

BOTKYRKA

FÖRSAMLINGSBLAD

NR 5 2018

TONEN
FRÅN
HIMLEN

ALLHELGONA | REFLEX | JAKOBS STEGE | TRÖST | STÖD
HÄSTAR | FRÅGOR OM DÖDEN | ACT | LEIF GW PERSSON

TONER TILL TRÖST

TEXT: Carl-Johan Rapp Freed FOTO: Arne Hyckenberg

När Ingmar Bergman 2004 pratade i radions "Sommar" ställde han frågan: "Varifrån kommer musiken?". Tydligt har Sveriges radio aldrig fått så många brevsäckar som då. Ett gensvar från lyssnarna med sina egna tankar och funderingar. Frågan slog uppenbart an en djup sträng på insidan hos många.

Bergman sade sig sedan länge ha förlorat en traditionell gudstro, men hade kvar tron på människan och musiken. Inte minst Bach som ju "spelar fyrhändigt med Gud". I ett annat samtal med Erland Josephson berättade Ingmar att tanken på att aldrig få återse sin älskade hustru Ingrid efter döden var outhärdlig. Det måste finnas något bortom det vi kan se. Musiken hjälper oss att förnimma detta och skapa tröst under jordelivet.

Själv har jag gjort en motsatt resa än Bergman, prästsonen som sedan skulle slå sig fri. Jag är uppvuxen i ett ganska typiskt svenskt hem där man helst inte pratade personligt om tro och religion. Det var för privat och ingen vill riskera bli betraktad som "religiös".

Men i tonåren började frågor om livets mening väckas hos mig. De klassiska frågorna – Varifrån kommer jag? Vad gör jag här? Vart är jag på väg? – blev levande i hjärna och hjärta. Film blev för mig ett redskap att bearbeta dessa existentiella frågeställningar. Och – inte minst musiken!

En höstkväll stod jag med en kompis från barndomens söndagsskola och blickade upp mot den klara stjärnhimlen. Några textrader från "Erika" med Uno Svenningsson och gruppen Fredå poppade upp. Det måste finnas något större än det här. Någon måste ha skapat allt detta. Och Någon måste ha velat mitt liv.

Ett par år senare landade jag i en kristen bekännelse efter studenten. Jag var au pair i Kalifornien hos en familj som hade för vana att gå i kyrkan varje söndag. Där blev den personliga tron också min. Ungdomens poplåtar kompletterades med upp-

täckten av kyrkans gigantiska psalmskatt. Jag minns en fullsatt påskdagsgudstjänst när jag för första gången klämde in i psalm 17: "Ge Jesus äran". Bo Setterlinds underbara text gifter sig med Händels klassiska melodi och himlen landar på jorden!

Åren har gått och min tro har fördjupats, breddats, prövats. Och som en röd tråd löper sången och musiken. I glädje självklart, men också i sorg, depression och tvivel hjälper musiken igenom. Jag fortsätter att lyssna på musik som inte alltid har ett uttalat kristet ärende men väl en andlig dimension: Springsteen, Dylan, Lundell, Cash... Men jag fortsätter också att förundras över och upptäcka nytt i såväl psalmbok som bland nyskrivna sånger i den moderna kyrkan.

Jag verkar idag som konsulent i sociala frågor på kyrkornas organisation Hela Människan Huddinge-Botkyrka-Salem. Vårt namn är ganska finurligt. Vi vill se till HELA människan – ande, själ och kropp. Men vi vill också bidra till att HELA – dvs läka – människan i alla dessa dimensioner. Mycket av arbetet är praktiskt, med händer och fötter.

Mycket handlar också om mänskliga kontakter och möten, att se och höra – bli sedd och hörd. Men jag tänker också att musiken kan vara ett redskap till tröst och läkedom. Där är våra kyrkor med alla dess körer, psalmer, lovsånger och konserter en oerhörd kraftkälla.

Jag hoppas att du som läser detta finner DINA toner till tröst i Allhelgonatid, ja året om. Någonstans ifrån kommer musiken som tröstar. Kanske från Den som ville ditt liv och tänker goda tankar om dig...

Hela Människan Huddinge-Botkyrka-Salem hittar du i Tumba centrum på Gröndalsvägen 20B. Där driver de bland annat en stor secondhandbutik. När du handlar där eller skänker saker bidrar du till Hela Människans lokala sociala arbete samtidigt som secondhandsakerna kommer till användning på nytt. Läs mer på helamanniskan.se/hbs



Information från
Hela Människan

»I glädje självklart,
men också i sorg,
depression och tvivel
hjälpes musiken
igenom.«

INNEHÅLL



6

ETT STÖTTANDE YRKE

SID 6-9

Ellinor Bager är den stickande diakonen i Botkyrka. Hon jobbar i Ljusets kyrka i Hallunda och möter varje dag människor i svåra livssituationer. En viktig del av hennes yrke handlar om att finnas där för andra och vara ett stöd.

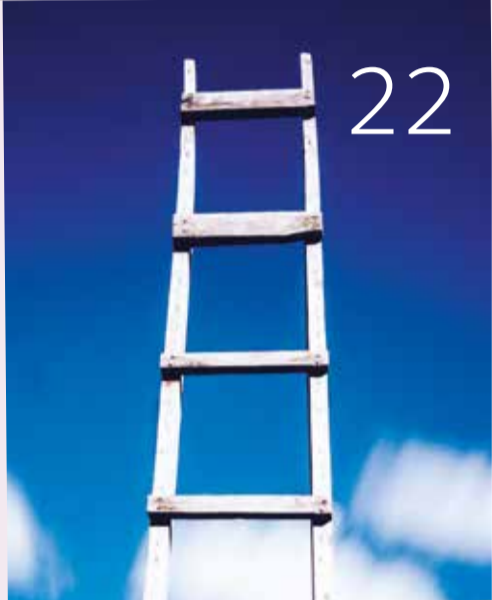


12

JAKOB OCH STEGEN

SID 22

Martin Andersson, präst i Tumba kyrka, har grottat ner sig i första Moseboken och berättelsen om Jakob och drömmen med stegen.



22

HÄSTAR PÅ KYRKOGRÄDEN

SID 25

I samband med trädgårdsskötsel på parkkyrkogården i Tullinge har hästar använts för att minimera påverkan på marken.



25

VAR INTE RÄDD

SID 12-15

Döden skrämmer oss ofta. Men hur är det att arbeta inom vården med att se människor dö? Vi träffar Peter Magnusson, fallskärmshoppare och undersköterska och Laca von Schedvin, präst i Norra Botkyrka för att prata om döden.

LJUSBÄRARE

SID 27

Sex ungdomar från Botkyrka fick uppdraget att vara ljusbärare inför kungafamiljen, riksdagsledamöter och hundratals inbjudna gäster under gudstjänsten i samband med Riksdagens öppnande.



27

TÄND ETT LJUS PÅ NÄTET

SID 10

REFLEXEN

SID 18

TRÖST

SID 20

UTOM ALL KONTROLL

SID 28

KLOCKORNAS KLANG

SID 16-17

TONER AV HOPP

SID 19

IDEELLT ENGAGEMANG

SID 25

ALLHELGONA I BOTKYRKA

SID 30-31

”Bli lite Tromsö-bo”

Hur har du det så här när höstmörkret sänker sig allt tidigare på eftermiddagarna? Är det någon som spontant fylls av jubel av detta mörker? Nej, knappast! Vi kämpar emot! Det ska vara ljus! Allt ska vara som ”vanligt”!

På Tromsö i Nordnorge, är det helt mörkt två månader om året. Man skulle kunna tro att människorna som bor där skulle vara mer deprimerade än andra, men så är det inte. En klar majoritet av dem trivs utmärkt under den mörka årstiden. Enligt en forskningsstudie gjord av Kari Alyse Leibowitz, som själv bor i Kalifornien, är det attityden till årstiden som har betydelse. Tromsöborna har inget emot mörkret, de vistas mycket utomhus ändå. De klär bara på sig lite varmare och tar på sig pannlampa. Går promenader, åker skidor, barnen leker ute som vanligt. Inomhus gör man det ”koseligt” mysigt. Man varvar ner, tänder ljus, umgås med andra, men framför allt upplever en känsla av att vara tillfreds och nöjd.

Jag tror jag ska prova på att bli lite Tromsö-bo här i Botkyrka i år. Skaffa mig en pannlampa och vara utomhus. Slå av, åtminstone lite, på takten. Tända ljus både i min ensamhet och tillsammans med andra. Gilla läget. Musik borde fungera också. Du har säkert, precis som jag, speciella låtar som värmer och lyfter. Toner från himlen helt enkelt. Några nya tips får du av Anton Högberg, musiker i Tullinge, i detta nummer. Mörkret kanske inte är så fientligt när man har pannlampan på och ser efter lite närmare. I det goda snälla mörkret som vill oss väl, går det nog bra att boa in sig och göra det lite ”koseligt”.

Se på ljusen på våra kyrkogårdar under allhelgonahelgen till exempel. De blir allt fler varje år. Samtidigt som de ger ett ”mysigt” intryck, ger de också en tydlig bild av hur mörker och ljus möts inom oss alla. Livets ärende kan just handla om att söka tröst och öva oss på att sluta fred med vårt mörker. Försonas, förlåta, acceptera. Linda Joelsson, teolog, skriver i sin fördjupande text om just tröst.

I detta nummer kan du också bland annat läsa om hur det är att arbeta inom vården med människor i livets slutskede. Hur påverkas man av att dagligen ha närheten till döden på sin arbetsplats? Du möter också diakon Ellinor Bager och får ta en titt i hennes väska. Många gånger kan man nog likna henne vid Muminmamman som alltid har det som behövs i sin väska. Hennes arbetsdag är långt ifrån förutsägbar, hon är redo på det mesta.

Så till sist vill jag, tillsammans med hela redaktionen, önska dig god läsning och en koselig höst!
Ann-Christine Blixth

BOTKYRKA FÖRSAMLINGSBLAD #5. 2018

REDAKTÖR: Daniel Claesson, daniel.claesson@svenskakyrkan.se
REDAKTION I DETTA NUMMER: Ann-Christine Blixth, Arne Hyckenberg, Inga-Britt Rova, Beatrice Lönnqvist, Daniel Claesson, Andréas Lindström
FOTO FRAMSIDA: Arne Hyckenberg ILLUSTRATION BAKSIDA: Royne Mercurio
FORM: Andréas Lindström, september, andreas@september.se
ANSVARIG UTGIVARE: Beatrice Lönnqvist, beatrice.lonnqvist@svenskakyrkan.se
DISTRIBUTION: Posten UPPLAGA: 33 225 ex TRYCK: Mittmedia print

MEDARBETARE I DETTA NUMMER



ANN-CHRISTINE BLIXTH

Arbetar med ledningsstöd och strategifrågor i församlingen. För henne finns den stora djupa trösten i nattvarden. I mötet med den som ska torka alla våra tårar. Annars tror hon att tröst är något mycket mänskligt. Barn som inte ens kan gå, vet hur man gör. De har redan dragit slutsatsen att vi alla emellanåt är små knytt eller skrutt som behöver trösta varandra.



DANIEL CLAESSION

Daniel är kommunikatör i Botkyrka församling. Efter den fina inledningen på hösten är han fylld med energi, även om det börjar bli lite för mörkt på morgnar och kvällar nu. Han är glad för fina samtalen han hade med diakon Ellinor Bager, som du kan läsa mer om i den här tidningen. Nu ser Daniel fram emot en lugn allhelgonahelg, det blir antagligen ett besök på en kyrkogård för ljusständning.



Foto: Johannes Söderberg

BEATRICE LÖNNQVIST

Kyrkoherde som tycker om ljus! Hon besöker alltid kyrkogården på Allhelgonahelgen. Hon föredrar psalm 297 på begravingar men sjunger själv hellre än bra.



ARNE HYCKENBERG

Tonen från himlen. Hur hör man den och var letar man? Hörs den bättre om man tar bort taket på kyrkan, eller är det något annat som är lösningen. Svaret får läsaren klura ut själv. Passar på att tacka min snälle granne Einar, som tålmodigt klättrade på stegar för bilden på förstasidan.



INGA-BRITT ROVA

Ledamot i kyrkofullmäktige och kyrkoråd. Kyrkvärd i Tumba kyrka. Som pensionerad förlagsredaktör är hon lycklig över att få lustläsa och slippa ägna tid åt en massa opublicerbara manuskript. Det talas mycket om ottrygghet, men ju äldre hon blir desto mindre blir rädslan för hennes egen del. Däremot tynger klimathotet, och hon oroar sig en del för barnbarnens framtid.



EMELIE SIMMONS

Frilansjournalist med en bakgrund som kommunikatör i Svenska kyrkan. Vid allhelgona besöker hon och familjen släktgravarna på Norrtälje kyrkogård och tänder ljus. Ibland sjunger de en liten vers av något också.



ANDRÉAS LINDSTRÖM

Arbetar med kommunikation. Gärna tillsammans med idéorganisationer. Till allhelgona går han alltid med sin familj till kyrkogården för att tända ljus när dagsljuset precis övergår i skymning och höstmörkret sakta sänker sig över alla flämtande ljuslågor.

VÄSKAN

Vad har en diakon i sin välska?
Vi bad Ellinor Bager i Ljusets kyrka i Hallunda att visa vad hon har med sig under en arbetsdag.

TE

– jag dricker inte kaffe, bara te och det blir minst 8 koppar om dagen. Har alltid en kopp te i närheten oavsett vad jag gör.

PROTEINBAR

– till mig eller någon annan som är hungrig, funkar i alla lägen.

MOBILEN

– det är ju så vi människor kommunicerar med varandra plus att jag lätt kan söka information från internet.

KALENDERN

– i papper, det jag skriver ner med handen är det jag kommer ihåg. Kan inte leva utan den!

BIBEL, ANTECKNINGSBOK OCH ANDAKTSBOKEN "A LITTLE GOD TIME"

– jag tar en stund varje dag med bön och Bibel för att hålla rätt fokus, annars funkar jag inte.



STORA VÄSKAN

– försöker alltid ha glada färger på mina väskor för det piggar upp tillvaron! 😊

PAPPERS- NÄSDUKAR

– är inte det själva definitionen av en diakon!? 😊😊

BOKEN

– ofta har jag en bok som jag läser för att fördjupa mig i något ämne. Just den här heter "A mothers reckoning" och handlar om en mor vars barn begått en fruktansvärd kriminell handling – får hon som mor sörja sitt barn? Detta barn är i samhällets ögon ond, men hon är mor till den här personen. Var får hennes sorg plats?

GRÖNA TYGVÄSKAN

– är "Väskan i väskan" har alltid minst en stickning med mig!

HÖGTALAREN

– suverän, mycket bättre ljud än i jobbet dator. Lyssnar ofta på musik när jag förbereder något eller ägnar mig åt administrativa uppgifter.

PENNOR I OLIKA FÄRGER

– för att det är så mycket roligare så... 😊

Ellinor Bager brinner för sitt jobb som diakon. Ingen dag är den andra lik och ofta vet hon inte vad en arbetsdag kommer att innehålla. Många kommer till henne för att få hjälp – antingen för att man inte vet vart man kan vända sig annars, eller för att hjälpen från andra samhällsaktörer inte räcker.

Samtidigt är diakonens uppgift inte att göra sådant som samhället ska göra, utan att hjälpa människor att hitta till rätt aktör.

– Vi ska komplettera, inte ersätta, betonar Ellinor.



Ellinor Bager är den stickande diakonen i Botkyrka. Hon jobbar i Ljusets kyrka i Hallunda och möter varje dag människor i svåra livssituationer. En viktig del av hennes yrke handlar om att finnas där för andra och vara ett stöd.

ETT STÖTTANDE YRKE

TEXT: Daniel Claesson FOTO: Arne Hyckenberg

Det märks tydligt att Ellinor brinner för sitt jobb som diakon, hon har mycket att berätta. Ingen dag är den andra lik och ofta vet hon inte vad en arbetsdag kommer att innehålla.

– Vi har diakonimottagning varje måndag och tisdag i Ljusets kyrka, då kan vem som helst komma till oss för att prata. Vissa dagar kommer det ingen alls, andra gånger har vi många besök, berättar hon.

HJÄLPER MÄNNISKOR RÄTT

Samtalen kan egentligen handla om vad som helst, men många kommer till diakonimottagningen för att få hjälp – antingen för att man inte vet vart man kan vända sig annars, eller för att hjälpen från andra samhällsaktörer inte räcker.

Samtidigt är diakonens uppgift inte att göra sådant som samhället ska göra, utan att hjälpa människor att hitta till rätt aktör.

– Vi ska komplettera, inte ersätta, säger Ellinor.

Det går även att ha självvårdande samtal med Ellinor eller andra diakoner. Sådana samtal sker under tystnadsplikt. Ett självvårdssamtal kretsar inte kring ekonomi, men handlar ofta om existentiella frågor.

INTE SJÄLVKLART ATT BLI DIAKON

Ellinor är född och uppvuxen i Avesta. Hon kommer inte från en kristen familj, men tillbringade ändå en stor del av sin uppväxt i kyrkans verksamheter. Ganska tidigt väcktes tankar på att arbeta inom kyrkan, men då visste Ellinor inte vilken typ av tjänst hon skulle vilja ha.

I vuxen ålder flyttade Ellinor ner till Stockholm, där hon hade fått ett vikariat som församlingsassistent. Senare gick hon kyrkans grundkurs och där väcktes tankarna på att bli diakon.

– Först funderade jag på att bli präst, men det kändes inte helt rätt. Men så kom tankarna på att bli diakon och då blev allt bara lugnt i mig, berättar Ellinor.

Nu har Ellinor arbetat som diakon i 14 år. Hon har bland annat jobbat i Skärholmen och Hägersten.

Till Botkyrka församling kom hon 2015, då jobbade hon i Ängskyrkan. I dag har Ellinor sin arbetsplats i Ljusets kyrka.

TYSTNAD BLIR TILL TRÖST

Ellinor betonar att hennes samtal inte är terapi. Hennes roll är istället att stödja och finnas till för att trösta, hjälpa och helt enkelt lyssna.



■ Ellinor stickar mycket. Hon menar att stickandet för henne blir som en tyst bön. Om Ellinor stickar något till en speciell person så ber hon för hen när hon stickar.

Det är sällan hon leder samtalen. Ellinor försöker att ge människor en möjlighet att prata av sig och få ut sin frustration, smärta eller sorg.

– Jag har tidigare trott att tröst är en aktiv handling, men jag lär mig mer och mer att det handlar om att lyssna, att stanna kvar.

Och det gör Ellinor. När den hon samtalar med har fått ur sig allt och blir tyst ser hon hur läkeprocessen kan börja.

– När orden tar slut börjar det hända något hos människor. Det kan kännas obekvämt att vara med någon i tystnad, då är det frestande för mig att börja fylla i och leda samtalet vidare. Men jag försöker att sitta kvar tyst i rummet och låta tystnaden landa. Det är supercoolt, men svårt också.

– För att vi ska kunna nå ner till kärnan av en människas problem så måste allt annat få bubbla ur den jag samtalar med först.

STÖD VID DÖDSBUD

Det händer att Ellinor får åka med när polisen lämnar dödsbud. Hon finns där som ett stöd i det ofattbara.

– Mitt jobb börjar när polisen måste åka vidare. Då börjar frågorna komma och den som precis har fått det tragiska beskedet ska inte bli lämnad ensam, berättar Ellinor.

Hon försöker att alltid ha med sig en chokladkaka eller liknande att bjuda på. Och fixa kaffe eller te. I en akut krissituation är det annars risk att en person glömmer bort att äta och dricka.

– En del av diakonins uppdrag är att ha tid för den som behöver det. Jag har såklart inte oändligt mycket tid, men när jag är tillsammans med en person så är mitt uppdrag att finnas där för just den.

LÄMNAS ALLTING VIDARE

Stundtals kan det vara riktigt jobbigt att lyssna till andras tragiska livsöden och sociala situationer. Men Ellinor har hittat knep för att inte själv fastna i andra människors sorg.

– Efter varje möte stannar jag kvar i samtalsrummet och ber för personen som jag nyss har träffat. Och jag har en ritual där jag mentalt samlar ihop allt som har sagts under samtalet och lämnar över det till Gud.


Ellinor berättar även att hon går promenader och ber för att koppla av och släppa arbetet när hon är ledig. Hon lägger även mycket tid på att sticka.

– När jag stickar går min puls ner, då slappnar jag av. Stickandet blir som en tyst bön för mig. Och om jag vet att det jag stickar är till någon speciell person så ber jag för honom eller henne när jag stickar.

STANNA KVAR

Ellinors tips för hur man kan trösta någon är att helt enkelt finnas där och stanna hos den som mår dåligt.

– Jag kan stanna kvar. Jag kan stanna tills du andas lugnt igen, tills din gråt eller din ilska har gått åt. Jag behöver inte bedöma om den är bra eller dålig, det spelar ingen roll. Jag är kvar tills du har tagit dig igenom alla känslor. Och det räcker långt när man ska trösta, säger Ellinor.



»Jag har tidigare trott att tröst är en aktiv handling, men jag lär mig mer och mer att det handlar om att lyssna, att stanna kvar.«

ALLHELGONA



Tänd ett ljus på nätet

Mer än hälften av alla svenskar söker sig till en kyrkogård under allhelgonahelgen för att tända ett ljus. De som inte kan besöka en kyrkogård kan istället tända ett ljus på kyrkans digitala bönewebb be.svenskakyrkan.se

ALLA HELGONS DAG OCH ALLA SJÄLARS DAG

Under allhelgonahelgen minns vi på ett särskilt sätt våra döda. Vi smyckar gravar med blommor och tänder ljus som lyser upp i mörkret mellan Alla helgons dag och Alla själars dag. Allhelgonahelgen innehåller två helgdagar. Alla helgons dag är en rörlig helgdag som firas den lördag som infaller mellan 31 oktober och 6 november.

I år infaller Alla helgons dag lördag 3 november. Alla själars dag firas dagen efter alla helgons dag, på söndagen. Traditionellt var det på alla själars dag man mindes och hedrade sina döda närstående men nu för tiden går hela helgen i ljusets och minnenas tecken.



LJUSET I BIBELN

Ljuset är en av de vanligaste symbolerna i religionshistorien och nämns också ofta i bibeln.

Under allhelgonhelgen strömmar människor till kyrkogårdar, kapell och kyrkor för att minnas nära och kära. Gravar smyckas med blommor. Ljus tänds vid minneslundar. Sånger, böner och tankar fyller kyrkor och kapell. Att minnas hjälper oss att hålla fast vid det som är viktigt i livet. När ord och tankar inte räcker till finns ljusen där och lyser upp mörkret.

HELGON

Tidigt i den kristna kyrkan började man fira helgon och minnet av martyrer. Helgon var människor man höll särskilda, heliga. Till martyrer räknas människor som dött för sin tro. Det blev till slut många dagar att fira och ett behov uppstod av att samla helgonen och martyrerna utan namn till en egen helgondag. För cirka tusen år sedan införde därför den tyskromerske kejsaren Ludvig den fromme en gemensam dag för alla de helgon som inte kunde få egna dagar i almanackan. Helgonen skiljer sig i betydelse hos den enskilde kristna och mellan olika kristna traditioner.

»Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör, och den som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.«

JOHANNESVANGELIET 11:25-26

Under allhelgonhelgen kommer många ljus att brinna i höstkyllan

I Botkyrka är kyrkor och kapell vid kyrkogårdar och begravningsplatser öppna under hela helgen för ljusständning och bön. Du kan också ta en kopp kaffe och sitta ner en stund. Vid vissa tidpunkter avbryts tystnaden av stilla musik eller musik- och minnesgudstjänst.

LÄS MER PÅ SID 30-31.

Minnen

Under allhelgonhelgen strömmar människor till kyrkogårdar och till kyrkor för att minnas och hedra sina nära och kära. Var rädd om dina minnen. Det är bland det värdefullaste vi har, att dela minnen av glädje, lust men också lidande. Det är mycket viktigt att tänka på det i allhelgonatiden. Att minnas hjälper oss att hålla fast vid det som är viktigt i livet. I dödens närhet blir vi mer mänskliga, då kan vi inte fly.



TONEN
FRÅN
HIMLEN



Döden skrämmer oss ofta. Men hur är det att arbeta inom vården med att se människor dö? Vi träffar Peter Magnusson, fallskärmshoppare och undersköterska och Lacra von Schedvin, präst i Svenska kyrkan för att prata om döden.

VAR *inte rädd*

TEXT: **Emelie Simmons** FOTO: **Arne Hyckenberg**

Peter Magnusson gillar att leva farligt. Han hoppar fallskärm och bungyjump, en form av extremsport. Till yrket är han undersköterska på geriatriska kliniken på Södertälje sjukhus.

– Frågorna om döden och hur vi ser på det inom sjukvården borde lyftas upp mer på dagordningen, säger Peter Magnusson när vi ses i Ljusets kyrka för att prata om livets slutskede och döden.

Prästen Lacra von Schedvin nickar instämmande. Hon har erfarenheter som skiljer sig från en vanlig 40-åring mitt i livet. För åtta år sedan var hon med om en bilolycka och på gränsen att dö. Hon var i slutet av sina präststudier och fick uppleva en tuff tid på sjukhuset. Idag är hon präst och distriktsledare i Norra Botkyrka.

– Vården brister när det handlar om att ge dåliga besked om livet och döden. Jag ställde frågan till sjukvårdspersonalen om jag skulle dö när jag var sjukast. Ingen svarade på min fråga. Istället möttes jag av en tystnad, säger Lacra.

– Det fråntar en möjligheten att fatta beslut när man gör så, säger Peter.

– Det framkallade den pessimistiska sidan hos mig och jag blev bara förvirrad, säger Lacra

– Vad jag har lärt mig är att vi i sjukvården ska vara uppriktiga, ge en korrekt och ofärgad bild, säger Peter.

»Frågorna om döden och hur vi ser på det inom sjukvården borde lyftas upp mer på dagordningen «

Sanning och uppriktighet är två saker som Peter menar sjukvården måste bli bättre på. Han drar paralleller mellan en person som skulle hoppa fallskärm för första gången och ställde frågan till honom om det fanns en risk att personen som hoppade skulle dö.



■ Peter Magnusson fallskärmshoppare och undersköterska och Laca von Schedvin, präst i Svenska kyrkan pratar om döden.

– Jag måste ju svara ärligt och uppriktigt att det finns en risk att de kan dö, men att det är högre risk att man dör av att röka cigaretter, säger Peter

FRÅN LIVRÄDD TILL LUGN

Peters extremsportande ledde fram till att han blev nyfiken på kroppen och första hjälpen och utbildade sig till undersköterska för fjorton år sedan. Han har alltid varit intresserad av hjärt- och lungräddning. Genom åren har han ställt en rad existentiella frågor.

– I början när jag hoppade fallskärm trodde jag att skulle dö. Rädslan var så stark att den blockerade allt. Molnhöjden, marken lång nere, flygplansdörren öppnades och jag kände en påtaglig rädsla. Jag styrde inte min kropp. Jag kunde inte prata, andades fort, var paralyserad och rädd. Det blev outhärdligt i längden. Men jag har lärt mig att hantera min rädsla. Jag gick från livrädd till lugn, säger Peter.



■ Peter Magnussons extremsportande ledde fram till att han blev nyfiken på kroppen och första hjälpen och utbildade sig till undersköterska för fjorton år sedan. Han har alltid varit intresserad av hjärt- och lungräddning. Genom åren har han ställt en rad existentiella frågor.

Laca berättar att hon gillar att prata om döden och ler lite försiktigt när hon säger att som präst möter hon döden varje dag.



■ Peter Magnusson jobbar på avdelning 20, på Söder-tälje sjukhus. Det är en geriatrisk avdelning, som tar emot patienter över 65 år. Förutom vanlig sjukvårdspersonal, arbetar sjukgymnaster, logoped, dietister också här. Sammanlagt är det runt 100 personer med olika uppgifter och tjänster, som rör sig här. Avdelningen har 20 vårdplatser och det är nästan alltid fullt.

– I kyrkan pratar vi om döden, men ute i samhället så får inte döden finnas, säger Laca.

I sin roll som sjukhuspräst satt hon vid många dödsbäddar. Till skillnad från sjukvårdspersonalen kunde hon prata om livet på den andra sidan.

– Jag kunde säga att du kommer möta Kristus på andra sidan. Många är så rädda för vad som kommer att hända när man dör. Jag säger att det kommer bli bra, Jesus möter dig, var inte rädd, säger Laca.

DÖDSÅNGEST

På geriatriska kliniken är de flesta över 65 år. Peter menar att det är väldigt individuellt hur en person tänker kring döden.

– Vissa vill att livet ska ta slut, andra har en enorm dödsångest som är påtaglig för oss sjukvårdspersonal, säger Peter.

– Dödsångest är normalt att ha. Jesus hade dödsångest, det kanske inte många tänker på. När han var i Getsemane med sina lärjungar ville han att



■ Prästen Lacra von Schedvin har erfarenheter som skiljer sig från en vanlig 40-åring mitt i livet. För åtta år sedan var hon med om en bilolycka och på gränsen att dö. Hon var i slutet av sina präststudier och fick uppleva en tuff tid på sjukhuset. Idag är hon präst och distriktsledare i Norra Botkyrka.

■ – Döden är en del av livet. Vi måste börja hantera det för vi kommer ju alla att dö, säger Peter.
– Vi som är i närheten av någon ska dö måste kunna hantera den personens dödsångest, säger Lacra.

de skulle vara vakna eftersom han hade dödsångest. Vi som är i närheten av någon ska dö måste kunna hantera den personens dödsångest, säger Lacra.

– Det kräver mänsklighet av oss runtomkring. Man måste inte vara duktig att dö, säger Peter.

KUNDE HANS LIV GÅTT ATT RÄDDA?

Att vara mänsklig och reflektera över existentiella frågor kostar när man jobbar inom sjukvården. När Peter var ny på intensiven (IVA) fick de in en kille som hade varit med om en allvarlig motorcykelolycka.

– Han var 21 år gammal. Alla jobbade i ett team för att få killen att överleva. Men han dog och när han gjort det tittade jag mig omkring i rummet. Det var blod, papper, trasiga kläder – där låg han – och då börjar hans mobil ringa. Vi får inte

svara utan det är polisen som gör det. Just där och då hann vi inte känna efter att en människa dog. Vissa var tvungna att gå vidare till nästa patient. Jag hamnade i en egen krissituation. Våra kunskaper är viktiga i den här situationen och vi måste känna ett ansvar och tryck för att kunna behandla och agera rätt. Men efteråt undrar jag om jag sprang tillräckligt fort för att hämta HR-maskinen. Kunde hans liv gått att rädda?, säger Peter.

TRÖSTA OCH LUGNA

Peter menar att vården har rationaliserat bort de existentiella frågorna och de mjuka värdena.

– Det kostar att vara mänsklig och det har vården inte råd med. Döden är en del av livet. Vi måste börja hantera det för vi kommer ju alla att dö.

Erfarenheterna liknar varandra oberoende om det är en vårdklinik eller akuten som Peter arbetat på.

– Att trösta och att finnas där är svårt att hinna med inom sjukvården. Vi kan inte direkt bocka av i vårt arbetsschema att vi tröstat en patient i tio minuter. Men det finns enorma behov hos patienter att vi ska trösta och lugna. De är ju ensamma med att ha sin erfarenhet där och då, säger Peter.

– Som sjukhuspräst måste patienten fråga efter mig. Men jag kan ju i min roll sitta där en lång stund, kanske hålla en hand, kamma en äldre dams hår eller sjunga en sång. Så att personen får höra annat än provtagning, säger Lacra.

– Får vi tid att lära känna patienten så förstår vi mer vad som kanske avviker från det normala. Om vi visste mer skulle vi förstå mer, säger Peter.

» Att trösta och att finnas där är svårt att hinna med inom sjukvården. Vi kan inte direkt bocka av i vårt arbetsschema att vi tröstat en patient i tio minuter.«



JAG ROPAR ÖVER BERG OCH DALAR
FÖRSAMLENS FOLK I TEMPLETS FÄLL
OCH LYSSNEN TILL DET ORD SOM TALAR
OM FRÖJD OCH FRID I JESU NAMN.

...SÅ LÄNGE JAG LEVER. MITT TAL BEHÅGER...





REFLEXEN

Reflexen är en billig livförsäkring som hjälper dig att synas i mörkret. Men vad betyder ordet reflex egentligen och när uppfanns den?

TEXT Daniel Claesson

BETYDER ÅTERKASTNING

Ordet reflex betyder tillbaka-böjning eller återkastning. Och det är ju precis vad reflexen gör – den kastar tillbaka ljuset som träffar den och gör att du syns i mörkret.

UPPFANNS AV EN SVENSK

Den i dag klassiska reflexbrickan är faktiskt en svensk uppfinning. Den uppfanns 1954 av Alvar Thorson. Men redan på 1930-talet lanserades en liknande produkt i USA. Den bestod av en metallbåge med en liten röd reflex som skulle sättas på axeln.

FINNS I MÅNGA OLIKA FORMER

Reflexer finns i alla möjliga färger och former. Det kan vara allt från snöflingor och katter till spöken eller seriefigurer. En annan populär form är ängeln. Många församlingar ger bort änglareflexer.

ANVÄND DEM INTE FÖR LÅNGE

Det är viktigt att använda reflex, men det är också viktigt att byta ut dem då och då. Om reflexen är repig, har utsatts för stark värme eller blivit fuktskadad så kan den tappa sin reflektionsförmåga. Och då är det hög tid att byta till en ny reflex.

SYNS PÅ LÅNGT AVSTÅND

En reflex kan bokstavligen vara skillnad mellan liv och död i mörkret. Är du mörkt klädd och utan reflex syns du först på 30 meters håll från en bil med halvljus. Med en reflex syns du redan på 125 meters håll. Har bilen helljuset på syns reflexen faktiskt redan på 300 meters håll.

MÅSTE FINNAS PÅ CYKELN

I Sverige är det lag på att cyklar ska ha reflexer. Du måste ha en vit reflex fram och en röd reflex bak på cykeln. Dessutom ska du ha antingen vita eller gula reflexer på hjulen. Om du cyklar i mörkret måste du dessutom ha lampor både fram och bak på cykeln.

SKA HÄNGAS I KNÄHÖJD

För att reflexen ska fungera så bra som möjligt ska den hänga fritt ungefär i knähöjd. På så sätt är det störst chans att den reflekterar ljuset från bilar.



Toner av hopp

TEXT: Anton Högberg FOTO: Andréas Lindström

Musikern Anton Högberg tipsar om psalmer med trösterika toner som kan lysa upp vårt inre och fylla oss med hopp och förtröstan.

Nu är det allhelgona, tiden då vi minns dem som lämnat jordelivet. Kyrkogårdarna fylls med levande ljus och de öppna kyrkorna fylls med människor och på många håll även musik. Åtminstone gör ”min” kyrka det, Tullinge kyrka. Där har vi stilla orgelmusik under i princip hela lördagseftermiddagen och man kan slå sig ner och lyssna, finna ro i och låta tankarna vandra iväg till den.

TONERNAS SPRÅK

För mig finns det många vägar till tröst, men jag skulle vilja slå ett extra slag för musiken. Inget ont om ord, men för mig är ord oftast en väg till att förstå saker och ibland kan sorg, saknad eller ensamhet vara så oförståeligt att orden inte räcker till eller når ända fram. Förnuft kan inte förstå det oförståeliga.

Då kan toner fylla mig med ett enormt hopp. De kan tala till mig med ett språk som jag inte behöver, eller ens kan, förstå intellektuellt men som mitt hjärta förstår precis. Och när hjärtat förstår så kan jag fyllas med ett ljus som skingrar mörkret och, om så än bara för en stund, kan visa mig att det finns hopp, det finns ljus, det finns så mycket vi inte kan förstå.

För mig blir vetskapen om att det finns så mycket vi inte kan förstå eller sätta ord på väldigt trösterikt. Jag finner en vila i insikten att vissa saker behöver jag inte kämpa med att förstå, de får bara vara, för de är oförståeliga. Och den insikten har musikens språk gett mig.

VAR INTE RÄDD

Nu tänker jag därför tipsa om ett sjok med psalmer som jag tror att många finner tröst i, både genom ord och toner. Och det är psalmerna kring nummer 250 i psalmboken. Först ut är

psalm 248, Lina Sandells kända *Tryggare kan ingen vara*. Det är förmodligen den vanligaste psalmen att ha vid dop, kanske på grund av fortsättningen *än Guds lilla barnaskara*. En textrad som i originaltexten löd än de kristnas lilla skara.

Nästföljande psalm, också den med text av Sandell, är den vid begravning välanvända psalmen *Blott en dag*. Båda texterna är för mig inte helt glasklara, men de är fyllda av trösterika ord och man kanske kan säga att likt min upplevelse av toner som något som pekar mot det oförståeliga så gör ju faktiskt inte sällan även ord, text och dikt med mening detsamma.

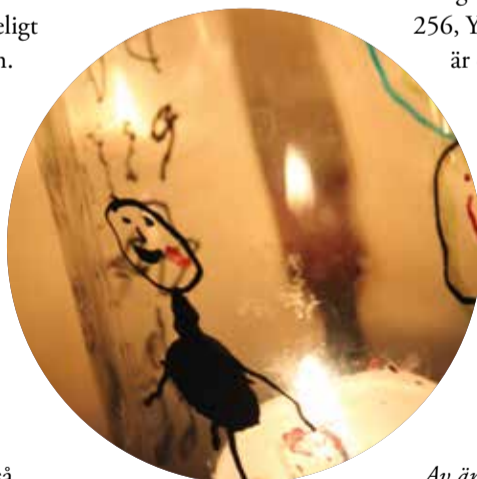
Lite längre fram i psalmboken hittar vi nummer 256, Ylva Eggehorn's *Var inte rädd*. Också den är en psalm fylld av förtröstan och hopp och även den en vanlig begravningspsalm.

HAV AV LJUS

Allhelgonahelgen är ju också, som namnet antyder, en tid att minnas alla de helgon vi har, och då kanske framförallt de som inte fått någon egen dag. Den psalm som för mig är allra mest allhelgonsk är 169b, *I himmelen, i himmelen*. Vers tre av denna psalm lyder: *I himmelen, i himmelen, vad sälla utan tal! Av änglarna och helgonen vad glans i ärans sal! Min själ skall bliva dessa lik, av evighetens skatter rik, hos Herren Sebaot.*

Så, min stora förhoppning är att du, efter att ha vandrat omkring i havet av ljus som lyser upp höstmörkret, saknaden och sorgen på kyrkogården, vandrar vidare in i din kyrka.

Där kan du låta trösterika toner lysa upp ditt inre och fylla dig med samma hopp och förtröstan som jag själv får känna när jag sitter på orgelpallen och spelar min stilla orgelmusik för alla som vill lyssna.





TRÖST

TEXT: Linda Joelsson FOTO: Andréas Lindström, Unsplash



Kom ihåg mig. Se mig som jag är. Minns mig som jag är.

Har du några riktigt tidiga minnen från när du var tre-fyra år? En del minnen kan vara blixtskarpa, andra höljda i dunkel. En del minnen är mer en miljö, en känsla, och kan sträcka sig över flera år. Andra är ett ögonblick, en bild, en ordväxling. Tidiga minnen. En färg, ett ljus. Sedan, tydligare minnen.

Det är förvånansvärt hur djupt en känsla av att vara missförstådd kan borra sig in, som en erfarenhet av att kommunikationen inte fungerar, av att mötet uteblir. Trots det tror jag att just minnen kan vara en bra utgångspunkt för tröst.

En av de mer upprörande berättelserna, som alltid griper tag i mig, är berättelsen om hur Jesus frade sin sista nattvard med sina lärjungar. Jag tänker mig att det är orden från en som vet att han snart kommer att dö:

–Var gång ni dricker ur den här bägaren, gör det till minne av mig.

Minns mig! Kom ihåg mig! Låt mig leva kvar i din tanke. Låt mig inte få ha levt förgäves. Varje gång du dricker ur ett glas eller en mugg – kom ihåg mig!

Trösten, nummer ett. Kom ihåg mig. Se mig som jag är. Minns mig som jag är.

För mig kan det finnas en tröst i att Gud vet hur vi har det. Och Gud vet vad som händer – i stort och i smått – mer än vad jag ens själv kan komma ihåg. Får man tänka så som en sen-modern människa? Jag gör det. Varför skulle det inte finnas mer än vad vi ser? Varför skulle vi själva vara de mest komplexa, de mest intelligenta? Den tanken verkar nästan lite inskränkt. Jag tror att det finns mer. Redan den värld jag ser är fantastisk och komplex, ett system av märkliga och finurliga samband. Kan detta vara



Vi hör ihop.

tröst nummer två? Jag är del av något större och detta är ett myller av liv. Om jag ger upp en stund, så bär du mig. Om du ger upp en stund sedan, så bär jag dig. Jag tänker på Jesu ord om brödet:

–Detta är min kropp, som blir utgiven för er.

Här blir vi uppmanade att ta emot något från någon annan och det är näring vi behöver. Inte bara det, genom att vi åter blir något utifrån en del av vårt system i ordets allra mest konkreta bemärkelse. Vi får var och en vår del av ett och samma bröd. Vi hör samman. Jordan snurrar; medan du och jag sover är det någon annan som är vaken. När vi somnar in är det någon annan som går upp till en ny dag. Vi hör ihop.

Trösten, nummer två. Vi hör ihop.

Jesus manar oss att låta honom få vara en del av oss genom brödet vi äter, och manar oss att komma ihåg att vi alla är ett, men även här finns något som skaver. Soldaterna ska snart gripa honom. Hans egen vän förråda. Vad ska vi göra med dem? Ska de också få sin del av ett och samma bröd? Vad ska vi göra med oss själva? Ibland finns det minnen så svåra att vi knappt kan komma ihåg dem – men än mindre glömma – vad ska vi göra med dem? De första kristna hade det inte lätt. Men det verkar som att de vägrade att tro att döden var det sista ordet. De berättade historier om liv, om återintegrering. Om en död person som kom tillbaka till livet, visade sig, bröt brödet igen, och gick till Fadern. Jag tror att ordet Fader kan få stå för ursprung.

Trösten, nummer tre. Det finns någon som bär oss alla, någon som är vårt ursprung, någon som vi får vända åter till. Livet är starkare än döden.



Det finns någon som bär oss alla, någon som är vårt ursprung, någon som vi får vända åter till.

Att få återvända till sitt ursprung. Gud är min far, vilken kraft i de orden! Vi människor gör så gott vi kan, ibland misslyckas vi och ingen kan riktigt uppfylla de fantastiska uppgifter som läggs framför oss.

Ändå, tillsammans får vi vända tillbaka den som bär oss alla, liten som stor. Är det nåd?

Den mest triviala trösten, som jag ändå ständigt återvänder till, är att det som förstör alltid är steget efter. Det måste alltid först finnas någonting om att det ska kunna förstöras.

Varje sorg har en förlorad glädje till föremål. Någon har alltid byggt tornet av klossar innan det kan rasa. Om det goda alltid finns först och så kanske det också kan byggas upp igen. Det är en tro, en arbetshypotes. Någon kan ge kraft.

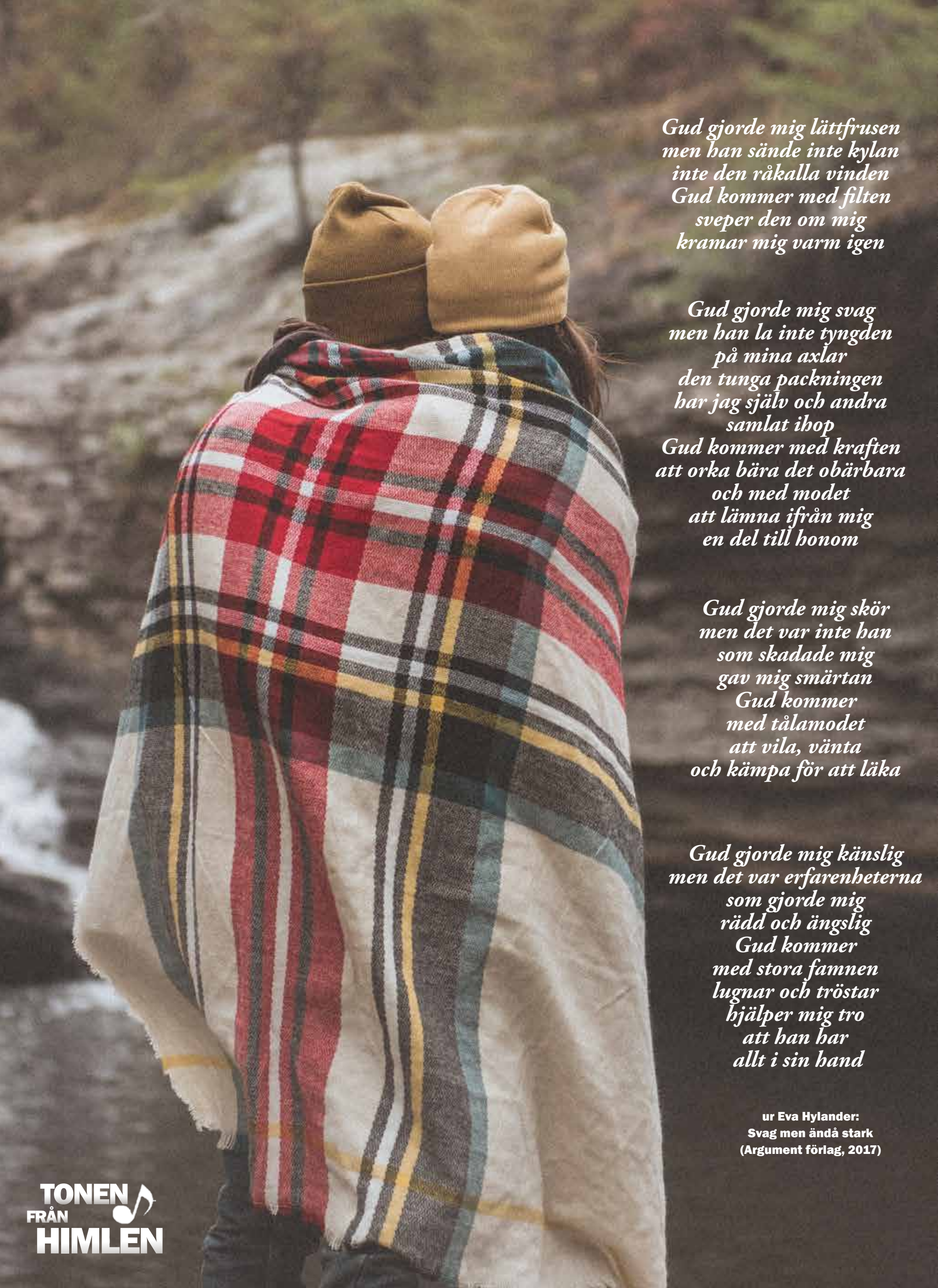
Det är en tröst att den som har skapat allt kan ge energi till nya världar, och att jag kan få vara en del av den processen.

Jag tänker mig att Jesus skulle kunna säga så här:

Låt mig vara en del av dig genom brödet du äter. Låt oss komma ihåg att vi tillsammans alla är ett. Vi hör alla samman, var och en såsom delar i en större helhet. Kom ihåg det. Vi är alla ett.

Snart kommer jag att bli förrådd av en som stått mig nära. Snart kommer jag släpas genom stan. Alla kommer se det, men ingen kommer göra något för att hjälpa mig. Snart kommer man att skratta åt mig och plåga mig. Men var inte rädd. Allt kommer att bli bra.

– Nu kommer jag inte dricka av det som vinstocken ger förrän jag dricker det nya vinet i Guds rike.



*Gud gjorde mig lättfrusen
men han sände inte kylan
inte den råkalla vinden
Gud kommer med filten
sveper den om mig
kramar mig varm igen*

*Gud gjorde mig svag
men han la inte tyngden
på mina axlar
den tunga packningen
har jag själv och andra
samlat ihop
Gud kommer med kraften
att orka bära det obärbara
och med modet
att lämna ifrån mig
en del till honom*

*Gud gjorde mig skör
men det var inte han
som skadade mig
gav mig smärtan
Gud kommer
med tålmodet
att vila, vänta
och kämpa för att läka*

*Gud gjorde mig känslig
men det var erfarenheterna
som gjorde mig
rädd och ängslig
Gud kommer
med stora famnen
lugnar och tröstar
hjälper mig tro
att han har
allt i sin hand*

ur Eva Hylander:
Svag men ändå stark
(Argument förlag, 2017)

Martin Andersson, präst i Tumba kyrka, har grottat ner sig i första Moseboken och berättelsen om Jakob och drömmen med stegen.

När jag fick uppdraget att skriva om Jakob och hans stege var det som om Gert Fylkings röst skrek "äntligen!" inom mig. Jag stegade upp till mitt bibliotek, och gick igenom de fyra bokhyllorna med teologisk litteratur.

Först började jag med tyska bibelkommentarer från 1800-talet, därefter läste jag och översatte kapitel 28 i första Moseboken från hebreiska. Jag funderade och hade högtflygande planer på vad denna artikel skulle handla om. Varför Jakobs stege utifrån de babyloniska templens uppbyggnad bör heta Jakobs trappa eller hur kyrkofäderna använde Jakobs stege för att visa på hur kyrkan kom till världen.

Men detta är ju en artikel till församlingsbladet och inte en teologisk uppsats. Så istället har jag valt att berätta om vem Jakob var och vad hans dröm om stegen egentligen handlar om.

VI BÖRJAR FRÅN BÖRJAN

I bibeln kan vi läsa om Jakob i första Moseboken kapitel 28. Detta är alltså en del av bibelns förhistoria i tiden efter Adam och Eva, Noa och Abraham men före Mose. Den gamla ledaren för

det judiska folket, patriarken Isak, håller på att dö och ska smörja sin äldste son Esau till ledare för sitt folk. Nu är det så att hans tvillingbror Jakob, som föddes strax efter Esau, också vill bli chef. Med hjälp av sin mamma och ett fårskinn lurar Jakob sin far att istället välsigna honom och göra Jakob till ledare.

Nu kan ju vem som helst förstå att Esau blir inte bara sur över detta, han blir naturligtvis helt vansinnig och vill slå ihjäl sin lillebror. Jakob gör då som många gör när konflikt uppstår, han flyr. Under sin flykt lägger han sig ner för att sova, när han somnat drömmer han en livsförändrande dröm.

DRÖMMEN

I drömmen ser Jakob "en trappa som ledde från jorden ända upp till himlen, och Guds änglar gick upp och ner för den". När Jakob vaknar ur sin dröm förändras hans liv. Snart kommer han att försonas med sin bror Esau, få namnet Israel och bli stamfader till Israels tolv stammar.

Vad Jakobs stege har för betydelse, utöver att den visar att Gud godkänner Jakob som

JAKOB och stegen

TEXT: Martin Andersson FOTO: Unsplash

ledare, är att den tydligt talar om två olika skilda platser – jorden och himmelen. Och änglar vandrar mellan dessa platser.

Vilka är då änglarna? Tittar vi på första Moseboken är det kanske inte den typ av änglar vi är vana vid. Vissa har förvisso vingar, men de flesta ser ut som du och jag. De beskrivs i texten som män med ett budskap. Men efter ett tag visar det sig att de inte är män – de är änglar.

Jakob kommer faktiskt själv att stöta på en sådan ängel lite längre fram i Moseboken, när han brottas med en okänd man.

JAKOB SKA BLI PATRIARK

Den andra delen av Jakobs dröm handlar om att Gud godkänner att han ska bli patriark, stamfader. I kapitel 28 av första Moseboken kan man läsa Guds löfte:

”Och Herren stod framför honom och sade: Jag är Herren, din fader Abrahams Gud och Isaks Gud. Marken som du ligger på skall jag ge åt dig och dina ättlingar. De skall bli som stoftkornen på jorden, och du skall utbreda dig åt väster och öster, åt norr och söder, och alla folk på jorden skall önska sig den välsignelse som du och dina ättlingar har fått. Och jag skall vara med dig och skydda dig vart du än går; jag skall föra dig tillba-

ka till detta land. Jag kommer inte att överge dig, jag skall fullgöra det som jag har lovat dig.”

Här händer något. Detta löfte påminner om löftet som Gud gett till Abraham, Jakobs farfar. Här finner vi ett löfte om Gudsfolket. Man brukar säga att dessa löften blev uppfyllda när Gud sände sin son Jesus till jorden.

Bibelns fyra evangelium visar att Jesus säger och gör saker som är kopplade till gamla testamentet. En av dessa handlar om att röra sig mellan himmel och jord, en direkt referens till Jakobs dröm. I Johannesevangeliet säger Jesus nämligen: *”Sannerligen, jag säger er: ni skall få se himlen öppen och Guds änglar stiga upp och stiga ner över Människosonen”.*

PRATA VIDARE MED MIG

Avslutningsvis vill jag säga tack för att du läst denna text. Om du vill diskutera texten i annan kontext är du hjärtligt välkommen att boka tid med mig för samtal. Och om vi är tillräckligt många som vill prata om Jakob och hans stege kan vi alltid starta en studiecirkel om första Moseboken.

Kanske med titeln *”Det jag inte visste att det stod i bibeln, och vad det har med Jesus att göra”.*



Foto: Joel Ahlgren

Volontärbarometern, om ideellt engagemang, visar att volontärerna helst engagerar sig för barn och unga och inom integration och social utsatthet.

Medmänsklighet driver ideellt engagemang

Det ideella engagemanget i Sverige är starkt och visar inga tecken på att minska – drygt hälften av befolkningen engagerar sig.

Många vill bli volontärer, framförallt för att stödja och hjälpa andra, och för att påverka samhällsutvecklingen. Dessutom säger 92 procent av volontärerna att de själva fått ett mer meningsfullt liv.

Det visar den nya rapporten, Volontärbarometern, om ideellt engagemang som Volontärbyrån har tagit fram.

– Det är otroligt hoppfullt att se hur volontärerna engagerar sig för att tillsammans med andra hitta lösningar på samhällsutmaningar, säger Maria Alsander, verksamhetsledare på Volontärbyrån

STARK DRIVKRAFT

Volontärbyrån har i 13 år undersökt varför människor

väljer att engagera sig och vad de fått ut av det.

– Vi hör ju ofta att vi lever i ett allt mer individualiserat samhälle, men årets Volontärbarometer visar att värden som gemenskap, tillit och medmänsklighet är starka drivkrafter för volontärerna. Varannan svensk är ideellt engagerad, vilket är helt fantastiskt – och dessutom positivt för vår demokrati, säger Maria Alsander.

BARN OCH UNGA

Enligt rapporten engagerar sig volontärerna sig helst för barn och unga och inom integration och social utsatthet. Dessutom är så många som fyra av tio volontärer engage-

rade i fler än en organisation. Aktuella samhällsutmaningar reflekteras i engagemanget, där exempelvis #metoo kan vara en bidragande orsak till att fler

väljer att engagera sig i frågor som rör kvinnors situation. Även integrationsfrågor engagerar många, och fler nya svenskar vill själva engagera sig ideellt.

Fotnot: Om du vill engagera dig ideellt i Botkyrka församling tag kontakt med din närmaste kyrka.

OM VOLONTÄRBAROMETERN

För trettonde året i rad har Volontärbyrån undersökt varför människor väljer att engagera sig och vad de fått ut av det. I årets rapport har dessutom 250 ideella organisationer fått frågor om volontärernas insatser. Barn och unga, ekonomisk och social utsatthet och integration toppar de områden som volontärerna helst engagerar sig inom. De typiska uppgifterna som volontärerna ägnat sig åt är evenemangsuppgifter, praktiskt arbete, eller insatser inom utbildning och språk. Majoriteten engagerar sig regelbundet, från någon gång per månad till flera gånger i veckan, och bara en tredjedel har gjort någon enstaka insats under året. Så gott som alla volontärer är nöjda med sitt engagemang, och uttrycker att de får tillbaka minst lika mycket som de ger. 97 procent känner att de gör en konkret insats, 93 procent utvecklas och lär sig saker och nio av tio känner mer meningsfullhet i livet.

LADDA NER VOLONTÄRBAROMETERN I SIN HELHET HÄR: www.volontarbyran.org

Volontärbyrån är en ideell verksamhet som förmedlar kontakt mellan volontärer som vill engagera sig ideellt och organisationer som behöver volontärer till sin verksamhet. Volontärbyrån är en del av Forum – idéburna organisationer med social inriktning



Foto: Daniel Claesson

En stor vinst med att använda hästar är att marken inte slits upp och förstörs av fula hjulspår.

Hästar på Tullinge parkkyrkogård

I samband med trädfällning på kyrkogården har hästar använts.

Under hösten har ett par träd på Tullinge parkkyrkogård fällts. Istället för att ta in traktorer och andra tunga maskiner har två hästar använts för att dra bort stockar och grenar från avverkningsplatsen.

SÄKERHETSSKÄL

En stor vinst med att använda hästar är att marken inte slits upp och förstörs av fula hjulspår. Dessutom störs inte kyrkogårdsbesökare av oljud.

En annan vinst är att slippa de avgasutsläpp som fordon orsakar.

Det är ett fåtal träd som fällts av säkerhetsskäl och för att kyrkogården ska bli ljusare och mer öppen.



Foto: Daniel Claesson

Någon att tala med

Själavård är det traditionella namnet för samtal under tystnadsplikt med präst eller diakon. Själavårdssamtal kan handla om allt mellan himmel och jord och behöver inte vara av specifikt "själs- lig" eller "andlig" natur. Allt

mänskligt är lika viktigt. Allt som sägs under själavårdssamtalet är under tystnadsplikt. Själavård är kostnadsfri och vanligtvis kan du snabbt få en tid för samtal med någon av församlingens präster eller diakoner. Det finns inga krav

på att du ska kalla dig kristen eller vara medlem i Svenska kyrkan.

Varmt välkommen att ta kontakt med präst för samtal när du behöver någon att dela dina tankar och känslor med!

■ **Barnföreläsning på Lida.** Dansa min docka är en kostnadsfri musikföreläsning för barn som handlar om Alice Tegnérns sånger. Ayla Kabaca, känd från Bolibompa, och pianisten Markus Kvint bjuder in barn i åldern 4-8 år på en lekfull och spännande föreläsning i Lida idrottskyrka onsdag 31 oktober. Föreläsningen tar sig an några av Alice Tegnérns mest älskade barnvisor. Föreläsningen är 40 minuter lång, helt kostnadsfri och börjar 11.00. Den innehåller sånger som Dansa min docka, Borgmästar Munthe, Ekornn satt i granen och Blåsippan.



■ **Fred i religionens namn.** Under hösten ordnas en öppen bokcirkel på Botkyrka folkhögskola. Tanken är att man ska få lära sig mer om likheter och skillnader mellan olika religioners uttryckssätt, traditioner och fredsträvanden. Med boken *Fred i religionens namn* som grund, möter vi vid varje träff en inbjuden gäst från respektive religion för att samtala kring fredens grund och ursprung. Moderator och kursledare är Olle Westberg, rektor på Botkyrka folkhögskola. Höstens träffar är 8 november samt 12 december kl 17.00-19.00 på Botkyrka folkhögskola. *Kursen är ett samarbete mellan det Interreligiösa rådet i Botkyrka och Botkyrka folkhögskola.*



Foto: Magnus Aronsson

■ **Nyhetsbrev.** Vill du ha information om kommande gudstjänster, konserter och annan verksamhet i Botkyrka församling? Fyll i formuläret på www.svenskakyrkan.se/botkyrka/nyhetsbrev för att börja prenumerera på vårt nyhetsbrev, helt kostnadsfritt. Du får ett brev ungefär en gång i månaden om de kyrkor du väljer.

■ Hädanefter i Botkyrka

Beatrice Lönnqvist, Botkyrka församlings kyrkoherde vill att alla ska kunna ta del av hennes vardag och se hur det är att vara kyrkoherde. På instagram-kontot @hadanefteribotkyrka, delar hon bilder och tankar från livet i Botkyrka.

■ Följ Beatrice Lönnqvist på instagram:
@hadanefteribotkyrka



■ TV-gudstjänster från Botkyrka

Varje söndag under året sänder Sveriges television, SVT, en gudstjänst från någon av landets alla kyrkor. SVT vill återge både den geografiska och ekumeniska bredden i landets kyrkoliv. I början av september var SVT på plats i Botkyrka kyrka och spelade in flera gudstjänster.

■ Gudstjänsterna från Botkyrka kyrka kan streamas via SVT-play fram till och med april 2019.



Matutdelning i byn Gulpeng efter tyfonen Mangkhuts framfart. Svenska kyrkan samarbetar i denna insats med nationella kyrkorådet i Filippinerna

Stöd till drabbade i Filippinerna

En halv miljon människor är i akut behov av humanitärt stöd efter tyfonen Mangkhuts framfart. Nu går Svenska kyrkans internationella arbete in med 3 miljoner kronor för att ge drabbade tak över huvudet, mat och nödvändiga hygienartiklar.

Det är människor i nordöstra Filippinerna som har drabbats allra värst av tyfonen. Enligt uppgifter från början av oktober handlar det om ett 20-tal döda. Över 200 000 hus har förstörts och vägar har skadats.

– Vi samarbetar sedan tidigare med lokala partner i området och kan vara säkra på att det stöd vi ger snabbt når just de människor och samhällen som har drabbats allra hårdast, säger Else Berglund, chef för humanitära arbetet, Svenska kyrkans internationella arbete.

SVÅRT FÖR BARN

Mellan fyra och fem miljoner människor bor i de områden där Mangkhuts framfart i slutet av september fick allra värst konsekvenser.

– Filippinerna har hamnat lite i medieskugga av katastrofen i Indonesien. Därför är vi extra glada

att kunna skjuta till medel. För situationen är svår även i Filippinerna. Särskilt för de många barn som redan lever i fattigdom, säger Else Berglund.

20 TYFONER PER ÅR

Filippinerna drabbas årligen av omkring 20 tyfoner eller stormar. Varje år dör hundratals invånare i landet och flera miljoner förlorar sina hem på grund av ovädren.

Den värsta tyfonen i Filippinerna på senare år var Haiyan för fem år sedan, som krävde över 7 300 människors liv.

Svenska kyrkans internationella arbete har beviljats Sida-medel och kan stödja insatsen i Filippinerna med 3 miljoner kronor. Pengarna går till mat och hygienartiklar samt till att ordna tak över huvudet för människor som blivit hemlösa.

ACT

Svenska kyrkan

Svenska kyrkans internationella arbete byter våren 2019 namn till Act Svenska kyrkan.

Svenska kyrkans internationella arbete vill växa och behöver öka insamlingsresultatet för att fortsatt och bättre kunna stötta internationella partner i deras viktiga arbete.

En del i detta är att skapa ett nytt namn för verksamheten som gör det lättare att öka insamlingen. Den nuvarande avsändaren – med kombinationen Svenska kyrkan, internationellt arbete och ACT alliansen – upplevs för krånglig.

BIDRA TILL ETT BÄTTE SAMHÄLLE

Namnet Act Svenska kyrkan är mångfacetterat. Act betyder agera. Guds kärlek utmanar var och en av oss att visa omtanke och ta ansvar för varandra, bidra till ett bättre samhälle och en ekologiskt hållbar miljö.

Kopplingen finns också till ACT-alliansen som står för Action by Churches Together. ACT-alliansen är världens största allians av kristna organisationer och kyrkor som jobbar tillsammans för internationell diakoni, humanitärt arbete och påverkansarbete. Namnbytet kommer att ske i början av 2019.

Fotnot: Stöd Svenska kyrkans internationella arbete genom att sms:a liv till 72905 och ge 100 kronor eller swisha din gåva till 9001223. Tack! Läs mer om det internationella arbetet på www.svenskakyrkan.se/internationelltarbete

**SMS:A LIV
TILL 72 905
OCH GE 100 KR**

■ **Författarsamtal**

Varje år medverkar Svenska kyrkan på Bokmässan i Göteborg med programmet *Se människan* med samtal med aktuella författare om tro, livsfrågor och vad det egentligen innebär att vara människa. Under årets mäsas slutet av september kunde man bland annat lyssna till Jonas Gardell, Lena Einhorn och Leif GW Persson.

■ Alla författarsamtalen från *Se människan*-scenen kan man se eller lyssna via YouTube eller som podcast. Läs mer på svenskakyrkan.se/bokmassan



Tips: Ladda ner appen Kyrkguiden i din telefon för information om andakter/gudstjänster/mässor.



När du är utomlands

Semesterresa? Jobba utomlands? Kanske har du någon i familjen som bor utomlands eller är backpacker? Svenska kyrkan i utlandet har församlingar på drygt 40 orter.

Svenska kyrkan i utlandet (tidigare ofta kallad SKUT) finns för dig på ytterligare ett hundratal platser runt om i världen. Svenska kyrkan utomlands finns för dig när du är turist, utbytesstudent, au-pair, arbetar i ett svenskt företag utomlands eller av andra skäl bor eller arbetar utomlands kortare eller längre tid.

Via Svenska kyrkan i utlandet kan man lära känna nya vänner och uppleva gemenskap och trygghet men också, inte minst lika viktigt, dela sorg och få stöd i svåra stunder. Eller kanske bara äta en kanelbulle.

Läs mer på www.svenskakyrkan.se/utlandet



Foto: Unsplash

Ljusbärare

Under gudstjänsten i samband med Riksdagens öppnande i september fick ungdomar från Botkyrka vara ljusbärare.

Sex ungdomar från Botkyrka fick det ärofyllda uppdraget att vara ljusbärare under gudstjänsten i Storkyrkan i Stockholm i samband med Riksdagens öppnande. Den 25 september vandrade ungdomarna in i kyrkan inför kungafamiljen, riksdagsledamöter och hundratals inbjudna gäster. Ungdomarna kommer från Hallunda, Norsborg, Tumba och Tullinge och visar på den mångfald som finns i Botkyrka.

■ **MÄNNISKANS VÄRDE**

Temat för gudstjänsten i Storkyrkan var människans värde och värdighet. I sin predikan talade domprost Hans Ulfvebrand om att varje människa är skapad till Guds avbild.

– Ingen människa ska därför behöva känna sig mindervärdig. Och ingen människa har rätt att uppfatta sig vara överlägsen någon annan, poängterade Hans Ulfvebrand.

App för barn

Appen "Kyrkan" sätter barnen i centrum. Genom interaktiva lek- och spelmoment får barn i förskoleåldern möjlighet att upptäcka kyrkorummet och lära sig mer om Svenska kyrkans tro och traditioner.

I appen finns också tre korta filmer som berättar om vad som händer i kyrkan vid en begravning, en vigsel och vid ett dop. Appen är gratis att ladda ner och finns där appar finns.

Läs mer: www.svenskakyrkan.se/appenkyrkan

» Släpp kontrollen och
öva på tillit: Var inte rädd.
I sanden finns det spår!«

UTOM

ALL KONTROLL

TEXT: Ann-Christine Blixth FOTO: Unsplash

En lång tid efter att min mamma dog, försökte jag föreställa mig hur hon hade det den sista timmen i sitt liv. För att få något att hålla mig i, sökte jag efter något begripligt från mina egna erfarenheter. Jag tänkte mig att det var ungefär som när man håller på att somna, eller kanske mer som när man svimmar? Mitt förnuft sa mig att det var helt lönlösa gissningar och den enda effekten av mina spekulationer var att jag inbillade mig att jag dog varje gång jag skulle sova.

Det är svårt för oss moderna, ambitiösa människor som är så vana vid att ha kontroll i alla lägen, att inse att det är kört. Det går varken att förbereda sig eller ha kontroll på döden och att man faktiskt varken kan eller ska öva. Lika lite som vi kunde träna på att födas, kan vi träna oss på att dö. Här gäller bara ren tillit. Det gick ju bra att bli född...

Under en bilresa i somras råkade jag höra Stina Wolter intervjuva rättsläkaren och barnmorskan Martina Olsson Frisk i ett program på radion om döden. Mina öron växte! Äntligen ett program med ett innehåll som jag saknat så länge.

Enligt Martina Olsson Frisk dör 80 % av alla människor en långsam död. Hon poängterar att döden är en process i flera steg, ett arbete. Personer som arbetar med vård i livets slutskede lär sig höra på andningen var i processen en döende människa befinner sig. Många anhöriga oroar sig för att den döende inte äter eller dricker, men Martina Olsson Frisk säger att man inte dör av att sluta äta och

dricka, utan man slutar äta och dricka för att dö. Mat och dryck blir en belastning för kroppen i den processen. Dessutom kommer man in i ett behagligt tillstånd när man varit utan mat och dryck ett tag.

Vad händer då när man dör? Rent fysiskt slutar hjärtat slå, alla processer i kroppen stannar av så småningom. Martina Olsson Frisk, som ändå har lång erfarenhet av att se avlidna, menar att de flesta döda kroppar utstrålar en stor frid. På en äldre person slätas rynkor ut och ser därför ofta yngre ut.

Liv och död hänger ihop. Vi vet lika lite om hur det var innan vi föddes, som om vad som händer efter vår död. Kanske har du läst den lilla anekdoten som förekom på sociala medier för ett tag sedan om ett par tvillingar som ligger i sin mammas mage och oroar sig för sin födelse. En av dem har hört talas om att de först ska komma in i en tunnel där de möts att ett starkt ljus och sedan mottas med glädje av människor. Låter det bekant?

Trösterika och hoppfulla bilder finns också i många psalmer i vår svenska psalmbok. Den omtyckta psalmen 256 slutar: *Du är på väg. En dag blir natten vit. En dag och stjärnor växer ur hans famn. Var inte rädd. Det finns en mörklad hamn, du ser den inte nu, men färdas dit.*

Så det är bara att inse: Släpp kontrollen och öva på tillit: Var inte rädd. I sanden finns det spår!

I Botkyrka är kyrkor och kapell vid kyrkogårdar och begravningsplatser öppna under hela helgen för ljusständning och bön. Du kan också ta en kopp kaffe och sitta ner en stund. Vid vissa tidpunkter avbryts tystnaden av stilla musik eller musik- och minnesgudstjänst.

Allhelgona i Botkyrka

Botkyrka kyrka

Ljusets kyrka

Tumba kyrka

BOTKYRKA KYRKA

Öppen kyrka

Fredag 2/11 • 11.00-18.00

Öppen kyrka

Lördag 3/11 • 11.00-18.00

Musik- och minnesgudstjänst

Lördag 3/11 • 15.00

Helena Enoksson, präst
Maria Wilsson och Elisabeth Haag,
orgel, trumpet, flöjt och sång

Mässa

Söndag 4/11 • 11.00

Ingemar Sörqvist, präst
Elisabeth Haag, musiker

TUMBA KYRKA

Musikgudstjänst till minne och tröst

Söndag 4/11 • 18.00

Gunnel Kjellermo, präst
Gabriela Thür, harpa.
Karolina Bråkenhielm, flöjt och orgel

FREDAG
2 november

LÖRDAG
3 november

LJUSETS KYRKA

**Musik- och minnes-
gudstjänst på finska**
Lördag 3/11 • 14.00
Inga Simola, musiker

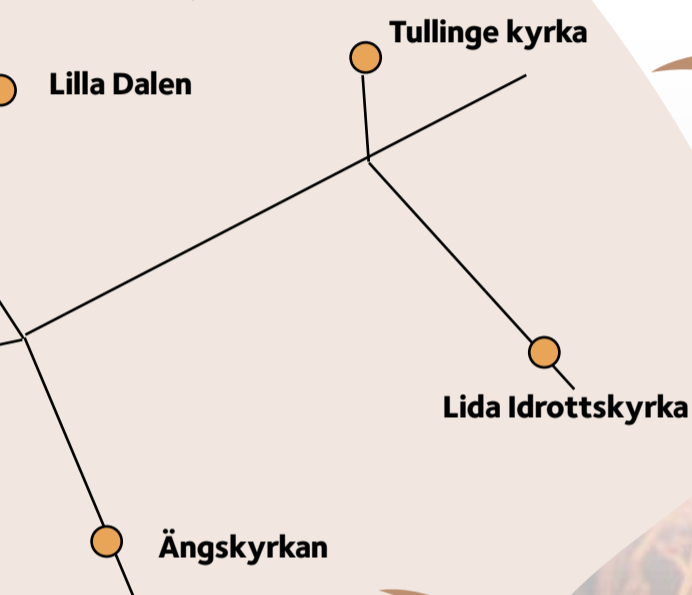
Mässa med stora och små
Söndag 4/11 • 11.00
Helena Enoksson, präst
Tobias Helldin, musiker

LILLA DALEN

Öppet för ljusständning
Fredag 2/11 • 14.00-18.00

Öppet för ljusständning
Lördag 3/11 • 11.00-18.00

Musik- och minnesgudstjänst
Lördag 3/11 • 17.00



TULLINGE KYRKA

Öppen kyrka
Fredag 2/11 • 15.00-19.00

Öppen kyrka
Lördag 3/11 • 11.00-20.00
Stilla musik 13.00, 14.00, 15.00,
16.00
Anton Högberg, musiker

Musik- och minnesgudstjänst
Lördag 3/11 • 18.00
Christina Hofgren, präst
Camilla Helander, musiker
Viktoria Helander, cello och sång.
Vilhelm Helander, viola

Öppen kyrka
Söndag 4/11 • 10.00-14.00

Mässa
Söndag 4/11 • 11.00
Kjell Granrot, präst
Anton Högberg, musiker

ÄNGSKYRKAN

Mässa med ljusständning
Söndag 4/11 • 11.00
Anna-Lena Eriksson, präst
Sofia Berglin, musiker

**SÖNDAG
4 november**

Jag lyser upp
mörkret!

