

HOPP.

Svenska kyrkan 

NÄR INGET ÄR SOM FÖRUT



DET ÄR FRISKT ATT KÄNNA SORG

ZEBRAGRUPP HJÄLPTE FRAM ELEFANTEN

TEMA :
DÖDEN

EN STÖKIG GUD

HOPPAS PÅ EN FORTSÄTTNING

HELGEN DÅ VI FÅR TID OCH PLATS ATT MINNAS

3
2018
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

EVIGHETSKVALITET MED LIVET GÖMT HOS GUD

”Döden tänkte jag mig så...”

Så börjar en dikt av Bo Setterlind om hur det blir när vi dör. Ja, hur blir det? Vad kan vi veta, tro och hoppas på?

Jag minns min första begravning, det var min farfar som var död och jag tyckte det var konstigt att alla vuxna grät. Sedan dess har jag haft många möten med döden både som präst och privatperson. Det finns mycket i livet som har en smak av död. Förlust av liv genom svårigheter av olika slag, sjukdomar, separationer... Det kan låta märkligt men kanske vi övar oss i att dö medan vi lever? En dag ska jag ju släppa taget helt och hållet. Och vad händer då?

”Nu är livet gömt hos Gud”, så svarade psalmförfattaren Svein Ellingsen på sin dotters fråga när de besökte storasysters grav på kyrkogården. Så är det nog, nu är döden gömd i livet och sen blir livet gömt hos Gud.

Det finns ganska många berättelser om dem som varit in i döden och vänt, och alla som suttit vid en dödsbädd har också en berättelse.

”Nu är livet gömt hos Gud. Åt honom vi lämnar allt. Hoppet är tänt i den tyngsta sorg. Ingen är glömd av Gud.”
Sv. Ps. 627:1

Den kristna berättelsen är full av hopp. Kontakten med livets ursprung, med Gud, finns här i livet och där i döden. Den häftigaste historien är ju den om hur Jesus vinner över döden, både för egen och andras del. Han delar sorgen med familjer som mist någon, han ger nytt liv till några som varit döda, han dör själv en plågsam död och visar sedan att det finns nytt liv efter döden. En Gud som så starkt identifierar sig med våra mänskliga erfarenheter – det tycker jag är oslagbart.

Det finns ingen tidtabell för döden, när och hur det händer. Det skulle nog vara att begränsa både Gud och varje människas liv. Kristendomens tro och erfarenhet lär oss att vi är unika, att vi har ett liv med evighetskvalitet. Hur det kommer att kännas när vi har släppt livskvantiteten och bara är evighetskvaliteten, det kan vi ana ibland. Och kanske känna oss lite nyfikna på?

Det är min önskan att det här höstnumret av Hopp ska bli en hjälp att sätta ord på det som är svårt och påminna om att Gud är med oss både när vi lever och när vi dör.

Annica Anderbrant, domprost



Hopp ges ut med 4 nummer per år och distribueras till alla hushåll i Uppsala pastorat

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktörer** Karin Andersson Lundkvist Henrik Viberg

Redaktion Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius

Kontakt uppsala.hopp@svenskakyrkan.se 018-430 35 00

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

Form Lars-Erik Elebjörk **Tryck** Wikströms Tryckeri

Upplaga 80 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam

Svenska kyrkan 
UPPSALA

Uppsala pastorat består av Gamla Uppsala församling, Gottsunda församling, Helga Trefaldighets församling, Uppsala domkyrkoförsamling, Vaksala församling samt Uppsala kyrkogårdar



INTE
SOM
VANLIG
SORG

SID 12-15



VILL
GÖRA
SKILLNAD

SID 4



TÄNK PÅ DÖDEN SID 10

DRAMA

I KÄLLAREN SID 20

FILMTIPS SID 16

GÄSTKRÖNIKA SID 21

AKTUELLT SID 22



HJÄLPER
VARANDRA
ATT MINNAS

SID 8



INNEHÅLL
NUMMER
TRE



LJUS
TRADITION
SAMLAR
OSS


SID 17



ANDEN OCH
DÖDEN
OCH ANNAT
LÄSVÄRT

SID 7





ETT HOPP OM ATT ALLT INTE TAR SLUT

Text Hanna Wallsten **Foto** Henrik Viberg **Montage** Anders Tukler

En forskare och en präst.
Båda har lång erfarenhet av att möta död och sorg.
Men hur påverkas de själva av att ha döden på jobbet?

Jonas Lindberg är präst i Uppsala domkyrka. I jobbet möter han sörjande anhöriga i samband med begravningar. Han är också ansvarig för vuxenkonfirmander och har skrivit flera böcker. I den senaste, *Sju steg i kristen tro*, handlar ett kapitel om döden.

Ulrika Kreichbergs är sjuksköterska från början, men forskar numera om vård av barn i livets slutskede. I olika studier har hon intervjuat barnen själva och familjerna runt omkring om deras upplevelse av vården och döden.

– Just nu skriver jag om syskon som mist en bror eller syster. Inför min doktorsavhandling pratade jag med föräldrar som mist barn och de efterlyste en studie som handlade om syskonen.

Prat om döden hjälper familjer att må bättre

Syftet med Ulrika Kreichbergs forskning är att hitta det som gör skillnad till det bättre i en mycket svår situation. Vad gör att barnet får en bättre tillvaro under sjukdomstiden, vad betyder mest för föräldrarna och syskonen?

Allt började med att Ulrika själv som ung nybliven sjuksköterska arbetade på en avdelning för barn med cancer. Hon noterade att personalen förhöll sig mycket olika till döden.

– Vi pratade inte om döden, trots att den hela tiden var där som en stor elefant i rummet. Jag ville vara en duktig sjuksköterska men visste inte hur jag skulle göra och blev frustrerad.

Så småningom började Ulrika Kreichbergs forska i ämnet och idag vet hon, och sjukvården i allmänhet, mer om hur familjerna runt ett döende barn bör bemötas.

– Främst ska vi försöka att tidigt skapa ett förtroende mellan föräldrar och personal. Kommunikation är a och o. Ett tydligt resultat i studierna är att ”prat”-familjer får en bättre psykisk hälsa både på kort och lång sikt. Vi måste skapa utrymme fysiskt och psykiskt att föra samtal.

En del familjer har svårt för att tala om döden med sina barn. De som avstår helt ångrar sig i stor utsträckning efteråt, enligt Ulrika Kreichbergs forskning.

”Döden ställer livet på sin spets”

Jonas Lindberg talar om en växande tystnad i mötet med döden.

– Frågor om död och tro är oartikulerade i Sverige idag. Vi har tappat ett gemensamt språk för den här typen av frågor. Vi kan ha rationella tankar om döden men det är inte alltid de stämmer överens med känslorna. Det glappet skulle vi behöva jobba mer med, säger han.

I kristen tro finns ett hopp om de dödas uppståndelse, att livet inte är slut i och med döden. På begravningar nämner prästen hoppet, men det är mindre vanligt att anhängare uttrycker ett sådant hopp, enligt Jonas Lindberg.

– Samtalen inför begravningen brukar vara mer jordnära. Vi talar om sorgen och om vem den avlidna personen var och allt praktiskt runt själva begravningen.

Olika funderingar

När vuxenkonfirmanderna kommer till kapitlet om döden brukar de resonera olika.

– En del blir rädda för att döden ska leda till något annat än himlen. Andra reagerar med ett stort allvar och med frågor om livet här och nu. Är mitt liv meningsfullt bara om jag är framgångsrik? På så sätt är döden en bra sak att tänka på, den ställer livet på sin spets och får oss att fundera över vad som verkligen är viktigt.

Även om få talar om ett liv efter detta med Jonas Lindberg, så uppfattar han att många som förlorar en nära anhörig ändå verkar känna någon form av hopp. Tomheten blir så påtaglig. Då är det lätt att känna en öppenhet inför att detta inte är slutet.

Många tårar i möten med barnen

Ulrika Kreichbergs möter ett mer uttalat hopp bland föräldrar som mist ett barn.

– Många av familjerna har ett starkt hopp om att återse sitt barn. Definitivt! Och barnens attityd till döden är mycket friare. De har inte förstått att döden är tabu. Jag är mycket ute på barnhospiset Lilla Erstagården, här finns barn som förbereder sig inför sin egen död genom att dekorera sin kista och sånt.

Att möta döende barn har inneburit oerhört många tårar för egen del, berättar Ulrika Kreichbergs.

– Jag har gråtit så mycket. När mina egna barn var små undrade de varför jag jobbade med detta när det gjorde mig så ledsen. Men jag har fått så otroligt mycket tillbaka. Och om jag kan göra situationen bättre för dessa familjer så är det värt det.



Ulrika Kreichbergs

Ålder: 51

Familj: stor

Arbete: Forskar och undervisar i palliativ vård vid Ersta Sköndal Bräcke högskola

Fritid: Trivs hemma, men reser också gärna.

Tycker om allt som är vackert och gott.



Jonas Lindberg

Ålder: 50 år

Familj: Maria och tre barn

Arbete: Präst och enhetschef

Fritid: Samhällsfrågor och allt som har med kultur att göra; skönlitteratur, musik, teater, poesi, och bildkonst.



Inom barnoncervården har synen på döden förändrats de 30 år Ulrika Kreichbergs arbetat.

– På 1970-talet dog de flesta barn som fick cancer. Då fanns mer av en jargong. Sedan vände det på 1980-talet då allt fler barn överlevde. Då blev döden tabu. En del menade till och med att föräldrarna skulle glömma sina barn efter några år. Idag är vi mer villiga att se på döden och lyssna på andras erfarenheter av den. På teve sänds idag flera program som tar upp döden. Idag handlar palliativ vård främst om liv och inte död. På Lilla Erstagården ger vi liv till de dagar som finns.

Konkreta förberedelser ger harmoni

Själv hoppas Ulrika Kreichbergs att döden inte är slutet.

– Jag hoppas att jag kommer att finnas någonstans. Min forskning har nog påverkat mig men jag har ändå alltid haft ett sånt hopp.

Hon har inte gjort några konkreta förberedelser inför döden. Det har däremot Jonas Lindberg gjort. Han har ett dokument i datorn där han skriver ner sina önskemål angående begravningen och liknande.

– Jag känner inte att jag måste bestämma över hur min begravning ska vara. Mina förberedelser är mer en bearbetning. Skulle mina anhöriga göra annorlunda gör det ingenting. Men jag möter ofta anhöriga som inte har någon aning om vad den döda önskade. Jag vill att mina anhöriga ska få lite hjälp i sina beslut.

När Jonas Lindberg läser dokumentet känner han harmoni.

– I den mån jag kommer att ha någon egen närvaro där och då så tror jag att det skulle kännas rätt.

LÄSVÄRT OM HUR DET KÄNNNS

Text och foto Henrik Viberg Illustration Wolf Erlbruch, Lindskog förlag

Filippa Markov, Karin Engström och Lena Lundström, bibliotekarierna på Stadsbiblioteket, delar med sig av sina tips på bra böcker som tar upp döden på olika sätt.

”När gamla föräldrar dör: den undervärderade sorgen” av Steinar Ekvik

Lena Lundström: Jag har själv gamla föräldrar och har börjat tänka på både deras och min egen död. Omgivningen kanske inte tar lika allvarligt på när gamla människor dör, men för de anhöriga är det samma sorg, man har haft ett helt liv ihop. Jag tror att den här boken kan vara en tröst.

”Förr eller senare exploderar jag” av John Green ”Innan jag dör” av Jenny Downham

Karin Engström: Två böcker om ungdomar med cancer, som även vuxna absolut kan och bör läsa. Innan jag dör handlar om Tessa som får en cancerdiagnos och först blir väldigt deprimerad, men som bestämmer sig för att hon ska hinna göra allt det hon vill innan hon dör.

Filippa Markov: John Green lånar vi ut även till elva-tolvåringar.

Karin: Det är en bok som alla känner till. Ungdomarna säger åt sina mor- och farföräldrar att läsa den.

Lena: Språket i båda böckerna är väldigt vuxet och speciellt.

”Ett år av magiskt tänkande” av Joan Didion

Karin: Hon skrev den efter att ha förlorat både sin dotter och man. Boken skildrar hennes tankar och känslor och hur hon bearbetar sina erfarenheter. Vännerna tycker att det är dags att städa ut mannen men hon kan inte lämna bort hans skor – han kanske kommer tillbaka.

”I mitt hjärta finns du kvar: om sorg och saknad” av Jennie Persson och Elin Lindell

Filippa: Eftersom vi möter många flyktingar och asylsökande barn känner jag att det är viktigt att lyfta fram den sorts erfarenheter som de kan ha. I den här boken finns en mängd berättelser om död och sorg, och även texter om olika traditioner kring döden samt texter om vad sorg är för något. För ett barn kan det vara en jättesorg att mista sin hund. Eller att ha flytt till Sverige och inte veta om ens föräldrar lever eller är döda.



”Stig” av Annica Hedin och Per Gustavsson ”Anden, Döden och Tulpanen” av Wolf Erlbruch

Filippa: Jag tycker att det går jättebra att läsa bilderböcker även som vuxen eller tonåring. I Stig har huvudpersonens döde bror lämnat ett svart hål efter sig. Hålet finns alltid med – ibland är det inte så stort men på julafton växer det sig större än hela soffan. ”Det verkar inte som att någon annan ser hålet. Jag låtsas att jag inte heller ser det.”

I Anden, Döden och Tulpanen är Anden först rädd för Döden, men de blir kompisar – Döden är ju alltid närvarande. Det är en fin bok för barn som vill bearbeta och prata om döden. Den har glimten i ögat och är rolig, samtidigt som den är superpoetisk.

”Vakuum” av Mia Öström

Lena: Mia är kollega till oss och har egen erfarenhet av att ett syskon dör. Hon har fått Norrlands litteraturpris för den här trösterika boken, som handlar om Jonnas sorg efter en storebror som dött. Hon går omkring som i ett vakuum men hittar en lapp i broderns jackficka. Den visar sig vara en ledtråd till ett slags skattjakt som leder till Norrland där hon lär känna en person som stått brodern nära, och därigenom kommer även Jonna närmare honom. Språket är otroligt vackert och sparsmakat!

Fler böcker om döden

Bibliotekarierna tipsar vidare om läsning för barn, unga och vuxna samt om faktaböcker på svenskakyrkan.se/upsala/hopp



LÄTTARE ATT PRATA OM DET SVÅRA

Text Henrik Viberg Foto Sara Bruggeman

– Pappa hade haft en njursjukdom sedan han var liten och genomgick njurtransplantationer regelbundet, berättar Klara Kindmark. I januari 2009 var han med om en transplantation och fick en njure av sin bror. Allt verkade bra, men ett par månader senare blev han dålig.

En infektion som bildats i själva operationssåret ledde till blodförgiftning. Det gick bara en vecka från att Klaras och hennes syster Ingeborgs pappa åkte in till sjukhuset tills han dog. Tiden efter dödsfallet minns de som en tid då det inte pratades mycket i familjen om vad som hade hänt, och så förblev det – länge. Systrarna tror att det berodde på att det som inträffat var för nära och känsligt.

– För min del har det nog handlat om att jag inte har vetat hur ledsen mamma har varit, och då har jag inte velat göra henne ledsen genom att ta upp det, funderar Klara. Ingeborg instämmer.

– Det känns som att jag har glömt jättemycket av hur det var, säger hon. Att inte prata om det var nog främst något slags flykt, det gällde att bara leva vidare. Jag antar att när det finns något som är jobbigt att prata om för flera personer så undviker man det gärna.

Systrarna pratade inte heller mycket med varandra, och att gå till en vän var inget alternativ eftersom ingen av Klaras och Ingeborgs kompisar hade någon liknande erfarenhet.

– Många har nog inte riktigt vetat hur de ska bete sig mot oss, konstaterar Klara. De vet att det har hänt men de har kanske inte vågat fråga saker.

– Folk har så mycket respekt för en att de kanske är rädda att ställa jobbiga frågor, säger Ingeborg. Jag förstår att de inte vet hur man ska förhålla sig till att kompisens förälder har dött. Och samtidigt kan jag själv just därför ibland undra om de alls bryr sig.


”Hur blir det nu?”

Det märks att Klara och Ingeborg är vana vid att berätta och att sätta ord på upplevelser, tankar och känslor. Något som de också gjort mycket i den Zebragrupp (en sorgegrupp för barn och unga) som de till sist, nu i våras, gick med i. Namnet anspelar på den ”randighet” och den bredd som finns i känslorna hos den som sörjer. Klaras och Ingeborgs lillasyster gick också med i en grupp för yngre.

– Omkring 2015–2016 började vi prata mer med varandra, säger Ingeborg. Mamma hade nog nämnt Zebragrupper tidigare och nu kände jag att vi behövde gå med i en grupp.

Några särskilda förväntningar hade Klara och Ingeborg inte, men däremot kändes det lite läskigt inför första träffen.

– Jag undrade ”hur blir det nu i det här sammanhanget där alla har mist någon?”, säger Ingeborg. Och jag undrade hur stämningen skulle vara.



Systrarna Klara och Ingeborg Kindmark miste sin pappa när de var 10 och 8 år gamla. Det gick många år då de nästan inte alls pratade om vad som hänt. Nu har det förändrats, eftersom de under våren har varit med i en Zebragrupp där de har kunnat prata på ett nytt sätt om dödsfallet och livet efteråt – och där de också har börjat minnas mer.

– Det var lite nervöst att första gången börja prata om vad som hänt, minns Klara. Det var okej att vara ledsen, men det var inte jättesorgligt hela tiden.

Zebraträffarna har olika teman. Det kan handla om tiden före och efter dödsfallet, om begravningen, om vad som förändrats. Det finns gott om tillfällen att arbeta med händerna.

– Vi fick ta med bilder på dem som dött och gjorde collage, minns Klara.

– Det är bra att kunna utbyta erfarenheter och att få känna att man inte är ensam, säger Ingeborg. Man kommer nära varandra och får hjälp att sörja genom att man talar med varandra och gör saker tillsammans. Zebragruppen blir en plats där vi verkligen har kunnat dela glada och ledsna minnen. Och man kommer ihåg mer än man tror. Förr har pappas död varit som elefanten i rummet, men nu har det blivit ett mycket mer lättillgängligt samtalsämne.

– Vi hjälper varandra att minnas, säger Klara.

Vet att allt är möjligt

Vad tänker då Ingeborg och Klara idag om döden, nu när den inte längre är ”elefanten i rummet”?

– Jag tänker i princip på pappa varje dag sedan han dog, säger Klara. Och vi har blivit väldigt beskyddande mot varandra i familjen.

– Jag kan inte längre tänka ”sådant händer inte mig”, säger Ingeborg. Vi vet att allt är möjligt. Det är något som präglar en väldigt mycket. Jag vet att det inte är så att ”det händer bara andra”.

– Jag tycker att det är läskigt att tänka så, men jag tror faktiskt att döden innebär att det bara tar slut, funderar Klara. Ingeborg instämmer delvis:

– Jag har tänkt mycket på ”av jord är du kommen, jord ska du åter bli”. Kontakten bryts av, man förmultnar och försvinner. Men det är samtidigt väldigt svårt att föreställa sig att det bara tar slut.

– Jag önsketänker lite att de som har dött finns med oss, att det finns en kontakt, säger Klara. Ibland kan jag vända mig till pappa och liksom berätta i tanken: nu gör jag det här och det här...

– Jag har drömt jättemycket om honom och om olika situationer, ofta med perspektivet att jag är ett litet barn, berättar Ingeborg. Eftersom det händer så ofta blir det lite grann som ett parallellt liv.

Stöd i sorgen

För dig som mist en närstående finns flera olika samtalsgrupper där du får dela dina erfarenheter av förlust och sorg med andra. En sorgegrupp kan för många bli en del både av att bearbeta sin förlust och att lära sig leva på nytt.

Zebragrupper för barn och unga i åldrarna 8–20 år.

Sorgegrupper för unga vuxna 20–35 år arrangeras av Universitetskyrkan.

Två olika grupper för vuxna som förlorat en närstående: för den som förlorat sin livskamrat samt för den som mist annan närstående.

Så får du veta mer

Information, kontaktuppgifter och möjlighet till anmälan hittar du på svenskakyrkan.se/upsala/sorgegrupper



”Du låter källor rinna upp och bli till strömmar. Du låter gräs växa för boskapen och örter till människans tjänst. Så frambringas föda ur jorden, och vin som gör människan glad, och bröd som ger henne styrka. Du tar ifrån dem deras ande, och de dör och blir åter till mull.

Du sänder din ande, då skapas liv.”

TÄNK PÅ DÖDEN SÅ ATT DU UPPTÄCKER LIVET

Text Claes Hedström, miljösamordnare och präst **Illustration** Josefine Lind

”Tänk på döden” stod det över ingången till kyrkogården i det lilla bohusländska fiskesamhället. Som barn förstod jag inte riktigt vad poängen med att göra det skulle vara. Och även om det nog hände att jag försökte göra som jag blev uppmanad, så blev jag inte särskilt mycket klokare. Svart? Tomt? Ensamt? Himmel? Abstrakta ord som vare sig gjorde döden mer begriplig eller gav någon tröst.

Det var först när jag var med pappa i vår skog som döden blev högst påtaglig. Bruna, döda toppar på många granar och tallar på grund av surt regn. Plötsligt handlade döden inte om något abstrakt och avlägset utan om något konkret och nära. Träden var den ved som gav värme i huset under vinterns kalla månader. Det var till skogen jag gick för att leka och arbeta. I skogen såg jag älg och räv och massor av fåglar och insekter. Skogen var ett hem som höll på att dö.

Psaltaren 104 berättar om hur allt liv hänger ihop. Från att jag föds är jag satt i relation till allt annat levande på jorden. Utan regnet, utan solen, utan skogarnas och markernas myller av liv kan jag inte leva. Det är också en berättelse om dödens och livets kretslopp. En berättelse om hur vi alla kommer ur samma ursprung, mullen, och hur allt återgår till mull när dess livstid är över. Det är en berättelse om hur döden föregår det nya livet, det nya som ska spira ur jorden som fått ny näring.

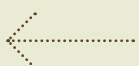
Och mitt i detta väldigt naturliga och, till en del, enkla kretslopp så finns något större. Mitt i blomorna som växer, i regnet som faller, i det som ger ny näring åt jordar och skogar så finns Gud närvarande. ”Du låter källor rinna upp, du låter gräs växa.” I den vardagligaste företeelse är Gud närvarande. Gud är i vattnet och skogen och marken. Som kristen är inte min relation till Gud något som ligger utanför det jordiska. Att ta hand om skapelsen är att vårda min gemenskap med Gud.

För mig är detta ett hopp. Mitt i klimatförändringar och överkonsumtion av jordens och skapelsens resurser vågar jag hoppas och arbeta för att vi ska kunna vända utvecklingen av den negativa påverkan vi har på vårt hem i universum. Men för att vi ska lyckas behöver vi återfå en sund relation till den skapelse som är fylld av Guds närvaro. Vi behöver lära oss att älska Guds skapelse i handling. Det spelar roll vad vi äter, det spelar roll vilka och hur mycket kläder jag köper, mina val av resor har betydelse.

För mig var det att gå i skogen som barn som fick en kärlek till skapelsen att växa fram. Skogen, denna ganska stökiga plats, väckte min förundran över hur livet kan genomsyra något så starkt som också är beroende av att annat hela tiden dör.

Skogen, skapelsen, blev efterhand en påminnelse om att det mesta i livet är rätt stökigt och det är inte min uppgift att städa, lägga i snygga rader och ordna upp. Min uppgift är istället att lära av Guds närvaro som finns mitt i det på ytan stökiga. Att det är i det oordnade, i det oväntade som livet får plats och det är där jag möter Gud.

Vi behöver börja leva på ett sätt som gör det möjligt för allt liv att få ta plats, i alla former det uppträder. Jorden är inte en maskin vi kan sätta ihop och plocka isär som det passar oss. Jorden är en stökig plats full av liv. Min Gud älskar det stökiga, hur det sjuder av liv. En stökig Gud helt enkelt. Så tänk på döden så att du upptäcker livet!



NÄR FRÅGOR INTE FÅR SVAR

Text Matilda Nilsson **Foto** Patrik Lundin

För fem år sedan förlorade Uppsalabon Kerstin Ahlgren sin man Karl-Johan i suicid. Hon har gått vidare. Men hon är förändrad.



– OM ATT ÄNDÅ LEVA VIDARE

Varför? Varför? Varför?

De obesvarade frågorna kan vara kvar länge efter förlusten av en anhörig genom självmord, suicid.

– Det är jobbigt att man aldrig får svar. Jag har full förståelse för att någon mår dåligt, men anhöriga blir lämnade med så många frågor. Det känns jättejobbigt, säger Kerstin Ahlgren.

Hon brygger två koppar kaffe i köket i tegelradhuset i Ling. För henne finns ett före och ett efter Karl-Johans självmord.

– Jag har tvingats bli stark. Jag har ju vår dotter Miranda och för henne har jag kämpat. Mitt enda fokus var: ”Hur ska jag ta henne igenom det här?”

Gick fort utför

Kerstin är förste forskningsingenjör vid ett av Uppsala universitets laboratorier. Hon har klar blick och det märks att hon står stadigt på jorden.

– Jag är inte som ett träd som knäcks. Jag är en seg rackare. Jag är en buske som böjer mig och vänder tillbaka igen.

Men efter Karl-Johans självmord var allt kaos. Det kom så oväntat. Det hade gått fort utför med hans hälsa.

Karl-Johan hade varit inlagd på vuxenpsykiatrien en månad men verkade inte bli friskare. Han hade dagpermissioner ibland och kom hem en dag, var på dåligt humör och rev runt bland grejerna i förrådet. När Kerstin såg att klockan började bli så mycket att det var dags för Karl-Johan att åka tillbaka till psykiatriavdelningen blev hon avsnäst.

– Jag tänkte ”Han är inget barn. Han är ju en vuxen.”

Nästa morgon följde ett antal underliga samtal med en vårdare på avdelningen. Det visade sig



att Karl-Johan haft nattpermission, men ingen hade informerat Kerstin om det. Nu visste inte vårdarna var han var.

Går inte att ta tillbaka

Efter fler förvirrande telefonsamtal stod de bara där: Polisen och polisprästen med det ofattbara beskedet. ”Är han död?” ”Ja”, sa de. Kerstin hade förlorat Karl-Johan.

– Om man mår dåligt kan man bli frisk. Men när det är slut – det går inte att ändra på, det går inte att ta tillbaka.

Rösten bryts när hon berättar om dödsbeskedet. Tårarna kommer häftigt. Kerstin torkar dem med hushållspapper. Hon vet att det är okej att låta gråten komma.

– Jag grät inte alls på två år. Miranda grät inte. Det kändes som att skulle jag börja gråta så skulle jag inte kunna sluta. Men nu går det över.

Kerstin ställer fram ett fotografi av Karl-Johan. Han ser sportig, frisk och busig ut. På fotot är han med dottern Miranda. De har samma bruna ögonfärg.

Sommaren innan han gick bort hade familjen ledigt tillsammans i tio veckor.

– Vi var i en liten stuga uppe i Dalarna och han var ute i skogen och högg ved och byggde. Han var en glad person, hade alltid något på gång och så var han ofta lite hemlighetsfull. Han var full av överraskningar och väldigt spontan.

Det var den hösten Karl-Johan insjuknade i snabb takt. Han gick in i väggen, mårde inte bra och orkade inte gå till jobbet på Försvarets materielverk där han var projektingenjör. Han blev inlagd på psykiakuten. Där han borde ha varit säker.

Inte som vanlig sorg

Karl-Johans berättelse är inte unik. Omkring 1 500 personer dör i suicid i Sverige varje år. Och det förekommer att även personer som är inskrivna inom den psykiatriska vården tar sitt liv.

– Det är vanligare än man tror. Jag har kontakt med många vars barn inte ville leva, men sedan fick de ändå permission, säger Elisabeth Lindström. Hon är ledamot i riksförbundsstyrelsen för SPES (Suicidprevention och efterlevandestöd) och ordförande för lokalföreningen i Uppsala. Vi träffas i lokalföreningens samtalsrum på Västra Ågatan.

Elisabeth förlorade sin yngste son David när han var 28 år gammal.



Om man mår
dåligt kan man
bli frisk. Men när
det är slut,
det går inte att
ändra på det,
det går inte att
ta tillbaka.



– Han hjälpte alltid alla andra, men tappade fotfästet när hans förhållande tog slut. Han sov dåligt och numera finns kunskapen att mår man psykiskt dåligt och har problem med sömnen kan det påverka risken för suicid, säger hon.

Alla medlemmar i SPES har förlorat en anhörig och har upplevt den smärta som ett självmord innebär för de närstående.

– Det är inte som vanlig sorg. En del gråter och gråter och gråter. Många grubblar över alla dessa varför. ”Kunde jag ha gjort mer?” En del känner mycket ilska, det är vanligt. Det är olika, säger Elisabeth.

För att förhindra självmord måste mer göras inom psykiatri, menar hon. Och det behövs förebyggande insatser för de riskgrupper som mer än andra är drabbade av suicid. Ungdomar, ensamma män och HBTQ-personer.

Sedan 2008 har Sverige en nollvision för självmord, men det är först det senaste året det verkligen börjat hända något, tycker Elisabeth. Förra året fick SPES och flera andra organisationer som jobbar förebyggande mot suicid för första gången bidrag från Folkhälsomyndigheten.



Under året har bland andra Elisabeth Lindström varit med och tagit fram en handlingsplan mot suicid för Region Uppsala.

Hon har också en annan ambition. Hon vill att det i varje polisbil och ambulans ska finnas ett kort med kontaktuppgifter till SPES.

– Tänk om jag hade fått ett sådant när polisen kom hem till oss. Polisen gav ett bra bemötande, men de kunde bara ge ett nummer till psykakuten.

Börjar bli hel igen

Kerstin Ahlgren fick kännedom om organisationen genom ett blombud från sina gamla kollegor. De skickade blommor och satte in pengar till SPES.

Hon gick i samtalsgrupp hos föreningen tillsammans med andra drabbade anhöriga i två omgångar. Nu är hon ute på andra sidan.

– Det var bara häromveckan som jag tänkte: jag är en ensamstående mamma som lever med min dotter. Fram tills nu har jag varit änka efter en man som dog i suicid. Men nu börjar jag bli hel igen, säger hon.

Akut – ring 112

En självmordsnära person behöver träffa någon från psykiatri på en gång. Ring 112 eller åk till en akutmottagning. Om möjligt – lämna inte personen ensam.

Jourhavande präst

Ring 112 och fråga efter jourhavande präst. Öppet kl 21–06. Går även att nå digitalt via brev och chatt.

Samtal med präst eller diakon

Till Uppsala domkyrka kan du komma för enskilt samtal (själavård och/eller bikt) med präst eller diakon, utan tidsbokning, måndag till fredag kl 15.30–17.30.

Självmordslinjen

För personer som har självmordstankar eller anhöriga och vänner till någon med sådana tankar. Ring 90 101 eller chatta eller mejla på mind.se. Öppet kl 06–24.

För anhöriga – SPES telefonjour

För den som är anhörig till en person som gått bort i suicid. Alla som svarar på SPES telefonlinje har själva förlorat någon i suicid. Ring 08-34 58 73. Öppet kl 19–22. SPES erbjuder även enskilda samtal och stödgrupper för dig som minst en anhörig. Läs mer på spes.se.

Elisabeth Lindström är ledamot i riksförbundsstyrelsen för SPES (Suicidprevention och efterlevandestöd) och ordförande för lokalföreningen i Uppsala.

DÖDEN PÅ FILM

Sofia Lindroth, Olle Agebro och Ida Thorén,
Fyrisbiografen, berättar om sina favoriter när det gäller
filmer som skildrar döden och erfarenheter av den.

Foto Scanbox

”Efter Inez”, dokumentär

Regi: Karin Ekberg, 79 min, Sverige En varm och oväntat hoppfull film om att hantera något av det värsta. Att förlora ett barn. Efter Inez gav många inblick och förståelse kring detta smärtsamma, tabubelagda ämne, men också tröst och röst till de många med erfarenhet av liknande förluster. Regissören Karin Ekberg (Att skiljas) är expert på att filma intima, känsliga situationer med stor respekt. triart.se

”Mitt liv som Zucchini”, barnfilm

Regi: Claude Barras, 66 min, Schweiz En film för alla över 5 år, om ett barn som kallas Zucchini, en ovanligt modig liten pojke och inte alls någon konstig gurka som man kan tro. Filmen hade sin premiär i Cannes 2016 och bygger på Gilles Paris roman med samma namn. Vi får följa Zucchini vars alkoholiserade mamma dör, kanske på grund av honom. Nu känner han sig ensamast i hela världen men lär snart känna de andra på barnhemmet. När man är tio år, har ett gäng med kompisar och dessutom blir kär, ja, då kan man faktiskt till och med känna sig lycklig. folketsbio.se

”Inte hela världen?”, drama

Regi: Xavier Dolan, 97 min, Kanada/ Frankrike En favorit! En perfekt komponerad film med stor närvaro och energiskt soundtrack om en författare som åker tillbaka till sin hemstad, efter tolv års frånvaro, för att berätta för sin familj att han snart ska dö. Men återföreningen blir inte som han tänkt sig. Snart väcks gamla minnen och förbittringar till liv och spänningarna mellan familjemedlemmarna kommer åter upp till ytan. Ingen orkar lyssna eller ta in någon ny information, utan alla har fullt upp med sin egen frustration. Dagen går mot sitt slut. Vändan är stor. sfanytime.com

”Melbourne”, drama

Regi: Nima Javidi, 93 min, Iran Ett ungt par i Teheran är på väg att flytta till Australien. De stressar för hinna packa, ta farväl av släktingarna och svara i telefonen som ständigt ringer. I tumultet har de dessutom lovat att passa grannens bebis. Den stökiga tillvaron vänds fullständigt upp och ned när det plötsligt blir väldigt tyst i sovrummet. Med små medel förvandlar regidebuterande Nima Javidi en enkel berättelse till ett hjärtskärande klaustrofobiskt kammerspel med en dov politisk klangbotten. folketsbio.se

”Amour”, drama

Regi: Michael Haneke, 127 min, Frankrike De franska filmlegendärerna Emmanuelle Riva och Jean-Louis Trintignant gjorde båda deras livs bästa roller efter närmare sextio år framför kameran. I Amour spelar de ett äldre par som stilla känner döden komma närmare. Hon förlamas efter upprepade slaganfall och han märker hur han får allt svårare att ge sin hustru en värdig tillvaro. En film som skildrar livets sista ögonblick med både ömhet och brutal ärlighet och som välförtjänt belönades med både Guldpalmen och en Oscar. triart.se

”Heart of a Dog”

Regi: Laurie Anderson, 76 min, USA Heart of a dog är en fantastisk fin essäfilm som är som en egen liten meditativ värld. I ett glimrande vackert collage berättar Laurie Anderson om en av sina käraste vänner – hunden Lolabelle. Samtidigt utforskar hon de stora frågorna kring det liv vi lever, döden och den ovillkorliga kärleken. triart.se

Under allhelgonahelgen vallfärdar hundratusentals människor till kyrkogårdar runt om i landet. Bara i Uppsala kommer 25–30 000 människor till våra sex kyrkogårdar och fem minneslundar.

Allhelgonahelgen blir allt större, samtidigt som andra kristna högtider tenderar få en mindre plats i många människors vardag.

Vad beror det på?

– Begravningar utan ceremoni blir vanligare och allt färre deltar i begravningsgudstjänster samtidigt som antalet besökare på kyrkogårdarna ökar under allhelgonahel-

gen. Det visar att vi har ett behov av att minnas våra döda släktingar och vänner. Man avskärmar sig från begravningsceremonin men besöker istället kyrkogården för att tända ljus och minnas. Även om man inte har varit med vid någon ceremoni finns ett minne som behöver hanteras, säger Tord Engström, chef för myndighetsärenden vid Uppsala kyrkogårdar.

De anhöriga får även en inbjudan att komma till den gudstjänst där den avlidnes namn blir uppläst, men Tord menar att också den ceremonin till viss del har flyttat ut på kyrkogården.

En helg för dödens närvaro

Vi talar inte så mycket om döden i vår kultur men under allhelgonahelgen är döden starkt närvarande och det kan hjälpa oss att börja prata om den. Eftersom helgen är en kristen högtid finns präster från Svenska kyrkan på plats vid alla kyrkogårdar i Uppsala för den som har behov av att prata med någon eller få tröst. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att kyrkogårdarna är vilorum för alla människor oavsett tro eller livsåskådning. De som jobbar på

kyrkogården möter många som sörjer och det är viktigt att alla blir bemötta med respekt.

Tord är van att prata om döden, men tycker att vi borde börja prata om den tidigare i livet, innan någon ligger på sitt yttersta. När han berättar för andra vad han jobbar med märker han att det finns ett behov av att prata om döden, och många ställer frågor.

ALLHELGONATID

Text Karin Andersson Lundkvist **Foto** Henrik Zetterberg och Anders Iukler (porträtt)



Minneslunden är viktig

Det råder en dämpad och rofylld stämning på Uppsalas kyrkogårdar under allhelgonahelgen. Många kommer för att uppleva känslan och minnas dem som inte längre finns hos oss. Hundratals marschaller lyser upp och i flera av kapellen spelas musik. Från början ordnade man det så endast vid dåligt väder för att människor skulle kunna gå in i kapellen och ha sin stund där, men nu finns musiken alltid med oavsett väderlek.

Minneslunden spelar en viktig roll under allhelgonahelgen. Vi flyttar oftare och även längre från våra födelseorter än tidigare, vilket innebär att många människor inte kan besöka sina anhörigas gravar utan istället går till minneslunden på den ort de själva befinner sig. Många väljer också att begravas i minneslund för att de vet att anhöriga har svårt att komma till en grav.

– Minneslunden är en anonym, kollektiv plats där man gräver ner eller strör ut askan och de anhöriga får inte veta när eller exakt var på kyrkogården det sker. Men under allhelgonahelgen blir den mer personlig eftersom man går dit för att minnas en viss person och det individuella blir tydligare. Vi behöver minnas de som har dött och det gör vi bland annat genom att tända ljus, säger Tord.

Antalet ljus ökar på gravar och i minneslundar och de tända ljusen är en viktig symbol.

– Nu ser man ljus även på judiska och muslimska gravar under allhelgonahelgen, men traditionen kommer ursprungligen från den grekisk-ortodoxa kyrkan. I Sverige har vi haft för vana att tända ljus tidigare också men då var det på juldagsmorgonen. Den traditionen fördes till Sverige av katoliker som flyttade hit, säger Tord.

Första helgen i november är det åter dags för många människor att gå till kyrkogårdar och minneslundar för att tända ljus som lyser upp i mörkret och som kanske kan ge hopp och tröst till dem som har mist någon.

Kyrkogårdarna är vilorum
för alla människor oavsett
tro eller livsåskådning.





Vi har firat minnet av våra helgon i flera hundra år. Allhelgonadagen har ingått i kyrkoåret sedan medeltiden och infaller alltid 1 november. Från början var den en helgdag för alla mindre betydande helgon som inte hade en egen plats i kalendern.

Det vi i dag kallar för allhelgonahelgen är egentligen två kyrkliga helgdagar. Alla helgons dag infaller alltid den första lördagen mellan 31 oktober och 6 november. Alla själers dag infaller dagen efter, på söndagen, och handlar om vårt evighetshopp.



FYRA GLOBETROTTERS I STARTGROPARNA

Text och foto Henrik Viberg

Globalspelet sätts upp som drama i Salabackekyrkan varje år och vid det här laget har många Uppsalaelever på så vis besökt nya platser och länder. I år är resmålet Filippinerna.

– Vi vill förmedla att alla små och stora goda handlingar gör världen bättre, säger Eva Lindqvist, en av "reseledarna" i det kreativa gänget bakom spelet.

– I Globalspelet får besökaren använda alla sina sinnen för att följa med på en resa och möta både barn och vuxna som berättar om livsvillkoren i sitt land, säger Beatrice Stockhaus, pedagog i Vaksala församling. Tillsammans med kollegorna Eva Lindqvist, Josefine Lind och Markus Toorell har hon en intensiv höst framför sig. Research ska göras, manus ska skrivas. I Salabackekyrkans källare ska trovärdiga gatumiljöer från Filippinerna byggas upp – årets tema är gatubarnens situation.

Många skolklasser kommer att köa för att uppleva spelet och

det ges även en öppen visning för allmänheten.

– Globalspelet ges i anslutning till FN-dagen då rättvisefrågor är extra aktuella i skolorna, säger Markus.

– Vi vill ha fokus på vårt globala ansvar, för skapelsen och för varandra. Vi vill att barnen ska få möta en annan kultur och samtidigt märka att människor kanske är mer lika varandra än olika, förklarar Eva.

Resmålen har varit många under Globalspelets drygt 20 år. Besökarna har tagits med till Libanon, Guatemala, Kongo, Bosnien,

Grönland, Bangladesh och Haiti. Bland annat.

– Vi bygger upp miljöer från stad och landsbygd utifrån verkliga förlagor, berättar Josefine. Gatuskyltar och brevlådor och annat specifikt för landet måste stämma så att det blir trovärdigt och besökarna får också uppleva landet genom musik och dans samt med smaksinnet.

Det har hänt flera gånger att barn har reagerat med stolthet och igenkännande – "det här är ju mitt land!" Det är den känslan som eftersträvas och det betyder att Globalspelet kräver mycket research.

– Vi måste kunna svara på barnens frågor. Jag upplever att likgiltigheten och att "gilla läget" blir allt vanligare i samhället, säger Beatrice. Just därför vill vi kunna ingjuta en känsla av att var och en spelar roll och kan göra skillnad.

Söndag 28 oktober kl 11 välkomnar globalspelspatrullen alla som vill, både vuxna och barn, till en tankeväckande resa ner i en källare – och samtidigt 950 mil tvärs över jordklotet.

ENLIGT MIG

Text Lars Björklund, författare och präst

Foto Regina Clevehorn

JAG VAR ELVA ÅR NÄR MIN FARMOR DÖG.

Hon hade bott hos vår familj några år och det var alltid speciellt att komma in i hennes rum. Minns att jag brukade få en kola innan jag lämnade rummet så jag gick in dit så ofta jag kunde. Hon var också den som var hemma hos oss när mamma och pappa hade något för sig utanför hemmet, men den sista tiden hade hon varit sjuk och trött. När hon hade dött gjordes kistan i ordning i det stora rummet och innan den bars ut till den svarta bilen som var parkerad på gården samlades vi runt kistan. Jag minns att det var sorgligt och samtidigt högtidligt. Pappa läste något ur Bibeln och så sjöng vi en psalm. Det såg ut som om farmor sov. Hon hade sin vita virkade mössa på huvudet och händerna knäppta över bröstet. Jag tror det var första gången jag förstod att döden fanns på riktigt. Innan dess visste jag väl att den fanns men det var som att jag inte riktigt hade förstått det. Allt var stilla och alldeles lugnt. Jag fick en stark upplevelse av att döden inte är farlig.

Men det var inte bara det att min farmor dog och att jag förstod mer, det var också det att jag såg min pappa gråta. Jag hade nog aldrig sett det tidigare. Och jag förstod kanske för första gången att sorgen fanns, att tårarna får finnas och att sorgen behöver sin tid.

Någon som är viktig för oss är borta och vi svarar med längtan efter det som varit och med tårar. Efter farmors död fanns hon ändå med oss på något sätt. Det var som om relationen bara ändrades något. Som om den fortsatte inom oss.

När jag många år senare började mitt arbete som sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset hade jag min barndomsupplevelse med mig. Den gav mig på något sätt en trygghet inför det som väntade. Jag var inte rädd för att se någon som var död och jag förstod att sorgen kan ta sig många olika uttryck och att det är viktigt att finnas nära när människor är förtvivlade och ledsna. Det finns tillfällen då döden kommer stilla och nästan högtidligt. Men den kan också komma hastigt och skrämmande och allt är oväntat och förfärligt.

Det är svårt att förstå döden och det kanske aldrig går att göra det. Det är så gåtfullt att någon som är levande och stark plötsligt inte är där. Det infinner sig en känsla av att den som dör ger sig av och går över en sorts gräns för att fortsätta någon annanstans. Men den stora känslan är att vi inte vet och att vi fylls av tomhet och sorg.

Sorgen kan vara lugn och efterhand fyllas av tacksamhet och glädje men den kan också vara omvälvande och stark och på gränsen till outhärdlig. Hur än sorgen ser ut är den en frisk reaktion på en förlust. Den behöver sin tid. För en del är den tiden lång och för andra är den kort. Det viktiga är att var och en får sörja på sitt sätt och att vi inte blir övergivna. Att någon ser vår sorg och lyssnar till vår berättelse om den vi saknar.

Varje kärlek
äger en smärta
varje möte
ett avsked
och varje födelse
en död

Men hösten
bär sommarens doft
i sina kläder
det multnande lövet
ögonblicket
mellan grenen och marken
och varje grav
bakom sin gråa yta
ett liv

GÄSTKRÖNIKÖR





Bill Viola – permanent verk i Uppsala domkyrka

Lördag 27 oktober kl 13.15 invigs det permanenta videokonstverket *Visitation*, skapat av den amerikanske konstnären Bill Viola.

– Med *Visitation* har Uppsala domkyrka tagit ett steg för den samtida konstens plats i ett kyrkorum. Konsten som ju med sitt ordlösa språk förmår tala till människor på ett annat sätt än ord kan, säger Kristin Windolf, präst i domkyrkan. Läs mer på uppsaladomkyrka.se



Första hjälpen vid sorg

Svenska kyrkan har samlat tankar och konkreta tips som gör det lite lättare för oss som medmänniskor att finnas där för någon som sörjer. Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan den göras mer uthärdlig. Läs tipsen på svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg



Sunnersta kyrka fyller 50

Helgen 17–18 november firas 50-årsjubileum i Sunnersta kyrka. På lördagen invigs utställningen ”Förändringar – Sunnersta kyrka 50 år”. Kl 13–15 är det dop- och vigselfördrag med möjlighet till barn- eller vuxendop och vigsel i kyrkan (glöm inte ring och aktuell hindersprövning). Kl 17 ger Tonetterna en konsert. På söndagen firas jubileumsmässa kl 11.00.



Tid att minnas

Alla helgons dag 3 november är våra fem kyrkogårdar bemannade kl 12–19 och marschaller tänds kl 15. Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar

Rastplats D13

Rastplats D13 är en ny öppen mötesplats för unga i 13–18-årsåldern, med lugn miljö och närvarande vuxna. Den ligger på Drottninggatan 13 en trappa upp och håller öppet varje tisdag kl 15–19. Fika finns att köpa i Café Genomfarten som ligger i samma byggnad.



RASTPLATS D13

Gamla kyrkogården 3/11

Expeditionen är öppen kl 12–19. Stillhetens kapell är öppet kl 13–18, samtal med präst kl 14–15.30 samt 17–18 och en musikandakt ges kl 16–17.

Berthåga kyrkogård 3/11

Musik i Trädkyrkan kl 12–19. Drop in-visningar av krematoriet kl 15–17.



18 november "Själv mord – hur fungerar det?", Ludmilla Rosengren, Suicid Zero. Att tänka på självmord är inte farligt, men att agera på tanken är livsfarligt.

Klubb Rut

Klubb Ruts program för unga vuxna 18–30 år innehåller i höst förutom intressanta föreläsningar och samtalskvällar även tillfälle till ett dygn med lugn, tystnad och stillhet. facebook.com/klubbrut

Salabackekyrkan

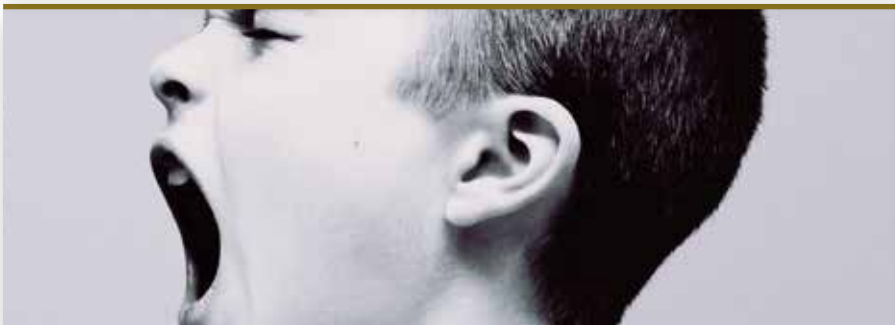
Varannan torsdag, jämna veckor, kl 17.30–20.

Café Genomfarten

21 oktober kl 15, MÅN i Uppsala, workshop om våldsprevention.
18 november kl 15, Suicid Zero.

Gottsunda kyrka

Rut-treat 13–14 oktober.
Sista anmälningdag 5 oktober.



Liten kör med stora ambitioner

Nya Stefanoskören startade i september 2017. Kören arbetar, under ledning av Linnéa Sjöberg, med en bred repertoar och medverkade till exempel i uppförandet av Johannespassionen i Domkyrkan i mars, samt har gett egna sommarkonserter med Bo Hanssons och Elisabeth Hermodssons musik. Vill du vara med? Kontakta linnea.sjoberg@svenskakyrkan.se. Följ också gärna körens musikaliska resa på Facebook eller IRL.



Konserter i ljuslågornas sken

I november hålls sedan många år konserter i Helga Trefaldighets kyrka under rubriken Concert by Candlelight. Så blir det även hösten 2018.

Söndag 11 november kl 16 medverkar Cantamas under ledning av Joakim Englund. Söndag 18 november, samma tid, sjunger Motettkören Otto Olssons Te Deum under ledning av Jens P. Henriksson. Fri entré gäller.



En värmande plats i höstruset

Nattkyrkan står öppen varannan fredag udda veckor kl 18–00 i Helga Trefaldighets kyrka.

Förutom ljus, värme, andakter och en god mötesplats så bjuder Nattkyrkan i höst på särskilt program vid följande tillfällen:

12 oktober kl 20

Poesikväll – ta med en egen dikt eller kom och lyssna.

26 oktober kl 19

"Den längsta resan är resan inåt" – andakt i Dag Hammarskjölds spår.

23 november kl 19

"Världens mässa" med toner från mellanöstern.

21 december

Jul i Nattkyrkan.

AKTU ELLT



All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen. Mer info kan du hitta på svenskakyrkan.se/uppsala



VAR MED OCH FÖRÄNDRA FRAMTIDEN FÖR MÄNNISKOR SOM LEVER I UTSATTHET!

Svenska kyrkans internationella arbete jobbar för att utrota fattigdom och orättvisor genom att stärka människor och deras kamp för mat, försörjning, trygghet, utbildning och hälsa.

Tillsammans gör vi skillnad!

GE EN GÅVA!

PG 90 01 22-3
BG 900-1223

svenskakyrkan.se/internationelltarbete

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance