

**KYRKNYTT**

Tidningen om

**LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO**

från Svenska kyrkan i Karlstad och Hammarö



# sorg & avsked

**BESTULEN PÅ FRAMTIDEN**

*Om saknaden efter en son*

**HON SOM KOM I STÄLLET**

*Att leva i skuggan av ett dött syskon*

3

2020

"I all hemlighet formas alla tårar och alla droppar till små hjärtan på väg till den Stora Gemenskapen."



Bild: Hans Kvarnström  
Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Det finns en sak som vi med säkerhet kan säga om alla människor: vi ska alla en dag dö. Det gör att döden, och begravningen, är centrala delar i all världens kulturer. Det lär finnas en afrikansk beduinstam som varken begraver eller verkar sörja sina döda, men det skulle jag säga tillhör undantaget som bekräftar regeln.

**JAG HAR SOM PRÄST** haft många begravningar och många samtal med människor som mist någon nära anhörig. Jag har begravt barn, jag har begravt gamla människor och jag har begravt alla åldrar däremellan.

En vanlig upplevelse som ofta uttrycks från sorgehusen, oavsett ålder på den döde eller på den sörjande, är känslan av att den döde på något sätt fortfarande är närvarande. För oss kristna är inte detta något konstigt, vi tror ju på ett liv efter döden. Vi vet inte hur det går till, vi vet inte heller hur det ser ut, men vi tror ändå på livet efter döden.

Tron på livet efter döden hindrar inte att det är sunt att sörja. Speciellt i en kultur där vi ibland verkar tro att vi kommer att vara 25 år gamla jämt, och därför inte ägnar döden och sorgen speciellt många tankar. ●



SÖREN DALEVI  
*biskop i Karlstads stift*

# Vad händer i kyrkan?

I dessa tider kan det lätt bli ändringar. Säkrast information finner du i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon.



Se [svenskakyrkan.se/appar](https://svenskakyrkan.se/appar)

Du kan också ringa eller mejla din församling

[svenskakyrkan.se/grava](https://svenskakyrkan.se/grava)

[grava.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:grava.pastorat@svenskakyrkan.se)  
054-53 62 20

[svenskakyrkan.se/hammaro](https://svenskakyrkan.se/hammaro)

[hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se)  
054-51 24 00

[svenskakyrkan.se/karlstadspastorat](https://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat)

[karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se)  
054-14 14 00

läs KYRKNYTT på nätet  
[svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt](https://svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt)

[svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt](https://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt)

KYRKNYTT  
Karlstads pastorat  
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör  
Cecilia Hardestam 054-14 15 32  
[cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se)

redaktionsråd  
Louise Hedberg, Marie Lundström och Helena Söderqvist

grafisk form  
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck  
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö  
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan

# BASAL KROPPS- KÄNNEDOM

SÖKER DU BALANS, lätthet och inre samling? Måndagarna 5/10, 2/11 och 30/11 kl 17.00-18.15 leder sjukgymnast Maria Eklund enkla rörelseövningar i den sjukgymnastiska metoden *Basal kroppskänedom* i Domkyrkan. Ta med liggunderlag och ha på sköna kläder. Därefter, liksom varje måndag kl 18.30, kan den som vill var med på Heliga danser. Danserna har enkla steg och sker utan handfattning.

Info: [cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se](mailto:cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se)  
0767-66 15 32

## ANDRUM

Måndagar kl 16.30 Måndagsbön, tisdagar kl 12.00 Förbön med musik, fredagar kl 9.00 Morgonbön, lördag kl 10.00 Förbön med musik. Dessutom mässa på tisdagar kl 8.15, onsdagar kl 12.00 och torsdagar kl 18.00.

På torsdagar kl 19.00-20.00 även meditation – ett sätt att bekanta sig med den urgamla och livsuppehållande bön som vår andning är.



## Tips på höstaktiviteter i coronatider

I CORONATIDER kan vi behöva stöd och råd i större omfattning än vanligt. På [svenskakyrkan.se/corona](https://svenskakyrkan.se/corona) hittar du mer information om bland annat hjälp i coronatider samt *Tid med Gud* hemma. I Domkyrkans församlingshus, Västra Kyrkogatan 5, kan du också hämta gudstjänstpåsar med material till egen andakt. Påsar finns för både stora och små.

MED INSPIRATION från SPF Seniorernas medlemmar listar vi fler meningsfulla saker att fylla höstdagarna med:

- Läs en bok – eller skriv en egen.
- Träna framför tv:n hemma med träningsexperter Sofia Åhman, se SVT Play.
- Ta en promenad eller en pratstund med fika utomhus, men tänk på att hålla avstånd från andra. Måndagar kl 10.00 är det som exempel samling vid Grava församlingshem för en tur kring Skåre, information diakon Agneta Österberg 054-53 62 26. Och redan i morgon tisdag 15/9 kl 17.00-19.00 är det pilgrimsvandring på cirka 4 km i Alsterdalen. Träffpunkt är Alsters Herrgårds bilparkering, präst Eva-Lott Isaksson 054-14 19 01 ger mer information.
- Sticka eller pyssla, hemma eller i coronasäker samvaro, se [svenskakyrkan.se/karlstads-pastorat/handarbete](https://svenskakyrkan.se/karlstads-pastorat/handarbete)
- Skriv en receptbok med dina egna eller kanske din mammas bästa recept, eller testa att laga nya maträtter och bakverk.
- Bygg pussel, lägg patiens, lös korsord/sudoku eller spela sällskapsspel.
- Passa på att städa vinden/förrådet. Sortera gamla foton. Rensa garderoben, sortera, laga och förbered påsar som kan lämnas till återanvändning/återvinning.

## Boktips!

Personalen vid sjukhuskyrkan har stor erfarenhet av att möta människor i sorg. Kyrknytt bad därför om tips på litteratur kring sorgens många ansikten.

### Allmänt om sorg

**Hur man möter människor i sorg**  
Gurli Fyhr, Natur och Kultur

**Modet att ingenting göra:  
En bok om det svåra mötet**  
Lars Björklund, Libris

**Ta det som en man – när män och kvinnor sörjer olika**  
Steinar Ekvik, Verbum

**Vägar i sorgen**  
Lars Björklund, Göra Gyllenswärd, Natur och Kultur

### Personliga berättelser

**Dagbok från ditt försvinnande**  
Malin Lagerlöf,  
Wahlström & Widstrand

**Ett år av magiskt tänkande  
Blå skymning**  
Joan Didion, Atlas

**Vi begravde våra barn: 33 mammor berättar om barn som dog av läkemedel och droger**  
Elisabet Greek m fl, Vulkan

### För små barn (3-6 år)

**Adjö herr Muffin**  
Ulf Nilsson, Bonnier Carlsen

**Dödenboken**  
Pernilla Stalfelt, Rabén och Sjögren

### För små barn som förlorat syskon

*Om ett småsyskon som levte:*  
**Jag brukar vinka till en sten**  
Karin Askerin, Mattias Kwick, Idus

*Om ett syskon som dog i magen:*  
**En fjäril på min kofta**  
Ann-Karin Engström, Konst och krumelur

**Lillebror i mitt hjärta**  
Elisabeth Olsson, Johanna Karlsson,  
Barbara Kjellström, Effektum

### Sorgbearbetning Om barns sorg

**Tysta tårar – När barn sörjer**  
Steinar Ekvik, Verbum

**Att ta avsked – Ritualer som hjälper barnet genom sorgen**  
samt

**Små barns sorg**  
Atle Dyregov, Gothia/Rädda barnen

### Om ungdomars sorg

**Sorg finns**  
Göran Gyllenswärd, Rädda barnen

### Själv mord

**Det man inte pratar om**  
Pia Sundgren Storm, H-G Storm,  
Jennie Hultgren, AB HG Storm  
(Se artikel nästa sida)

**Efter självmordet  
– vägen vidare**  
Kari Dyregov m fl, Gothia

Fler tips i foldern *Svår sorg i familjen – Lästips från sjukhusbiblioteket*. Kontaktuppgifter: [regionvarmland.se/kultur/sjukhusbiblioteken](https://regionvarmland.se/kultur/sjukhusbiblioteken)

Simon tog sitt liv. Hans mamma var nära att gå under av sorg, skam och skuld.

– Det borde inte gå att resa sig. Men det gjorde det. Min tillvaro fungerar, säger Pia Sundgren Storm.

Det finns ett liv före. Och det finns ett efter.



**H**on anade aldrig, förstod inte, ställde inga frågor. En morgon var 14-åringen borta. Mamma och storsyster hittade Simon död i sängen.

I dag kan Pia prata om katastrofen. Elva år har gått och hundratusentals är de ord hon skrivit, både som blogg och i bokform.

Valet att ge offentlighet åt sonens självmord var aldrig enkelt. Men nödvändigt.

– Det har varit ett sätt att bearbeta mitt trauma och komma till insikt. Jag hoppas kunna ge andra det jag hade behövt, för att se innan det är för sent.

**DE FÖRSTA TRE ÅREN** efter Simons död var allt kaos. Utan dottern Jennie och deras gemensamma löfte om att finnas för varandra hade Pia gått under. Mörkret var monumentalt.

Sett i backspegeln är det lätt att peka på allt som gick fel, hur Pia alltför snabbt gick tillbaka till jobb och studier, körde på som planerat och inte fick den professionella hjälp hon borde ha haft. Till slut tvivlade hon på hela sin existens; misslyckad mamma, frånvarande fru, usel pedagog.

– Hur skulle jag som inte kunde ta hand om mitt eget barn klara att ta hand om andras?

Ett berg av skam och skuld skymde all sikt.

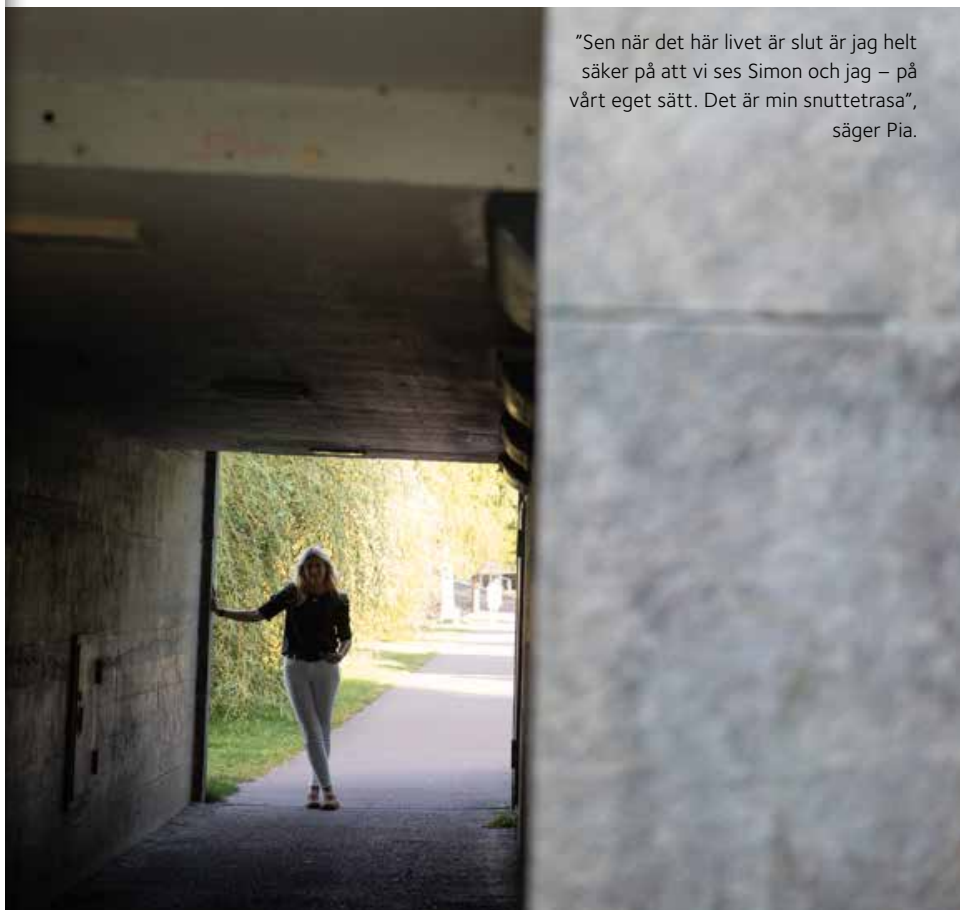
*Hur överlevde du?*

– Livet fortsätter av sig själv. Det är inget man väljer. Men att fylla det med mening igen var det bara jag som kunde göra. Med stöd av andra.

Hon värjer sig mot uttrycket ”att gå vidare”. Det låter som att man pausar och sen bara fortsätter som förut. Inget kan vara mer fel.

En bra terapeut var första hjälpen. Pia började sakta bygga en ny tillvaro, där små delmål blev viktiga.

”Sen när det här livet är slut är jag helt säker på att vi ses Simon och jag – på vårt eget sätt. Det är min snuttetrasa”, säger Pia.



– Som hållplatser längs vägen framåt.

Orden, bilderna, musiken, motorcykeln, mötet med vännen och kärleken HG. Livet bit för bit. Det finns berättat i boken. Men vissa dagar blundar hon bara. Tar sig genom de svarta stunderna. Sorgen och saknaden är en del av Pia.

– Jag kommer aldrig fullt ut att få svar på alla varför. Hur han tänkte och vad jag kunde ha gjort annorlunda.

**VARJE ÅR BEGÅR RUNT 1 500** svenskar självmord. Det är fyra om dagen, en tonåring i veckan.

– Vi måste lära oss att se och vi måste våga fråga: ”Funderar du på att ta ditt liv?”

Oron över att kanske väcka slumrande tankar avfärdar Pia direkt. Det finns så många fördomar och myter runt självmord. Så mycket rädsla.

– Bara genom att vara öppna och prata kan vi förebygga så att det värsta inte händer, säger hon. ●

### Kraft att gå vidare

Fereshteh Ahmadi, professor i sociologi vid Högskolan i Gävle, har undersökt hur föräldrar som förlorat ett barn klarar krisen och hur de fått kraft att gå vidare. Bland de 162 som svarade på enkäten är följande sätt vanligast:

1. Att prata med andra om sina känslor.
2. Att vara ensam och fundera över livets mening.
3. Att söka sig till naturen.
4. Att samtala med sitt döda barn i de egna tankarna.

Sex av tio föräldrar i studien anser att de ”lyckats bra” med sin krishantering. En av tio att det gått ”dåligt”. Övriga att det gått ”varken bra eller dåligt”.



”Saknar dej, Timpan, älskade pöjk.”

En ensam mening på begravningsbyråns minnessida. När Kyrknytt träffar Roger Asterstedt har det gått ett halvår sedan 18-årige Tim från Norsbron dog i cancer.

– Det är okej att må skit och gråta. Jag har slutat att smyga med mina tårar, säger han.

**P**appa och pojke stod varandra nära. Riktigt nära. De delade samma intressen i livet.

– Under sjukdomen blev vi ännu tajtare, alla timmar i bilen ner till behandlingarna i Göteborg, allt vi gjorde tillsammans. Det var inte så här det skulle bli.

Roger känner sig bestulen på framtiden. Hur den nu ska se ut orkar han inte tänka på. Inte än.

Inga genvägar, ingen manual erbjuds. Att ta varje dag som den kommer är enda sättet.

– Det finns dåliga dagar och det finns sämre. Men det finns också de som är okej.

**EFTER NATTJOBB** och förmiddagssömn går Roger bort till kyrkogården, pratar med Tim, tar en tur med bilen, hälsar på dottern och barnbarnet, fixar i trädgården och väntar på Veronica, Tims mamma.

– Det spelar ingen roll om folk ser att jag mår skit. Jag tror inte att någon tycker det är konstigt att jag är ledsen. Ändå finns det där, att känslor inte ska synas. Det är något man bygger upp inom sig själv.

Roger kallar det ”den förbannade manligheten”.

– Män ska inte visa så mycket, inga känslor, inga tårar. Jag tror vi är många som har fostrats så. Det blir en mask man bär.

Han berättar om första dagen på jobbet. Roger hade gjort upp med chefen hur det skulle gå till.

– Vi bestämde att jag kommer in och säger hej. Men att ingen behöver prata om det som hänt. Jag ville ha det så och det blev bra.

Men samtidigt så här i efterhand funderar Roger över varifrån rädslan att bryta ihop kommer.

– I början var det viktigt att inte tappa masken. Men jag bryr mig inte längre.



# Hemlös kärlek

text HELENA SÖDERQVIST bild JESSICA SEGERBERG

”Jag pratar med Tim. Hela tiden, vid graven och i rummet. Han finns med mig i varje andetag.”  
Roger Asterstedt i Norsbron förlorade sin 18-årige son i cancer förra året.

Han gråter ofta. Det är en nödvändig ventil. Och sakta, sakta tas små steg mot något ljusare. Roger beskriver bråkdelar av nyanser.

– Det får ta tid. Jag har inte bråttom, och jag behöver inte se allt på en gång.

Familjen, vänner och inte minst Tims kompisar, alla hjälper de honom att leva en stund i taget.

– Och när det blir riktigt jävligt då träffar jag diakonen. Hon är bra. Det är viktigt att få prata.

**DET DRAR MOT KVÄLL.** Veronica jobbar, huset är tomt. Roger funderar över om han kanske ska skrapa vindskivorna. Eller plocka i lådorna. Tims rum i den röda villan står kvar. Orört. Roger tycker om att gå in där. För att bara vara och för att prata en stund.

– Det är en konstig känsla. Tim är så nära, nästan som han satt bredvid mig.

Pappan sträcker fram högerhanden och visar en bred silverring. Den bär sonens fingeravtryck.

– Jag läste någonstans att ”sorg är kärlek som är hemlös”. Det är fint beskrivet, tycker jag. ●

## LÄS MER

Detta är endast en liten inblick i Rogers och Pias liv med föräldrasorg.

På [svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt](https://svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt) hittar du en längre intervju med Roger. Pias tankar kan du läsa i hennes blogg [piasundgrenraindance.se](https://piasundgrenraindance.se) samt i boken *Det man inte pratar om*.

”Den tysta sorgen är en rygg. Diskbänk och bortvändhet. Det är svårt att ställa frågor till en böjd rygg, spända uppskjutna axlar och ett frenetiskt spolande och svabbande med diskborste och porslin. Jag har inte tillräckligt med mod för att avbryta och skapa kontakt. Allt är för ovisst.”

Det är en smärtsam men vackert formulerad inledning i Britta Hermanssons självbiografiska bok *De vi ville bli*. En bok som handlar om den tysta sorgen, den som ingen vill prata om – och därför blir så svår att bearbeta.

**BRITTA HERMANSSON** är pastor inom Eque-niakyrkan, efterfrågad föreläsare och författare, och driver den populära samtalspodden *Brittas Vardagsrum*. Klok och rolig, säger de som träffat henne. Men större delen av sitt liv har hon brottats med sorgen efter en bror hon aldrig träffat. Hur blev det så? Och hur hittade hon ut ur den?

Född i Nås i Dalarna i början av sextioalet, med mor, far och de två äldre syskonen Per och Mari. Ovanför telefonbordet i lilla rummet hänger ett svartvitt foto på en liten pojke, klädd i vinteroverall. Britta är kanske fem år gammal när hon börjar lägga märke till den där bilden på allvar. Vem är pojken?

– Jag fick veta att det var Sven, min äldre bror. Han drunknade i ett dike en vardag när han var två år. Det var ungefär allt som berättades för mig.

**DET VAR JU SOM SAGT** tidigt sextioal, konstaterar Britta. Rådet på den tiden var att genast skaffa ett till barn och gå vidare. Inte gräva i eländet – och absolut inte prata om det med barnen, för det kunde vara skadligt. Men barn fångar upp de allra mest subtila signaler, och Britta var som en seismograf.

Lika gärna som att leka, kunde hon sitta under köksbordet och lyssna på de vuxnas prat. Där kunde man få veta en hel del, lösryckta meningar och förflugna ord som det där lilla barnet satte ihop till en slags sanning. Och eftersom ingen pratade öppet om sorgen och förlusten, blev den till ett mörker inuti Britta.

– Jag hade en stark känsla av ensamhet och utanförskap, att jag egentligen inte hörde hit



utan fanns till för att Sven inte fanns. Och så var det den där upplevelsen av katastrof – det värsta hade hänt och kunde lika gärna hända igen.

Samtidigt var allting dubbelt, konstaterar hon. För barndomen var också full av ljusa minnen. Hennes föräldrar var roliga, utåtriktade och påhittiga, och hade en fin relation sinsemellan. Semesterresorna i Saaben till Norrland och härliga naturupplevelser lever kvar och lyser upp.

– Min bästa kompis sa till mig som vuxen: ”Jag som alltid tyckte ni hade så fantastiskt, det hände ju så mycket roligt hos er”. Och det stämmer ju. Men så var det också en tystnad, det man inte pratade om. Jag var antagligen ett mycket känsligt barn, för jag fångade upp det där.

I tonåren, som är en traumatisk tid för de allra flesta människor, kokade förtvivlan. Utåt sett var Britta en glad skit, som gillade att festa och ha roligt. Men inuti gapade avgrunden.

**SÅ HÄNDE NÅGOT** som förändrade Britta Hermanssons liv på flera sätt. När hon var 19 år svepte den kristna tron in i hennes liv som en virvelvind av värme och ljus. Avgrunden fylldes av kärlek, och hon blev överrumplad av känslan av att äntligen vara sedd. Men efter ett tag svalnade själva förälskelsen och ångesten knackade på igen.

– Frälsningen finns kvar, men den där härligheten som ofta förkunnas har jag haft väldigt svårt för. Det är som att livet inte stämmer med orden, det blir floskler istället för igenkänning.

I kyrkan hittade ändå Britta ett sammanhang och en roll som passade henne. Hon blev pastor, fick utlopp för sina ledartalanger och sin förmåga att nå människor. Samtidigt växte ångesten, och gav sig allt oftare till känna. Det blev påfrestande menar hon, för det inre ledsna barnet störde hennes vuxna jag på en massa olika sätt.

– Jag reagerade ibland på olika händelser med samma kraft som ett barn, kunde bli otroligt ledsen och förtvivlad för saker som egentligen inte var så farliga, eller som inte ens var mina egna bekymmer utan andras.

När Britta var på en retreat kom vändpunkten. Hon ramlade ner i ett slukhål av ångestkänslor och insåg att hon måste ta itu med sitt förflutna en gång för alla. Hon hade redan tidigare börjat i terapi, och nu blev uppgiften att bokstavligen sätta det inre barnet i knät och ta reda på vad det behövde. En oerhört påfrestande process som Britta inte trodde att hon skulle överleva:

– Jag fick sjukskriva mig i tre månader, för jag mätte så dåligt. En fantastisk terapeut hjälpte mig att sätta ord på det som var svårt, och kunna se att jag bar på en sorg som egentligen inte alls var min utan mina föräldrars.

**I DAG LEVER** Britta Hermansson med insikten att livet är både smärtsamt och vackert, och att det är helt okej. Hennes egenvärde är ändå konstant, hon är värdefull och älskad som den hon är.

– Jag kan fortfarande drabbas av de där känslorna av övergivenhet, men jag har accepterat att de är en del av mig, men inte hela sanningen om vem jag är. Jag är inte lika rädd för dem längre, och vågar nog mer möta livet som det är.

Att tron har varit en hjälp är tveklöst, konstaterar hon. Men där har hon gått från ett behov av trygghet till en känsla av tillit.

– Tidigare bar jag omkring på en tro, nu bär tron mig. Jag är så glad över vardagsrelationen, där jag då och då kan känna som en blinkning från Gud. Hela skapelsen berättar om både liv och död – det blir extra tydligt när årstiderna växlar. Så är det också med våra liv. Men vi är aldrig ensamma, och det är den grundtilliten som bär mig. ●

# *Hon som kom istället*

Sorgen blev Britta Hermanssons första språk.  
Hennes bror Sven drunknade i ett dike innan Britta föddes.  
Länge trodde hon att hon fanns till för att Sven inte fanns.

----- text PERNILLA SVEDHOLM bild PER HARDESTAM -----



”Jag kan spåra ur och bara gråta.”

*Olof, 86*

# Att leva med en död

**H**on hade lagt märke till att olika familjer hanterar sorg på väldigt olika sätt. Vissa pratar levande om de döda, som om de finns där och deltar i nuet. Andra är helt tysta. De döda försvinner ur samtalet. Kanske döljs ett trauma, kanske finns det inga ord för situationen, eller ingen berättartradition. Annika ville veta.

Genom att studera andras dödsforskning utomlands och bedriva sin egen här hemma har kunskapen djupnat.

– Relationer som funnits under många år, där människor delat tankar och upplevelser, tar inte slut med döden. Inte för den som lever.

Kontakten fortgår i en annan form, men vi saknar språk för att prata om det. Kanske också mod.

– Och uppmuntran från andra att berätta, menar hon.

Genom att djupintervjua personer som mist en nära anhörig – förälder, partner, vän – har Annika fått ta del av människors innersta tankar. Hon är nästan förvånad över hur lätt det gått, hur många som uppriktigt vill prata om sorg och död.

– Det har varit helt fantastiskt. Främmande människor har öppnat sig och jag har fått ta del av otroliga berättelser.

**SORG ÄR EN KOMPLEX** upplevelse och innehåller många olika känslor.

– Vi är mest vana vid att prata om det ledsna, och att hedra de döda, trots att där kan finns så många olika känslor – lättnad, besvikelse, svartsjuka, ilska. Jag tycker att vi förenklar begreppet sorg, säger hon.

Det finns normer för hur sorgen ska se ut. I en tid då det går att lyckas inom i stort sett alla områden möter Annika drag av ”den förväntade och den lyckade sorgen”. Att sörja på olika sätt är accepterat, men bara inom vissa gränser. Sorg ska ta slut, avsked sker vid begravningen och sen börjar vägen mot det nya normala. Den kan vara olika lång men att ta sig vidare är det förväntade.

Uttrycket att gå vidare tycker hon är lite lustigt:

Livet med de döda. Det som pågår lite i skymundan. Men som är högst verkligt för de flesta som mist en närstående. Hur ser det ut? Om det forskar Annika Jonsson, lektor i sociologi vid Karlstads universitet.

----- text HELENA SÖDERQVIST -----

”Efter ett litet tag så är det somatt jag glömmert bort att de är döda. Jag förstår det inte riktigt, de är ju där hela tiden. Erik kommer snart på cykeln, farmor håller på med sitt.”

*Ellen, 39*

”Jag sa hejdå hela tiden, i massor av situationer. Som med mobilen, när jag insåg att jag aldrig mer kommer att få ett mess från honom.”

*Anna-Karin, 44*

”Att ha en relation till de döda, det är ju ett sätt att finnas kvar. Om jag skulle dö i morgon så skulle alla hjälpa Alma att komma ihåg när vi var på Astrid Lindgrens värld. På det sättet skulle jag finnas kvar.”

*Jessica, 39*

Det hade jag inte förstått ... att sorgen är så fysisk.”

*Maj-Lis, 80*





”Det här vågar jag knappt säga, men det var lite av en lättnad när han gick bort.”

*Selma, 78*

”Man bär ju med sig människor, människor som lever också – alla som har berört en finns ju med.”

*Alice, 25*

– Det gör vi ju varje dag men vad är det man menar att vi ska gå vidare ifrån?

Den döde. Finns det inte en förväntan om att den anhörige ska släppa taget och sluta vara ledsen?

– Ibland kanske, men ofta tror jag att det handlar om bristen på bra uttryck. Det är nog inte många som på allvar tänker att personen i fråga ska ”glömma” den som dött. Men jag tror att uttrycket kan tysta människor som har behov av att prata. Och att människor kan tysta sig själva genom att tänka på det här sättet.

Annika tycker att frågan snarare skulle formuleras: ”Hur går vi vidare tillsammans, hur kan människor fortsätta att leva med den som inte är fysiskt närvarande”.

– Det är ett lite annorlunda sätt att tänka. Men hur ska en människa kunna fläta sig lös från en nära relation?

Hon svarar på sin egen fråga:

– Det går inte. Tanken är väldigt orealistisk.

Annika beskriver ”en officiell nivå” av sorg där döden är tabu och där livet går vidare. Men sen finns det också ”en praktisk nivå”.

– Och där pågår allt möjligt, vet hon.

Som att vi ”pratar” med de döda och ”möter” dem i diverse skepnader. ”Min pappa är en nässelfjäril, mamma en ekorre, min man en regnbåge” ... känslan av närvaro tar sig olika uttryck. Annika är van vid den sortens bekännelser i sina samtal.

– Det är ju bara fint och en klokhet i mina ögon. Fast personen är död finns en stark känsla av närvaro. Människor hämtar styrka både från och med sina döda.

– Beroende på relation då, tillägger hon.

De som har det jobbigt med sina närstående får inte glömmas bort. Att låta besvärliga relationer hamna i bakgrunden när personen dör kan kännas skönt.

**FÅ AV DE SOM DELTOG** i Annikas studie trodde på en själ, däremot pratar nästan alla om just närvaro.

”Det känns men jag tror inte på det”, som en av de intervjuade uttryckte det. Vetskapen om att personen är borta gör att många drar sig för att berätta om känslan. Rädslan för att verka konstig, flummig eller religiös hämmar.

Andra saker som folk ägnar sig åt utan att prata så mycket om det är till exempel att ha kvar personers dofter och kläder. Eller att välja mat och musik efter vad den bortgångne tyckte om. Det gör att kontakten fortsätter, fast i en annan form.

– Människors praktiska handlingar borde vara den officiella nivån. Det vi pratar om. Men så är det oftast inte.

Annika tror att människor skulle må bra av att våga öppna sig lite mer. Många vill men vissa frågor stryper samtalet. Ålder är en sådan. Att fråga hur gammal den som dött var, avråder hon bestämt från. Som om personens ålder skulle påverka graden av sorg. Istället signalerar det bara att ”det här är inget att prata om”.

– Ställ andra frågor. Fråga öppnare, råder Annika.

Till exempel ”Var ni nära?” eller ”Hur dog hen?” Det signalerar istället intresse och orädsla.

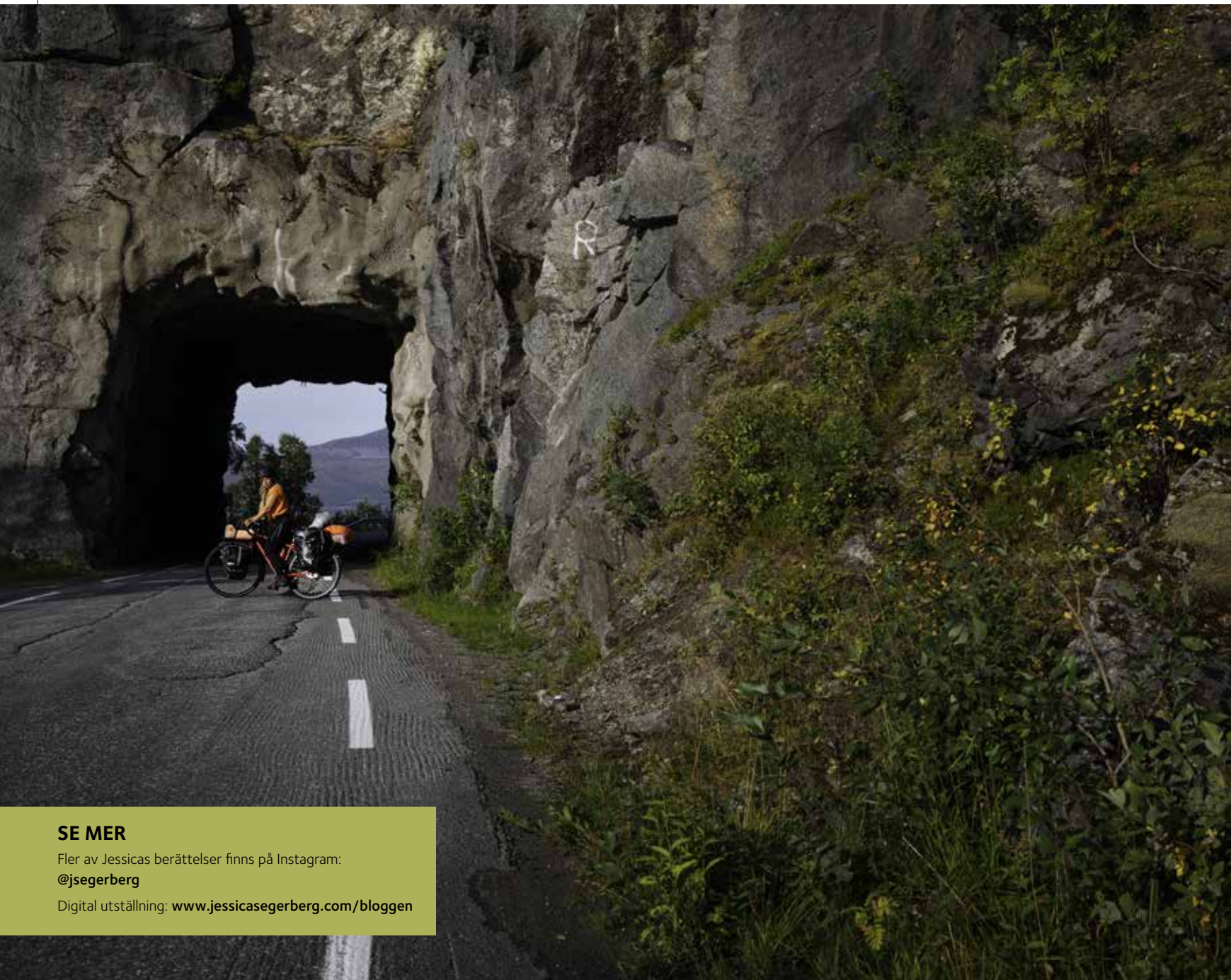
– När vi pratar om den som är död berättar vi också om oss själva. Den egna historien är så sammanflätad med den döde. ●

## Livsberättelser om de döda

Citaten är hämtade ur Annika Jonssons forskning. Hon inledde intervjuerna med att be personen berätta om den närstående som dött.

– Det blev ofta som en livsberättelse, vem personen var och hur de hade träffats, deras gemensamma liv, sen om själva dödsfallet och tiden efter. Jag satt och lyssnade länge, säger Annika.

Nu skriver Annika Jonsson på en bok om sin forskning *Livet med de döda*. I boken summerar hon också det internationella forskningsläget. ●



#### SE MER

Fler av Jessicas berättelser finns på Instagram:

[@jsegerberg](https://www.instagram.com/jsegerberg)

Digital utställning: [www.jessicasegerberg.com/bloggen](http://www.jessicasegerberg.com/bloggen)

# Den långa färden mot det inre

Ett år efter resans slut har jag sålt bostadsrätten, gett djuren nya hem och avslutat en längre kärleksrelation. Ibland startar en cykelresa som ett äventyr och slutar med omvälvande livsförändringar. Kanske behövs ibland en yttre resa för att en inre ska få chans att börja.

----- text & bild JESSICA SEGERBERG -----

1



2

**1** Kyrknytt fortsätter att följa fotografen Jessica Segerbergs nio veckor långa cykelresa, 258 mil från Stockholm till Tromsø i Nordnorge. På vägen tog hon porträtt på människor, reflekterade över att resa ensam och fick inte en enda punktering.

**2** När man tar ett litet steg utanför normen, som att bo i tält och cykla sig fram, blir det lättare att ta ytterligare ett steg, och sen ett till. Det finns så många sätt att leva på, både under en nioveckors period och resten av livet.

**3** Stella, Andreas och Sofia bodde på Lofoten och lekte över hela byn. De verkade leva så fritt. Jag frågade om jag fick ta en gruppbild och de tre ställde upp sig utan att jag sagt ett ord om hur. Den här bilden kommer alltid finnas kvar i mig.

**4** I efterhand ser jag tydligare vad syftet med resan var: Att uppleva, röra mig fysiskt, men också att sörja min kärleksrelation. Det startade i kroppen, när den fick bli trött och skumpa fram på grusvägar kom gråten. Jag förstod ingenting, kroppen var långt före vad hjärnan hunnit med.

**5** Jag träffade cyklisten Louis från Frankrike på vägen. Han hade startat sin långa resa till Nordkap två gånger, fick avbryta första gången för att flickvännen sedan tio år gjorde slut. Han cyklade utan musik, ljudböcker eller podcast för att inte täcka över känslorna som behövde komma ut.



3



4



5



## *Ett himla jobbigt arbete*

----- text SÖREN DALEVI bild ISABELLE SÄLLSTRÖM -----

**J**ag mötte frågan för ett par år sedan: Borde man inte med dagens moderna teknik kunna genomföra digitala begravningar? Jag minns att jag var skeptisk, och viftade bort frågan. Vi borde väl kunna prioritera att kroppsligt närvara på våra nära och käras begravningar?

I dag, i coronatid, har jag ändrat inställning och insett poängen med att begravningar också spelas in och sänds digitalt i realtid. Även om jag fortfarande anser att en begravning sker bäst i fysisk närvaro. Men hur ska släktingar som bor utomlands kunna vara med på en begravning om de inte får eller kan resa till Sverige? Eller om de är 70+?

**BEGRAVNINGEN ÄR EN CENTRAL** och avgörande ritual i alla kulturer. "Att vara människa innebär framförallt att begrava" för att säga det med litteraturvetaren Robert Pogue Harrisons ord. Ja, det latinska ordet för människa, humanitas, har faktiskt sin grund i ordet humando, som betyder "begrava", och som i sin tur går tillbaka till ordet humus, som betyder "jord" eller "mull".

"Av jord har du kommit. Jord ska du åter bli." som vi säger i begravningsritualen. Ord med en sinnrik och klipsk innebörd:

Det hebreiska ordet för "människa" är nämligen just adam, medan det hebreiska ordet för "jord" är ha-adamah. Så när Gud tar av jorden "ha-adamah" och skapar människan "adam", blir människans koppling och bundenhet till jorden tydlig. Liksom

ordleken "Av jord (ha-adamah) är du kommen...". Vi kommer från jorden, och hör samman med den. Vi är alla adam – vi är alla jord.

**MED BEGRAVNINGEN BÖRJAR** också det vi kallar för "sorgearbetet". Det är ett bra ord, för sorg är nämligen ett arbete. Ett himla jobbigt arbete. Förr i tiden tänkte man sig ett sorgeår. Ganska klokt det också; första julen utan den döde blir speciell, likaså den första påsken. Vi behöver tid för att sörja. Den existentiella smärtan har sin funktion, den visar hur mycket den döde betydde – och betyder – för oss.

Därför är också kyrkogården viktig för många av oss, att vi har en plats dit vi kan gå och sörja. Jag vet att vi är olika här, en del behöver ingen plats utan kan sörja ändå. Men många av oss behöver en fysisk plats att sköta om, att gå till.

När jag var i Ryssland för många år sedan besökte jag en ortodox kyrkogård (jag besöker alltid kyrkogårdar när jag är utomlands då de säger allt om ett samhälle och en kultur). Där hade man bänkar vid de flesta gravplatser. På dem satt anhöriga på kvällen, åt och drack, pratade om och med och skålade med den döde!

För döden är ju inte slutet. Det är ju just det som är det kristna hoppet. ●



Läs mer av biskopen på [www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/biskopen-svarar](http://www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/biskopen-svarar)



# Kan digital begravning fungera?

På presskonferenserna räknas de döda i siffror och diagram. Men varje siffra är någons förälder, livskamrat, släkting eller vän. När de ska begravas förändrar pandemin våra ritualer.

----- text BÖRGE NILSSON/TEXTRA -----

**J**udiska församlingen i Stockholm med runt 4 400 medlemmar har drabbats hårt.

– Vi fick in det väldigt tidigt på vårt äldreboende, säger Anna Nachman som är ansvarig för begravningsverksamheten i församlingen.

Smittan fanns redan där i höjd med sportlovet. Det hjälpte inte att besöksförbud infördes tidigt. Tolv dog i sviterna av covid-19 under

en dryg månad. Det skapade stor sorg, men förändrade också begravningsrutiner som tvagnig och närvaro under akten.

**ENLIGT TRADITIONEN** ska minst tio judiska män närvara under läsningen av bönen kad-dish på begravningen.

– Men nästan alla mina volontärer var 70-plussare, säger Anna Nachman.

De som satte sig i karantän hjälpte henne att hitta yngre ersättare.

– Nu har jag fler volontärer än före pandemin och jag räknar kallt med att de ska finnas kvar när allt blir normalt igen.

Tidigare var det strängt förbjudet att fotografera den döde och begravnings-sällskapet.

– De äldre kunde springa och jaga folk som tog en bild, det fick bara inte förekomma.

Nu filmas begravningarna och läggs ut som videokonferenser. Det går att delta från andra sidan jorden eller från hemkarantän.

– Vi har fått större förståelse för de sörjande tack vare tekniken och pandemin. Det är för dem vi har begravningen, för att de ska må lite bättre i sin sorg, så nånting gott kommer det ur varje katastrof, säger Anna Nachman.

Synagogor, kyrkor och moskéer höll stängt när smittan var som värst.

**MUSLIMSKA BEGRAVNINGAR** brukar locka stora mängder deltagare. Nu har de hållits utomhus med bara den närmaste familjen. Det, och att inte kunna hålla fredagsbön, är en extrem inskränkning för många.

– Men när vi öppnade moskén för första gången så kom det exakt 50 personer. De satt med långt avstånd och hade egna bönemattor med sig, säger imam Abd al Haqq Kielan i Eskilstuna som är ordförande i Svenska islamiska samfundet med drygt 30 000 medlemmar.

Pandemin är en nödsituation som ger utrymme för avsteg från religiösa regler. Med-

lemmarna följer myndigheternas rekommendationer.

– Det gäller hela vår verksamhet. Den islam vi representerar är en vanlig svensk religion och vårt hemland är Sverige.

Att försiktighetsåtgärderna gäller alla gör det lättare att gå med på förändringar, betonar prästen Cristina Grenholm, kyrkosekreterare i Svenska kyrkan som är huvudman för nästan alla begravningar i landet – inte bara de egna.

**DET ÄR VIKTIGT** att en begravning hålls i avslutning till dödsfallet.

– Det brukar vara det bästa för att hjälpa oss att sörja så att vi kan gå vidare i livet, säger Cristina.

Men formerna får anpassas och viruset har lockat fram stor uppfinningsrikedom.

Några saker kan bli beständiga, tror Cristina. Som möjligheten att följa begravningar digitalt.

– Och kanske kommervi att känna en viss frihet från krav som andra ställer på hur riterna ska utformas, nu när vi sett vilka alternativ som finns. ●



Runt en döende samlas människor som stänker heligt vatten på kroppen, täcker den med blommor, målar hinduernas heliga tecken i pannan och reciterar mantran.



## HINDUISM

**HARE KRISHNA.** Krishna. Krishna. Hare. Hare. En hindu är i färd med att lämna jordelivet.

– Det är viktigt att hospiceteamet vet om och tillåter att anhöriga sjunger och utför mantran vid sängen. Hörseln är det sinne som fungerar längst och mantran ska hjälpa den döde att tänka på Gud trots smärtor och komplikationer i dödsögonblicket, säger Kamala Priya från Krishnarörelsen, en gren av hinduismen.

Själ, det eviga jaget, är odödlig. Kroppen är en tillfällig boning. När den blir gammal och dör, föds man på nytt i en ny kropp.

– Liksom en människa sätter på sig nya kläder tar också jag på mig en annan kropp och överger den gamla, citerar Kamala Priya ur hinduernas heliga bok Bhagavad-Gita.

När människan är död tvättas kroppen, dekorerar på nytt och kremeras. Det ska helst ske samma dag, annars inom tre dagar.

Den nivå som människan uppnått vid dödsögonblicket genom sina handlingar och önsknings i livet, styr vad man föds till i nästa liv.

Målet är att bryta sig ur detta ständiga kretslopp, och uppgå i den andliga sfären genom moksha, befrielsen från återfödandet. Det gör man genom att minnas Gud i dödsögonblicket. Det är det som mantran och sång ska hjälpa den döende att uppnå.

När en själ når moksha hämtas den till Guds boning, till den andliga världen.

Askan efter den döde ska spridas i hinduernas heliga flod, Ganges. Olika länder har olika regler för hur man får göra med askan efter avlidna.

I Sverige kan man på religiösa grunder söka tillstånd för att föra ut aska ur landet och gravsätta den rituellt. ●

Döden är en dörr. En dörr som tar dig vidare till det riktiga eviga livet där du belönas efter det sätt som du har levt.



## ISLAM

I KORANEN handlar lika många verser om döden som om livet.

– Vi är på tillfällig resa i detta liv. Det är en prövning vi går igenom, för att han som har skapat oss ska sätta oss på prov. Och vi är enbart skapade för att vi ska dyrka Gud, säger Rauf Ahmadi som är ordförande i Islamiska kulturföreningen i Karlstad.

På Ruds kyrkogård i Karlstad finns en muslimsk begravningsplats. Där grävs gravarna så att den dödes ansikte vänder mot Mecka.

– Det är dit vi riktar oss när vi ber, så när det går så är det bra, säger Rauf Ahmadi.

Många regler som följs strikt i hemländerna måste tänjas på i Sverige. Som kravet att den döde ska begravas inom 24 timmar. Eller att kroppen inte ska begravas i en kista utan bara insvept i två tyger.

Karlstads muslimer begraver sina döda så snabbt det går och i enkla kistor.

– Inför döden är vi lika, där ska inte synas vem som var fattig eller rik. Det är ett slöseri att lägga pengar på en dyr kista när de pengarna kan användas till de fattiga, säger Rauf Ahmadi.

Många drag är gemensamma med andra religioner. Som i hinduism och buddism samlas man vid den döende och kan med böner bidra till en bättre tillvaro i nästa liv efter döden.

Som i judendomen betonas det enkla i svepning och kista och att särskilt utvalda personer står för tvagningen av den dödes kropp.

Ett annat gemensamt drag är pragmatismen. Kan man så följer man reglerna om tidpunkt, kroppens riktning och kista. Kan man inte det, om det finns hinder av olika slag, så får man göra det så bra det går. ●

Livet är det viktigaste. Respekt för den döde och stöd till de efterlevande står i centrum när livet nått sitt slut.

## JUDENDOM

JESPER SVARTVIK är präst i Svenska kyrkan och har i tio år undervisat om judendomen för svenska och internationella studenter i Jerusalem.

– I Sverige i dag skjuter vi på begravningen för att alla ska kunna vara med. Så gör man inte i judendomen, säger han.

Begravningen ska ske så snart som möjligt. Det finns två orsaker till det. Den första är att hedra den döde. Den andra att trösta de efterlevande, vars sorgprocess kan påbörjas först när begravningen skett.

En stor del av omsorgen gäller just de efterlevande.

De första sju dagarna, shiva, ska de sörjande inte själva behöva göra något annat än att sörja. Släkt, vänner och arbetskamrater kommer hem och lagar mat, städdar, tvättar, ber och minns den döde.

De första trettio dagarna, shloshim, är sörjandet mindre djupt men pågår fram till årsdagen, jahrzeit. I ytterligare elva månader läses en särskild bön, kaddish. Kroppen tvättas av församlingen, sveps och läggs i en enkel kista som inte ska innehålla metall, bara trä. De närmast sörjande gör ofta en reva i sina kläder, som ett tecken på sorg.

Den döde ska enligt traditionen begravas med fötterna mot Jerusalem för att lätt kunna resa sig när Messias kommer åter till den heliga staden.

Men i Sverige praktiseras inte alltid den traditionen. Judendomen har fokus på här och nu och tron på ett liv efter döden är inte alltid särskilt framträdande, säger Jesper Svartvik.

– Livet är en gåva från Gud och det har en bortre gräns. ●



# RELIGIONERNA TÄNKER LIKA – MEN GÖR OLIKA

Att lindra sorgen och stötta de efterlevande är det viktigaste i alla religioners begravningsritualer.

----- text BÖRGE NILSSON/TEXTRA -----



En buddist kan ge bort sina religiösa meriter till en nyss avliden anhörig, för att han eller hon ska återfödas till ett så bra nästa liv som möjligt.

## BUDDISM

PRECIS SOM hinduer tror buddister på återfödelse. Men vad som föds på nytt är inte så lätt att svara på. Enligt buddismen finns ingen bestående själ. Istället är det människans karma, alltså summan av individens alla handlingar, ord och tankar, som påverkar återfödelsen och bestämmer nästa liv.

Det vanligaste är att den döda kroppen kremas. Urnan kan begravas eller placeras i ett kolumbarium, som är en byggnad eller vägg ovan jord.

Att bryta återfödandets lidande är att uppnå nirvana, det slutliga målet, och det kan ske om man lever livet rätt på ett antal punkter.

Precis som inom hinduismen är själva dödsögonblicket viktigt, säger Katarina Plank som är docent i religionsvetenskap vid Karlstads universitet och har forskat på buddismen. En god vän till henne fick inför en hjärnoperation besök av en buddistisk munk vid sjukhussängen. Munken skulle hjälpa honom inför operationen. Den sjuke fick inte önska sig att ingreppet skulle gå bra för egen del. Det vore egoistiskt. Men det gick bra att önska sig en lyckad operation för att kunna ägna resten av sitt liv åt andlig verksamhet.

Vännen klarade operationen och är i dag buddistisk munk. Nu försöker han hjälpa döende människor till ett bra nästa liv. Som sådan kan han också dedicera värdet av sin religiösa gärning till en annan människa. Många unga munkar ber att deras mamma ska få tillgodoräkna sig deras tid som munk.

– Att undvika återfödelse är inte lika viktigt för buddister som för hinduer. De flesta buddister önskar sig snarare att återfödas till ett gott nästa liv, säger Katarina Plank. ●

**LÄS MER** om riter kring döden: [svenskakyrkan.se/kyrknytt](http://svenskakyrkan.se/kyrknytt)

Hoppet om ett liv efter döden hjälper oss att leva här och nu. Men något löfte om evigt liv ger inte traditionell kristendom.



## KRISTENDOM

INGER BRANDEL är kyrkoherde emerita och har förrättat begravningar sedan 1991. När hon började var jordbegravningar vanliga. De sörjande var med vid graven när kistan sänktes ner.

– I dag är det jättesällan jag har en jordbegravning.

Förändringen har gått snabbt. Först lämnades kistan kvar på plankor ovanför graven. Sen togs avskedet inne i kyrkan och kistan sänktes efteråt och nu är kremering vanligast.

– I dag är det inte ovanligt med akt över urna. Kroppen är redan kremerad och de sörjande är med när urnan sänks i asklundan.

Ändå läser Inger Brandel samma överlåtelse som förr.

– Jag vill ha med de orden. Jag vill skicka tillbaka dem till Gud med orden: ”Vi överlämnar NN i dina händer. Av jord är du kommen, jord ska du åter bli”.

Överlåtelsen har med evigheten att göra, tron på ett liv efter döden. Förr predikade kyrkan om himmel och helvete, men det tolkar Inger Brandel som maktens vilja att styra och kuva. Nu tror de flesta hon samtalar med inför begravningar att själen på något sätt går vidare efter döden.

– Nästan ingen tror att allt bara tar slut, men det finns sällan något gudsbegrepp. Själens bara är där nånstans.

Många förväntar sig att träffa den döde igen efter döden.

Så Inger Brandel brukar läsa en egen text om den dubbla evigheten. Om kroppen som är en del av skapelsen där varje molekyl, varje partikel, kommer att finna en ny roll och kanske susa i träden en dag. Och om själen, som är en del av en andlig, himmelsk evighet, vars framtid hon helt lämnar i Guds händer. ●

## FÖRSTA HJÄLPEN VID SORG

# Så hjälper du en som sörjer

SORG KAN INTE BOTAS, men genom att delas kan den göras mer uthärdlig. Tipsen är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta människor i sorg och är bara några av de många saker vi som medmänniskor kan göra för den som sörjer. Underskatta inte det lilla, även en liten insats kan få stor betydelse.

### Ta ansvar för kontakten

Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga "Ring mig om det är något, jag finns här" eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig. Då är det bättre om vi säger: "Jag ringer dig på tisdag igen, svara om du orkar".

Ibland får vi inget svar och det är helt okej, den sörjande orkar inte alltid svara, men då kan vi ringa tillbaka, igen och igen.

### Ta initiativ

Det är bra om vi som stöttar kan vara den som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjuda på fika, kolla på en film eller ta en promenad i all sin enkelhet. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv.

Tänk på att den vi bjuder in kanske tackar nej och att det är helt okej, det viktiga är att vi frågar – och att vi vågar fråga igen.

### Visa närvaro

Många av oss är rädda för att tränga oss på och det slutar ofta med att vi inte hör av oss alls. Kanske tänker vi att den sörjande behöver vara ifred eller att man ska vänta lite med att höra av sig tills "det värsta gått över".

Det är viktigt att vi tydligt visar att vi finns där så att den sörjande inte känner sig isolerad, utanför eller ignorerad.

### Ge utrymme

Ofta är det många som sörjer en människa samtidigt, där alla har haft sin egen relation och historia med den som dött. Det är viktigt att vi låter den närmast sörjande vara i fokus och undviker att ta över med våra egna minnen och känslor.

Vi måste komma ihåg att låta den sörjandes känslor, oavsett vilka de är, vara de som gäller. Våra tankar och berättelser är såklart också viktiga – men inte viktigast.

### Bryt tystnaden

Många känner att det är svårt att höra av sig till en medmänniska som sörjer. Vad ska jag säga? Tänk om det bara blir tyst eller om personen börjar gråta? Men det viktiga är inte vad vi säger utan att vi bryter tystnaden. Och ibland är ett sms en bättre lösning än ett telefonsamtal eftersom det kan vara lättare att både skicka och svara på.

### Ha tålamod

Varje sörjande har sin egen sorgprocess, vilket vi behöver ha förståelse för och tålamod med. Det kan finnas en risk att vi försöker trösta bort sorgen eller visar frustration över att den håller i sig.

Sorg har inget bäst före-datum och det finns ingen normal eller onormalt lång tid som det tar att sörja. Vissa saker behöver helt enkelt berättas om och om igen, så låt din medmänniska älta det som har hänt, det kan vara en viktig del i att förstå och bearbeta sorgen.

**LÄS MER:** [svenskakyrkan.se/sorg](https://svenskakyrkan.se/sorg)

## Stöd för dig som sörjer

**HAR DU NYLIGEN MIST EN NÄRSTÅENDE?**  
Svenska kyrkan har plats för dig, din sorg och dina frågor.

**Grava:** [svenskakyrkan.se/grava/leva-vidare-grupp](https://svenskakyrkan.se/grava/leva-vidare-grupp)

**Hammarö:** [svenskakyrkan.se/hammaro/nagon-att-tala-med](https://svenskakyrkan.se/hammaro/nagon-att-tala-med)

**Karlstad:** [svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/sorgegrupper](https://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/sorgegrupper)

