det lever ovanligt många 100-åringar, och dessa så kallade blå zoner har väckt forskares intresse för att få svar på frågan vad den långa livslängden beror på. Något entydigt svar finns inte, men det är väl vetenskapligt belagt att god sömn, fysisk aktivitet, bra mat och inte minst ett socialt sammanhang med goda relationer är bra för ett sunt åldrande.

Upplevelsen av meningsfullhet spelar också en viktig roll, och det finns strategier att använda sig av för att uppnå ett gott åldrande, enligt Bengt Brülde. Han är professor i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet, och kom 2019 ut med boken *Lev hela livet: filosofiska tankar om ett gott och meningsfullt åldrande*.

Om vi delar in människans liv i fyra



*Med ett aktivt liv och ett meningsfullt engagemang kan vi uppnå ett gott åldrande.*

Foto: Jan Alfredsson

olika åldrar där de åldersrelaterade krämporna och sjukdomar inträder i den fjärde åldern så utgörs den tredje åldern av den stora gruppen allt yngre pensionärer.

**Han föreslår** dels hur vi ska undvika eller minimera det negativa i åldrandet och dels hur vi kan se åldrandets möjligheter.

Först handlar det om att identifiera vilka attraktiva möjligheter som finns och sedan välja utifrån lycka, mening och moral, enligt Brülde.

Ett lyckoperspektiv handlar om att se vilka av möjligheter som gör mig

lyckligare. Ur perspektivet meningsfullhet bedöma vilka aktiviteter som ger starkast känsla av mening, och ur ett moraliskt perspektiv fråga sig vad den moraliska anständigheten kräver av mig.

– Det är uppenbart bättre ur ett moraliskt perspektiv att arbeta ideellt som volontär än att åka på golfresa till Algarve, och det verkar vara mer meningsskapande att hjälpa andra än att gynna sig själv. Den stora utmaningen är att hitta en mix av aktiviteter som har värde på alla tre sätten, men att i sin mix ha ett socialt engagemang där man tillsammans arbetar för en bättre värld verkar vara bra för oss och andra, säger Brülde.

**Att pensioneringen** bara skulle vara en livslång semester, vänder han sig emot. Särskilt om man tillhör gruppen väldigt gynnade, välbeställda, friska och aktiva pensionärer som har tjänat stort på samhällsutvecklingen.

– Man har varit med och ställt till det både vad gäller klimatet och den globala orättvisan, och då kan det vara en god idé att betala tillbaka.

**Karin Bernspång**

## Var och en efter sin förmåga

Det sägs att kulturlivet bärs upp av tanter. Kyrklivet likaså. Vi engagerar oss. Temat för detta nummer av Kvinnoglöd är åldrande och engagemang. Britta Olinder, som du möterw i artikeln på nästa sida, tillhör gruppen äldre, och hennes engagemang är brett och starkt. Att vara engagerad på äldre dagar är inte så konstigt, när man redan varit det hela livet, som hon.

För andra är det när barnen vuxit upp eller efter pensionen som man kan låta engagemanget blomma. Var och en efter sin förmåga. Och, det ska erkännas, tiden är knapp. Ska något bli av så är det nu eller snart. Tillsammans kan det gå. Och tänk så mycket erfarenhet vi har att lita till.

I tro och förtröstan **Bulle Davidsson**, ordf KviSk

### krönika



**Möt  
Britta  
Olinder**

Nästa uppslag

# Ett livslångt arbete för jäm

**Britta Olinder är en mycket engagerad människa. I kyrkopolitik, i jämställdhetsarbete, i Palestina-Israelfrågan och i sin forskning om engelskspråkig litteratur. När hon vid KviSks årsmöteshelg i Göteborg i våras berättade om den inomkyrkliga kvinnokampen lyssnade alla med öronen på skaff. Hon gjorde mig nyfiken och jag ville höra mer! Ett halvår senare talas vi vid i telefon och jag börjar med att fråga Britta hur hon vill beskriva sig själv.**

## intervju

– Efter gårdagens äventyr tänker jag mest på lyckan att vara mamma, mormor och farmor. Det är fantastiskt!

Äventyret var födelsedagskalas för barnbarnsbarnet Signe, 12 år.

– Vi var ute och lekte, det var helt underbart!

Britta Olinder är 92 år, mor till fem barn, barnbarnen är nio och barnbarnsbarnen sju.

Det är alla dessa hon tänker på först. Sedan ser hon sitt förhållande till kyrkan som väldigt viktigt, liksom forskningen, liksom engagemanget för Act och för fred i Israel och Palestina. Viktigt, men inte viktigast, säger hon. Viktigast är kontakten med Gud och Jesus är ju oslagbar i sin humor och radikalitet.



*Britta Olinder är litteraturforskaren som har ägnat hela sitt vuxna liv åt kampen för jämställdhet och rättvisa både nationellt och internationellt. 2023 blev Britta jubeldoktor. Det är en titel som tilldelas den som 50 år tidigare disputerat. Bilden med lagerkranen är från festen för jubeldoktorer vid Göteborgs universitet.*

Foto: Johan Wingborg

Samma år som yngste sonen föddes för 60 år sedan kom Britta Olinder med i kyrkorådet.

– När jag tänker tillbaka inser jag hur mycket mer jag kunde ha gjort! Men min begränsade kunskap och synkrets vidgades med tiden.

Med fem barn i huset och allt vad det innebär lyckades Britta lägga fram sin lic-avhandling för att senare, 1973, också disputerat samma vecka som sin älskade make, vars ämne var Roms topografi. Hon säger i dag att

hon undrar hur hon fick hop det, men det gick ju.

– Barnen var prio ett och hushållet fick man ta lite lätt på, helt enkelt.

Någon vila på lagrarna blev det inte. Forskningen gick vidare och Britta ordnade konferenser, deltog i ett tvärvetenskapligt genusprojekt och medverkade i internationella nätverk med andra forskare, bland andra Salman Rushdie. Genom alla år har hon publicerat en lång rad vetenskapliga artiklar i sitt ämne.

## Utflykt med anor

**LINKÖPING** Kvisk i Linköpings stift gjorde en kyrkresa till Finspång den 18 augusti. Dagen inleddes med högmässa i Risinge kyrka och därefter gick resan två mil söderut till Risinge gamla kyrka S:ta Maria som tillkom under 1200-talet. – Den var otroligt vacker att se med sina välbevarade takmålningar. Vi intog lunch på hembygdsgården, som låg precis intill. Där fick vi också en visning, som var otroligt intressant, säger Sally Stehager, ordförande LinKviSk.



*Ulla Thorell, Marie Johansson och Marianne Piper beundrar takvalven i Risinge gamla kyrka.*

Foto: Sally Stehager

## En folkbildare och

**PORTRÄTT** Honorine Hermelin (1886-1977) pedagog och folkbildare, räknas till en av de betydande kvinnosakskvinnorna i svensk historia.

Hon var redan en erfaren lärare och omvitnat god pedagog när hon 1925 blev rektor för Kvinnliga medborgarskolan vid Fogelstad. Därmed kom hon att ingå i den inflytelserika och frisinna radikala Fogelstadgruppen som även bestod av Kerstin Hesselgren, Ada Nilsson, Elin Wägner och Elisabeth Tamm.

# Jämställdhet och rättvisa

Och så allt det andra, då. Först kyrkorådet och så småningom förtroendeuppdrag i Göteborgs kyrkliga samfällighet och kyrkomötet. Vägen dit hade gått via konfirmation, Kristna gymnasistförbundet (KGF) och på 1950-talet Kristna studentrörelsen. Hela vägen igenom med jämställdhet för ögonen.

– Övertygelsen om att jämställdhet är nödvändig fick jag av mamma, som var väldigt engagerad. Hon arbetade som sekreterare på Askims domsaga och slet hårt. När hon slutade fick de anställa två för samma jobb. Mamma var också med i en diskussionsklubb för kvinnor.

I kyrkopolitiken har Britta erfarenhet av att inte bli lyssnad på – vilket hon delar med många kvinnor. Hon säger att hon känt sig utanför många gånger. Det besvärar henne inte numera, men hon kan känna att hon har svårt att hävda sig i diskussioner.

**Icke desto mindre** har Britta Olinder gjort sig hörd. När kyrkan skildes från staten vägrade POSK, Politiskt obundna i Svenska kyrkan, att acceptera skrivningen ”Vi följer Svenska kyrkans ordning för lika tillträde till prästämbetet för kvinnor och män.”

Den formuleringen hade Kyrkans vänner i Göteborg haft i flera år. I stiftet fanns då fortfarande ett starkt kvinnoprästmotstånd och Britta krävde att även POSK skulle anta skrivningen.

– Jag tjatade, men förgäves. Så vi drevs till en punkt där att vi var tvung-

”

*När jag tänker tillbaka inser jag hur mycket mer jag kunde ha gjort!*

na att bilda en ny grupp, ÖKA, Öppen kyrka – en kyrka för alla, för att kunna arbeta för jämställdhet och sådant som rätten till samkönad vigsel.

Brittas engagemang sträcker sig också utanför Sverige. I flera omgångar har hon varit i Palestina och planterat olivträd och hjälpt till med skörden.

– Jag har hela tiden varit tagen av situationen i Israel och Palestina. Jag kunde inte göra mig loss för ledsagarprogrammet, som är på tre månader, och dessutom var jag för gammal för det. I stället fann jag Alternative Tourism Group, där bland andra KFUK-M är med. Det har blivit fem – sex resor med dem.

– Det handlar om mänskliga rättigheter. När man delar palestiniernas vardagsliv på fälten och i hemmen blir man varse hur ojuste de behandlas. Här hemma möter jag så mycket felaktiga uppfattningar. Folk har inte klart för sig hur läget är.

– Jag vill vara en del av arbetet mot en lösning, där israeler och palestinier kan leva sida vid sida i samma land. Allt kokar ner till att det är mänskliga rättigheter som ska gälla.

När kvinnor i Svenska kyrkan bildades i Göteborgs stift var Britta en av pionjärerna.

Hon ser att det funnits många kvinnor, i och utanför KviSk, som satt sin prägel på utvecklingen.

– Det är förvånansvärt hur stiftet blivit något helt annat än på 80- och 90-talen. Visst finns det fortfarande konservativa röster, men de låter inte så mycket längre.

Förändring tar sin tid, men så småningom kommer det att bli naturligt med jämställdhet, säger hon.

**Hur ser då Britta på KviSks uppgifter i dag?**

– Det finns alltid frågor kvar! Nu är det bekymmersamt att så få män är engagerade i församlingsarbetet. Hur vi ska göra vet jag inte, kanske herrfrukostar och sånt, men det kan ju inte jag som kvinna ordna åt dem. Jag är verkligen bekymrad för detta, för jämställdhet ska ju gå åt båda hållen.

Britta avslutar vårt samtal med en utmaning. Kan KviSk befatta sig med frågan om mäns frånvaro i kyrkan, och om att allt färre män blir präster? Ska vi välkomna män som medlemmar? Och vad gör vi för ungdomarna? Det är ju hos dem det ska börja?

Uppfordrande frågor.

Det är dags att lägga på. Britta har snart ett möte med några kollegor. De ska tillsammans ge ut en skrift med titeln ”Staden i dikten”. Själv ska hon skriva om Québec ur ett litterärt perspektiv.

**Bulle Davidsson**

## förebild med pedagogiska ideal

En grupp självständiga och särpräglade kvinnor förenade i det starka engagemanget och visionen om ett samhälle präglat av kvinnligt medborgarskap.

Honorine Hermelin var Kvinnliga medborgarskolan vid Fogelstads nyckelfigur där hon med sin karismatiska personlighet satte starkast prägel på skolans verksamhet. Skolan blev hennes livsverk där hon omsatte sina pedagogiska ideal.

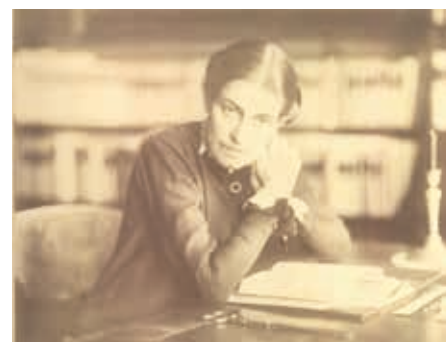
Hon engagerade sig även politiskt på kommunal nivå och blev Sveriges första

kvinnliga skolstyrelseordförande 1932, ett uppdrag hon hade i elva år.

När medborgarskolan lades ned 1954 fortsatte Honorine Hermelin sin pedagogiska verksamhet, främst genom engagemang i det fortsatt aktiva Fogelstadförbundet.

En annan sidan av Honorine Hermelin lyfts fram i nyutgivna romanen ”Jag måste gå rätt in i elden” av författaren Kerstin Norborg. (Källa: Skbl)

**Karin Bernspång**



Honorine Hermelin ingick i Fogelstadsgruppen som arbetade för ett samhälle präglat av kvinnligt medborgarskap.

Foto: KvinnSamm bildtabas

# Med fokus på fred och feminism

**Projektet Fred på jorden och Fred med jorden går nu in i sitt avslutande år. Vi har haft fred med jorden som tema och ska nu fortsätta med fred på jorden.**

## fredsprojekt

De båda storheterna bildar en odelbar helhet som samspelar med varandra.

Vi ska nu fördjupa oss i fred på jorden och väljer att fokusera på feminism och fred. Vad har feminism med fred att göra? Vi planerar att redovisa projektet under Värld 2025.

Under hösten 2024 ska vi samla ihop

material som knyter ihop fred och feminism, under temat "Vad har Feminism med Fred att göra?"

Vår plan är att detta arbete ska bli grundläggande för föreningens arbete framöver.

## Projektgruppen Fred på jorden och Fred med jorden

### Inspiration för fred!

Skriv en bön, tänd ett ljus för fred på jorden [be.svenskakyrkan.se/fred/](http://be.svenskakyrkan.se/fred/)

Fredagen den 23 november samlas vi för fred. Ärkebiskop Martin Modéus bjuder in till en nationell fredsgudstjänst klockan 19 – i Uppsala domkyrka och på Svenska kyrkans hemsida.

*FRED INOM OSS – ETT FRÖ TILL FRED PÅ JORDEN*

*Inre fred är en förutsättning för fred emellan oss.*

*Det centrala i allt fredsarbete måste vara*

*att ge plats för frid och förlåtelse, frihet och försoning*

*i sitt eget inre, i sitt personliga universum.*

*Det avgörande kan ske i det lilla, i det tysta.*

*DET STORA I DET LILLA – kring detta rör sig ofta mina tankar.*

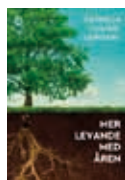
(Margareta Melin)

## Optimistiskt och lustfyllt om att bli äldre

I **Mer levande med åren** (2020) skriver Patricia Ann Tudor-Sandahl om möjligheten till ett meningsfullt liv och sina egna upplevelser av ökad livsenergi och vikten av att åldras med värdighet.

## lästips

Hon betonar betydelsen av att fortsätta fundera öve riktning i livet och ger också ett reflekterande retrospektiv, samtidigt som hon filosoferar över döden. Hon knyter med ödmjukhet och öppenhet ihop egna livserfarenheter och tankar med poesi och vetenskap.



Hon menar att våra upplevelser och erfarenheter gör oss mer kompetenta och livsvisa. Vi är ofullkomliga, men kan utvecklas hela tiden med hjälp av våra upplevelser,

erfarenheter, misslyckanden, rädslor, framgångar, och förhoppningar.

Tudor-Sandahl menar att alla våra upplevelser tillsammans blir som en kompost – när den blandats och legat till sig blir den med tiden till en rik mylla och näring för att nyttiga processer ska komma igång.

Vi kan inte skynda på eller forcera

detta cykliska mognande, utan får vänta tills den är redo att användas. Så är det också för att vi ska utvecklas och bli mer levande och så småningom skapa nya och djupare insikter och mera vishet.

Tänk om det bästa hos oss ännu inte visat sig, att det finns mer att hämta, en hisnande tanke. Vi kan förändra vårt sätt att se på vad vi varit med om och vad vi låter det göra med oss. Det kan bli tillgångar som ger oss energi och näring, i form av livsmod, lust och positiv nyfikenhet på dagen, morgondagen och människor vi möter.

Marianne Staaf-Gälldin

KviSks  
fokus 2024:

Skapa  
delaktighet...

### Kvinnoglöd nr 3/2024 Årgång 14.

Kvinnoglöd är ett nyhetsbrev från Kvinnor i Svenska kyrkan, KviSk, och ges ut 4 ggr/år, finns även på hemsidan [www.kvinnorisvenskakyrkan.se](http://www.kvinnorisvenskakyrkan.se).

Nyhetsbrevet trycks på miljövänligt papper hos Silanders Grafiska AB i Göteborg

Manusstopp för nästa nummer: 25 november 2024

**Ansvarig utgivare:** Bulle Davidsson.

**Redaktör:** Karin Bernspång

**Redaktionsråd:** Karin Hedner, Lunds stiftsgrupp, Marianne Staaf-Gälldin, Härnösands stiftsgrupp och Inger Boman Luleå stiftsgrupp och styrelsemedlem.

**Redaktionens mejladress:** [karin.bernspang@gmail.com](mailto:karin.bernspang@gmail.com)

Telefon 070-589 85 87

### Gå med i KviSk!

För att bli medlem gå in på hemsidan [kvinnorisvenskakyrkan.se/bli\\_medlem](http://kvinnorisvenskakyrkan.se/bli_medlem).

Betala in medlemsavgiften 100 kr till bankgiro 422-3699 eller Swish 123 691 8593.

### Har du bytt adress eller mejladress?

Meddela både din stiftsgrupp och Solveig Blom, som har hand om medlemsregistret: [solveigablom@gmail.com](mailto:solveigablom@gmail.com)