

BOTKYRKA

FÖRSAMLINGSBLAD

NR 4 2020

VÅGA
PRATA
SORG

TAKRENOVERING PÅGÅR
I augusti gick startskottet för Botkyrka kyrkas takrenovering.

MATSVINN BLIR MATVINN!
Nu har Hela Människan börjat sälja matsvinn i mindre skala.

BOKMÄSSA I DINA LURAR
Digital litteraturfestival som filmade författarsamtal och poddar.

MUSIK
som tröst

**ALLHELGONA
I BOTKYRKA**



UTEDOP
lockade

OMSTÄLLNING

I VIRUSET'S SPÅR



HÅLLBAR GEMENSKAP

Hållbar gemenskap är temat för den här tidningen. Det var inte vad redaktionen hade tänkt att det skulle handla om, men när pandemin kom resulterade det i inställda gudstjänster, konserter och nästan alla andra aktiviteter. Då var det bara att tänka om. Gemenskap är grundläggande i kyrkan. Den kristna tron utövas i en gemenskap öppen för alla. Men hur blir den hållbar när man inte kan träffas?

Ganska snabbt efter nedstängningen av de olika verksamheterna började det poppa upp alternativa lösningar. Andakter började sändas över nätet. Gudstjänster flyttade ut i det fria (med begränsat deltagarantal) och kyrkorna var öppna för enskilda andakter och ljusständning. För människor i riskgrupperna organiserades hjälp med inköp.

Verksamheten visade sig alltså vara hållbarare än man kanske anat. Inget var detsamma, men det mesta fanns kvar, om än i andra former. Kanske finns det en kraft i tron som helt enkelt måste ut och som driver alla kreativa lösningar. I den här tidningen kan du läsa om hur det tagit sig uttryck i vår församling.

Vad kommer sedan?

Frågan många ställer är förstas vad som kommer efter pandemin. Blir det som förut, eller kommer vi att fortsätta med de begränsningar som är nu. Det vet vi inte, men säkert är nog att många av de kreativa lösningar vi sett under pandemin kommer att vara till nytta även i framtiden, inte minst att göra det möjligt för människor som av olika skäl inte kan delta fysiskt, ändå kan vara med genom streamade gudstjänster och konserter.

Arne Hyckenberg, fotograf

INNEHÅLL

4 | VÅGA PRATA OM SORG

Åsa Dysholm är diakonen som kämpar för barns rättigheter

8 | MUSIK SOM TRÖST

Musik är ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst

10 | FÖRSTA HJÄLPEN VID SORG

Nio tips som gör det lättare att finnas där för någon som sörjer

12 | BILDEN

Takreovering pågår

14 | LJUS

Det finns många ingångar till ordet ljus, här hittar du några

15 | PIZZABULLAR OCH VASALOPP

En solros i pappas kista

16 | OMSTÄLLNING

I virusets spår

20 | DIGITAL LITTERATURFESTIVAL

Bokmässan i dina lurar

21 | SAMTALSGRUPPER FÖR SÖRJANDE

Sorgegrupper för dig som har förlorat någon närstående

22 | KRÖNIKA

Ingenting är omöjligt

24 | ALLHELGONA

När tankarna inte räcker till finns ljusen där och lyser upp mörkret

BOTKYRKA FÖRSAMLINGSBLAD #4. 2020

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, Unsplash FOTO BAKSIDA: Gustaf Hellsing

FORM: Andréas Lindström, september, andreas@september.se

ANSVARIG UTGIVARE: Beatrice Lönnqvist, beatrice.lonnqvist@svenskakyrkan.se

DISTRIBUTION: SDR UPPLAGA: 33 900 ex TRYCK: Bold Printing Mitt AB

Utges av Svenska kyrkan Botkyrka, Box 240, 147 01 Tumba, 08-530 222 00

Besöksadress: Grödingevägen 4, botkyrka.forsamling@svenskakyrkan.se,

www.svenskakyrkan.se/botkyrka

Svenska kyrkan 

BOTKYRKA FÖRSAMLING



3041 0879
TRYCKSAK



Foto: Arne Hyckenberg

»Det skadar aldrig att fråga hur ett barn mår. Visa din omtanke. Det är det viktigaste.«

SIDAN 4-7

»Det är klart att det fanns hinder på vägen.«

SIDAN 16-19



Foto: Arne Hyckenberg

MEDARBETARE I DETTA NUMMER



ANN-CHRISTINE BLIXTH

Kyrkogårdschef som i år tycker att allhelgonahelgen får en ny dimension där kyrkogårdarna får ge utrymme för både tro och tvivel, tacksamhet och vrede. En plats där sorg och läkedom kan mötas.



DANIEL CLAESSON

Kommunikatör i Botkyrka församling. Ser fram emot årets allhelgonahelg, då vi är många som besöker kyrkogårdar och begravningsplatser för att tända ljus och minnas anhöriga som inte längre lever. Särskilt efter den här våren och sommaren lär behovet att minnas och hedra de som gått bort vara stort.



BEATRICE LÖNNQVIST

Kyrkoherde som är glad över att få fira gudstjänst igen och möta församlingsbor på kyrkogårdar och i kyrkan. Allhelgonahelgen är en av hennes favorithögtider och hon kommer att tända många ljus för nära och kära.



ARNE HYCKENBERG

Bor i Tullinge och har varit fotograf sedan 1980-talet. Till det här numret blev våra planer om innehåll ändrade av verkligheten. Att spegla församlingen under pandemin är intressant. När gudstjänster, konserter och samlingar ställs in byter verksamheten skepnad och hittar nya vägar. Hur det blev kan vi kan läsa om i det här numret.



INGA-BRITT ROVA

Inga-Britt är ledamot i kyrkoråd och kyrkofullmäktige. Korrekturläser församlingsbladet. Som f d förlagsredatör är hon road av att granska texter. Därför ser hon uppgiften som ett hedersuppdrag.



EMELIE SIMMONS

Frilansjournalist med bakgrund som kommunikatör i Svenska kyrkan. När löven fallit av och frosten lagt sig som en matta, då närmar sig allhelgonahelgen och hon besöker släktgravarna.



ANDRÉAS LINDSTRÖM

Arbetar med kommunikation. Gärna tillsammans med idéorganisationer. 2020 är ett speciellt år för alla i Sverige. Oavsett om man har någon närstående som dött i covid-19 eller inte, har döden kommit närmare oss det här året. Allhelgona är en helg för att manifesteras, minnas och prata om sin sorg. Vid allhelgona går han med sin familj till kyrkogården för att tända ljus när dagsljuset övergår i skymning och höstmörkret sakta sänker sig över alla flämtande ljuslågor.

Åsa Dysholm är diakonen som kämpar för barns rättigheter och mot orättvisor. Hon har mött många barn och ungdomar i sorg och vet vilka varningsklockor hon ska lyssna till.

– Det skadar aldrig att fråga hur ett barn mår. Visa din omtanke. Det är det viktigaste, menar hon.

TEXT: Emelie Simmons FOTO: Arne Hyckenberg

VÅGA PRATA SORG

**ÅSA DYSHOLM**

ERFARENHET: Arbetat 18 år som diakon i Stockholms stift. Sedan april 2020 i Botkyrka församling. Har arbetat med utåtriktad ungdomsverksamhet i samarbete med socialtjänst, samtalsgrupper kring psykisk ohälsa, barn till missbrukare, tjejgrupper med flera.

AKTUELL MED: Planerar att starta en sorgegrupp tillsammans med diakonen Thomas Nilsson. Åldersgruppen är mellan 10-14 år.



För ungefär tjugofem år sedan bestämde sig Åsa Dysholm att bli diakon. Med hjälp av kyrkans kraft ville hon visa på de orättvisor som finns i samhället. Sedan dess har hon haft fokus på barn och ungdomar, mestadels de som upplevt svårigheter i livet. I höst startar hon en sorgegrupp för barn i åldern 10-14 år. Vi träffar henne i ett samtalsrum på Tullinge gård strax innan ungdomsgruppens träff en onsdagkväll.

– Vi måste hjälpa barn att identifiera sina känslor och att bli bekväma med dem, för de är helt okej. I en sorgegrupp vågar vi prata om döden och känslorna kring det. Vi minns den döda, både bra och dåliga sidor, men framför allt pratar vi om och sätter ord på känslorna, säger Åsa Dysholm.

RANDIG SORG

Att barns sorg är randig betyder att barn växlar fort mellan olika sinnesstämningar och att deras ränder präglas av hög närvaro. Ena stunden kan barnet vara helt otröstligt för att i nästa stund leka och skratta.

– Barn orkar bara vara en kort stund i sorgen. De går in och ur sorgen och orkar inte vara ledsna hela tiden. Den svåraste utmaningen är att låta barnet få ha en randig sorg, säger Åsa.

Gemenskapen i sorgegruppen hjälper barnen att kunna tillåta sina känslor. Gruppen är religiöst obunden och därför kan vilket barn som helst delta oavsett religiös eller kulturell bakgrund.

– Vi pratar mycket om sorgen och att känslorna oftast är likadana. I gruppen kan de få visa känslor som att vara arg, ledsen eller besviken utan att känna sig annorlunda. Barnen behöver öva sig i att prata om det som hänt, då blir berättelsen ofiltrerad. Men har man inte övat kan det vara väldigt svårt att berätta. Här tycker jag att man som vuxen ska orka kunna ta svaret från ett barn om man frågar hur barnet mår. Alla vuxna orkar tyvärr inte det, och då ska man inte fråga heller, säger Åsa.

SKRIVA AV SIG ILSKAN

Träffarna bygger på olika övningar som hjälper barnet att få uttrycka sina känslor men även att kartlägga sitt nätverk. Under övningen *En hjälpande hand* får barnet rita av sin hand på ett vitt papper.

»Barn orkar bara vara en kort stund i sorgen. De går in och ur sorgen och orkar inte vara ledsna hela tiden. Den svåraste utmaningen är att låta barnet få ha en randig sorg.«

Därefter hjälps gruppen åt med att fylla i fem personer i omgivningen som barnet kan vända sig till. Övningen kan ibland vara svår och jobbig.

– Det är bra att få skriva ner vilka personer som barnet kan vända sig till. Vissa är nära, andra längre bort, och vilka är det egentligen som barnet vågar prata med om sina känslor. Ibland är det såklart smärtsamt när det inte finns fem betydelsefulla personer i barnets liv. Då hjälper jag till att fylla på med exempelvis BRIS, kyrkans verksamhet eller andra ställen jag vet att barnet kan vända sig till.

En annan övning handlar om att barnen ska få skriva av sig ilska över att ha förlorat en anhörig.

– De får skriva av sig ilska och säga det högt, att det är okej. Ta bort skammen över ilska.

Barnet kanske har en förälder hemma och då ha svårt att vara arg på den. Det är ju den enda föräldern som barnet har kvar, säger Åsa.

Varje gång gruppen träffas uppmuntrar Åsa till en övning där alla får berätta om något bra som hänt i veckan, så kallade uppåt-puffar.

– Jag vill att de ska se att det finns bra saker som händer i deras liv. Det är inte alltid lätt att se det när man är i sorgen. Och orkar man inte prata så kanske man kan chatta lite eller skriva något om att man är ledsen. Barn är driftiga, men ibland kan det vara svårt att få ut sin sorg. Att få vara med andra barn på nätet i sin sorg kan vara bra, många delar med sig av sina goda erfarenheter och man peppar



Diakonen Åsa Dysholm har arbetat med barn och ungdomar i många år. På bilden syns ungdomar från Tullinge kyrka tillsammans med Åsa.

»Det skadar aldrig att fråga hur ett barn mår. Visa din omtanke. Det är det viktigaste.«

varandra. Men det finns också en risk att man blir kvar i mörkret om man inte kan prata med någon om det svåra.

NÄR ETT BARN SKJUTS IHJÄL

I somras blev en flicka ihjälskjuten i Botkyrka. Åsa hade precis kommit tillbaka från semestern när hon fick meddelandet att öppna upp Ljusets kyrka i Hallunda för ljuständning och samtal.

– Mina kollegor gick på flickans minnesstund vid platsen hon blev skjuten på och jag stannade kvar i kyrkan om någon behövde samtala, säger Åsa.

Därefter fortsatte en kontakt mellan kyrkan och skolans rektor och lärarkår. När skolan startade arrangerades en minnesstund på skolan. Åsa och hennes kollegor fick frågan om att närvara.

– Vi gick dit och vår uppgift var mest att finnas till hands kanske inte så mycket för eleverna, men jag kände att vi gjorde en insats för lärarna och kunde stötta dem i deras sorg och möten med eleverna, berättar Åsa.

När ett barn skjuts ihjäl på det sättet uppstår det självklart en samhällsdebatt och tidningarnas löpsedlar uppmärksammade händelsen. Ofta faller det till glömska efter en tid. Men inte i Botkyrka.

– Fokus blev gängkriminaliteten. Barnen frågade politikerna om de inte kan gå till kiosken och handla godis längre. Frustrationen bland barnen var stor. Men de hittade ett utlopp för den och ville göra skillnad där de bor. Jag har också förstått att flickan som dog stod upp för orättvisor och värnade om sina vänner. Skolan har också inrättat ett stipendium i hennes namn och just med dessa förtecken att vara en bra medmänniska.

Hon menar att det var en ovanlig händelse och att vi måste kunna lita på att vi kan röra oss fritt.

– Jag vill ändå tro att de flesta vill göra gott. Vi är fler än de som inte vill det.

Åsa menar att även om det kan vara tufft att läsa löpsedlarnas rubriker så kan det också hjälpa.

– Alla brott mot barn ska blåsas upp i media.

Löpsedlarna kan bidra till att det blir uppmärksammat, tycker jag!

Många ansluter sig till en kollektiv sorg när det är omskrivet i media. Ibland tar den sorgen aldrig slut och många kan må väldigt dåligt.

– Vissa ungdomar klarar inte av att ta sig ut ur den kollektiva sorgen. Hinner vi fånga upp dem kan vi ha en chans att stötta. Som vuxen tycker jag vi ska vara uppmärksamma på om ett barn slutar gå

till skolan, skolkar, har ont i magen eller gör saker som han eller hon vanligtvis inte brukar göra. Det kan vara ett uttryck för sorg. De elever som gick på flickans skola kan ju också vara ensamma i sin sorg i hemmet och skolan är den plats där de kan känna sorgen tillsammans med andra.

– Det skadar aldrig att fråga hur ett barn mår. Visa din omtanke. Det är det viktigaste, säger Åsa.

LÄS/LYSSNA

BÖCKER

Läsa med och för barn:

Min minnesbok, *Ida Gamborg Nielsen*

Adjö Herr muffin, *Ulf Nilsson Ana-Clara Tidholm*

Jag känner en ängel, *Cecila Svensson*

VUXNA KAN LÄSA

En bro till faramtiden, *Göran Gyllenswärd*

Konsten att rädda liv, *Ulla Karin Nyberg*

Samtal med unga på liv och död, *Elins Santell och Christina Zaar*

PODDAR

Pillerpodden

Psykoterapeuter pratar på (avsnitt 7 om sorg)

Sorgpodden

Ångestpodden



Latjolajbanlådan

Åsa Dysholm använder "Latjolajbanlådan" i alla barn- och ungdomsgrupper. Till sorggruppen ställer hon frågor som till exempel: Hur visar du din sorg? Vad tänker du på om den som dött?

PLÅSTER
Man vill bli tröstad.

MOBILEN
Man önskar att man kunde ringa till den som dött. En övning Åsa har är att barnen får sätta ihop ett emojis-meddelande till den som dött.

ÄNGELN
Man vill att den döde är en skyddsängel som vakar över barnet.

HJÄRTA
Saknad och kärlek.

ÄNGLAVINGARNA
Barn tänker ofta att den som dött är en ängel.

MATEN
Kanske åt man något gott med den som dött, kanske gjorde man det på en resa. Det är minnen. Man saknar att äta tillsammans.



»Människor behöver uttrycka sin sorg exempelvis genom musik eller genom att tända ett ljus«

När du förlorat någon nära kan det vara läkande att lyssna på musik som betyder något speciellt för dig själv.

– Det är ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst till människor i sorg, säger Marianne Viper som forskat om musikens påverkan på den fortsatta sorgen.

MUSIK SOM tröst

TEXT: **Emelie Simmons** FOTO: **Unsplash**

Efter många år som kyrkomusiker i Svenska kyrkan ville Marianne Viper vidareutbilda sig till musikerapeut på Kungliga Musikhögskolan. Frågor om musik och hälsa under utbildningen väckte hennes intresse och ledde henne vidare till att göra en undersökning om betydelsen av musik i samband med begravning.

– Undersökningen förenade mitt intresse med min bakgrund som musiker. Jag har alltid varit intresserad av den psykologiska sidan av musiken och hur det påverkar människor, säger Marianne Viper.

Kursen mynnade ut i magisteruppsatsen *"Musik som tröst"* baserat på intervjuer med 12 deltagare i sorgegrupper som förlorat en närstående. Deltagarna var mellan 35 år och 90 år.

– I mitt yrke möter jag sörjande inför begravningar varje vecka. Jag får bidra med vacker musik i den svåra stunden. Det känns alltid väldigt betydelsefullt, säger Marianne.

STARKA UPPLEVELSER

Även om sorgen kan förena människor kan upplevelserna av dödsfallet av den närstående skilja sig åt.

– De yngre hade i vissa fall en starkare upplevelse av dödsfallet än några av de äldre. Kanske någon förlorat ett barn eller en livspartner hastigt i en sjukdom medan en annan hade en sjuk närstående sedan en längre tid. I det senare fallet har man kanske hunnit skriva ner sin sista vilja eller berättat för anhöriga hur man vill ha sin begravning, säger Marianne.

För vissa kunde musiken vara så berörande att sorgen blev för stark och ohanterlig.

– Förlusten av ett barn är traumatisk och sticker ut. En av deltagarna i studien orkade inte lyssna på någon musik alls. Trots det ingick musik i den kyrkliga begravningen, fortsätter Marianne.



Foto: Arne Hyckenberg

– Idag väljs musiken ofta utifrån personliga önskemål i samråd med präst och musiker. Tidigare var det bara kyrkomusiker och präster som bestämde vad som skulle spelas. Bland deltagarna hade någon till exempel valt brudmarschen från sitt bröllop eller en låt av Elvis Presley som man brukade dansa till, säger Marianne.

MUSIK GER HOPP

Marianne tycker att kyrkan idag är medveten om musikens betydelse vid avsked och vikten av att ta avsked vid en förlust.

– Människor behöver uttrycka sin sorg exempelvis genom musik eller genom att tända ett ljus. Begravningsmusiken påminner om en betydelsefull händelse och kan ha en förmåga att väcka upp djupt undanträngda minnen. Minnen som kan vara till hjälp för att få uttrycka och bearbeta sin sorg. Att dessutom lyssna på musik du valt själv efter stämningssläge kan vara ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst till människor, avslutar hon.

MOBILENS RINGSIGNAL

Flera av deltagarna i studien kunde känna igen sin sorg i ett musikstycke. Musiken fungerade i detta fall som terapi i deras egna sorg.

– De menade att ett speciellt musikstycke kunde beskriva deras känslor och att fortsätta lyssna på det efter begravningen var en slags terapi. Med hjälp av musiken kunde deltagarna gå in i sorgen, för att senare gå vidare, ta ett steg framåt. Musik som förknippas med positiva minnen tillsammans med den närstående påminner om samhörighet och värme. Någon hade lagt in den musik som de hade vid avskedet som ringsignal i mobilen. Varje gång det ringde blev kvinnan påmind om sin man. Det hjälpte till i sorgearbetet, säger Marianne.

Studien visade också att människor idag oftare vill vara med och välja musik i samband med begravningar än tidigare.

OM STUDIEN "MUSIK SOM TRÖST"

Studien undersökte hur tolv deltagare i sorgegrupper såg på musik i samband med avskedet av en anhörig och hur musikens roll vid avsked har förändrats idag.

STUDIEN KOM FRAM TILL:

- Att närstående är mer delaktiga än tidigare och att musik väljs utifrån personliga önskemål.
- Musik som förknippas med positiva minnen tillsammans med den anhörige ger en upplevelse av samhörighet och trygghet.
- Att samtala om viktiga frågor före döden, exempelvis hur avskedet ska och musik, kan ge hopp och tröst och vara en hjälp för sorgearbetet.

FÖRSTA *hjälpen* VID SORRG

**NIO TIPS SOM GÖR DET LÄTTARE ATT
FINNAS DÄR FÖR NÅGON SOM SÖRJER.**

Tipsen är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta sörjande och tänkta som en första hjälp.

All sorg är unik och det finns inga absoluta sanningar eller instruktioner att applicera, men de här tipsen kan bidra till att fler kan känna sig lite tryggare och bättre förberedda, så att ingen lämnas ensam i sin sorg.

ILLUSTRATION: Stina Löfgren



PÅ SVENSKAKYRKAN.SE/SORRG/FORSTA-HJALPEN-VID-SORRG FINNS TIPSEN FÖR NEDLADDNING.
DÄR FINNS ÄVEN TIPSEN PÅ FLERA ANDRA OLIKA SPRÅK (TILL EXEMPEL ENGELSKA, FINSKA, ARBAISKA OCH TECKENSPRÅK)



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 de som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjud 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 sig 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.



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



Kom ihåg sorgen

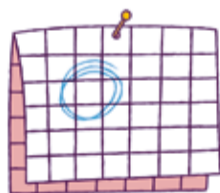
Vi kan skriva upp i almanackan när det gått tre, sex eller tolv månader sedan personen dog för att sedan höra av oss då. När omvärlden går vidare är det lätt att tro att sorgen gått över, men många upplever det snarare tvärtom, att sorgen bara blir värre. Speciellt när ingen annan verkar minnas eller bry sig längre. Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan den göras mer uthärdlig.



Ha tålamod

Varje sörjande har sin egen sorgprocess, vilket vi som närstående 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 normalt 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.



Uppmärksamma årsdagen

Årsdagar är alltid jobbiga, även efter 29 år. Som medmänniskor kan vi göra skillnad för den sörjande genom att visa hur vi delar sorgen och fortfarande kommer ihåg den som dött.

Det kan vara dödsdagen, födelsedagen eller någon annan speciell tidpunkt som ni uppmärksammar. Och själva uppmärksammandet kan vara storslaget eller pyttelitet, det viktiga är att den sörjande inte lämnas ensam i sin sorg.



Fortsätt att minnas

Var inte rädd för att prata om personen som dött, titta på fotografier och dela minnen med varandra. Det kan vara extra viktigt att tänka på när det kommer till barn som förlorat någon, eftersom vi som vuxna ofta blir ännu mer försiktiga och vill undvika att röra upp jobbiga känslor. Men om vi inte pratar om personen vi förlorat kan det upplevas som om personen dör två gånger – först på riktigt och sedan en gång till eftersom den döde aldrig är en del av det som händer eller nämns.



Hjälp till i vardagen

Det finns många praktiska saker vi kan göra för den sörjande och som ibland betyder mer än ord. Ibland kan omtanke vara att erbjuda barnvakt, laga en lasagne, klippa en gräsmatta eller fråga om vi får hjälpa till genom att stötta ekonomiskt. Vi kan helt enkelt omvandla vår medkänsla till konkreta handlingar.





Vidunderlig utsikt!

Just nu pågår takrenovering av Botkyrka kyrkas tak. Hela taket ska läggas om, vilket planeras att ta ett år. Läs mer på sid 20. FOTO: Arne Hyckenberg

Stämningshöjare. Symbolik. Värme. Livgivande kraft. Det finns många ingångar till ordet ljus.

Ljus

TEXT: Daniel Claesson FOTO: Unsplash

BÖRJADE SOM TALGDANKAR

Sedan 1400-talet hade man använt ljus av talg eller vax för att lysa upp under dygnets mörka timmar. Dessa talgdankar gav dock inte så mycket ljus och både droppade och osade. Bivaxljusen var en dyrbar lyxvara, och användes bara av de riktigt rika.

STEARINLJUS

Den franske kemisten Michel Chevreul upptäckte att talg och feta oljor är blandningar av fast fett (stearin och margarin) samt flytande fett (olein). Året 1825 kunde han söka patent på sin metod och stearinljus kunde produceras i större skala.

LILJEHOLMENS STEARINLJUS

År 1837 såg industrimannen och Aftonbladets grundare, Lars Johan Hierta, stearinljus på sin resa till London. Han blev imponerad och köpte in utrustning. 1838 ställdes den första maskinen upp i en byggnad på Liljeholmen.

ELEKTRISKT LJUS TOG ÖVER

Under början av 1900-talet minskade försäljningen av brinnande ljus, när det elektriska ljuset gjorde sitt intåg i Sverige. Samtidigt gav de förbättrade fotogenlamporna ett starkare ljus, vilket gjorde att stearinljuset blev omodernt.

STÄMNINGSHÖJARE SEDAN 60-TALET

På 1960-talet blev brinnande ljus populära igen, men nu som en stämningshöjare. Denna popularitet är nog minst lika stor än i dag.

LIVGIVANDE KRAFT

I Gamla testamentet förknippas ordet ljus i synnerhet med Gud och kan mer eller mindre tydligt fungera som gudsbeteckning. Ljuset står också för Guds vägledning och hans livgivande kraft. Ibland är det en symbol för människans liv.

HIMMELSK VÄRLD

Symbolen används på liknande sätt i Nya Testamentet men får också nya kristna betydelser. Den tillämpas på Kristus eller budskapet om honom på erfarenheter i omvändelsen på de kristnas nya andliga liv och på den himmelska värld som väntar dem.

DOPLJUS

När vi i dopet tänder dopljuset för den nydöpta säger prästen: "Tag emot detta ljus. Det är en påminnelse om Jesus som sade: Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus."

En kall januaridag bjöd min väns dotter Linnea in till sitt sjuårskalaset. Det här året var inte pappa Lars med eftersom infektionsrisken var för stor. På kalaset viskade Linneas mamma Anna tyst till mig att Lars sjukdom nu hade spridit sig. Hon hoppades att han skulle bli frisk för hoppet var det som familjen levde på just Då.

Några veckor efter kalaset åkte jag upp till familjens gård i Dalarna för att hjälpa till. Jag och Linnea lagade mat och bakade. Vi bakade pizzabullar, chokladtryfflar och annat gott. Mat var inte det som prioriterades utan i stället tog de tillvara på varje minut de kunde ha som familj. Mittemot köket låg sovrummet där Lars låg och lyssnade på oss när vi bakade. Han kunde känna lukten av bullarna även om han var för sjuk för att kunna smaka på dem. Jag tänkte att det nog bara var några dagar kvar innan han skulle dö.

En dag var jag och Linnea i Mora och tittade på Vasaloppet. Pappa Lars hade åkt loppet många gånger och var en stor skidentusiast. När vi står vid målgången och hejar på några skidåkare frågar hon:

”Kommer pappa aldrig mer kunna åka Vasaloppet?”

”Nej”, svarar jag.

”Kommer pappa dö?”

”Ja”, svarar jag.

Efter mitt svar ville Linnea åka hem omedelbart, hon ville hem till sin pappa.

Samma dag åkte jag hem. Jag tänkte att det var sista gången jag såg Lars. Han log och kramade om min hand när jag sa att jag haft grädde i all mat så hans fru skulle blir lite rundare.

Några dagar senare ringde Anna och berättade att Linnea börjat fråga om döden och begravningen. Eftersom hennes pappa älskade solrosor ville hon lägga ner en sådan i kistan. Men var kunde hon få tag på en blomma som var lika lång som pappa? Hon bestämde sig för att mäta honom för att kunna rita och klippa till en egen solros. Men sen kom något annat roligt i vägen och tanken försvann.

Dagen innan Lars dog bestämde sig Linnea för att klippa till solrosen. Hon låg på köksgolvet och klippte, klistrade och målade en stor fin solros lika lång som sin pappa. Solrosen lade hon sedan ner i kistan bredvid sin pappa.

En sen kväll ungefär ett år efter att Lars begravdes kom ett sms från Linneas mamma där hon skrev *”Linnea undrar om hon kan få receptet på pizzabullarna ni bakade förra året när du var här uppe och hälsade på”*.

En solros i pappas kista

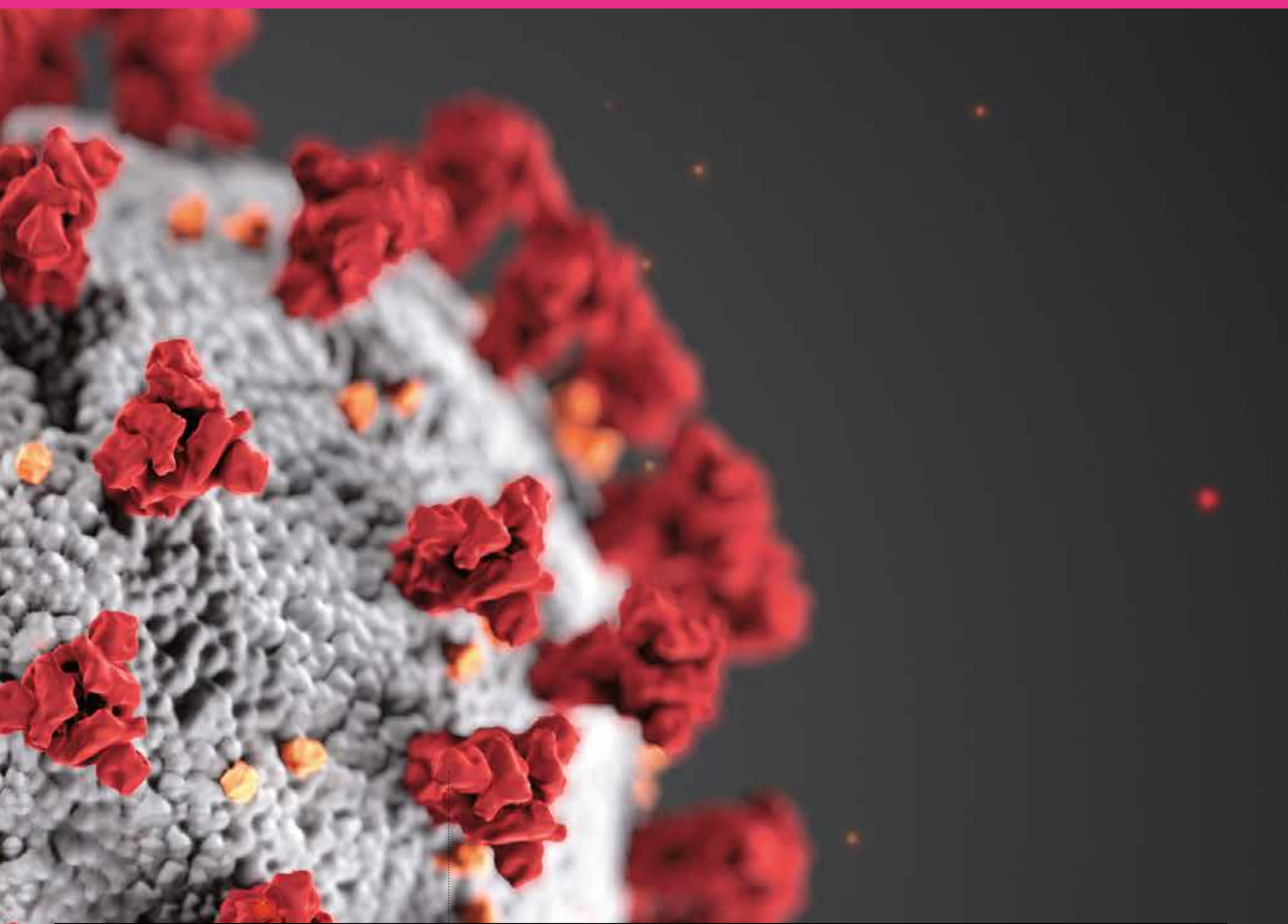
OMSTÄLLNING I VIRUSET'S SPÅR

Coronakrisen har fått kyrkan att hitta nya former för att mötas och ge stöd. Möt dopfamiljen som hittade till utekyrkan i Tullinge och bibelgruppen som började mötas digitalt. Läs också om den populära helgsmålsbönen som når ut till fler än vad man väntat sig.

TEXT: Emelie Simmons

FOTO: Arne Hyckenberg, Alissa Eckert/MS Dan Higgins/MAMS, Alex Giacomini





»Det är klart att det fanns hinder på vägen«



»För oss var det perfekt att ha det ute«



»Vi försökte agera snabbt och planerade för olika scenarier«





Digital mötesplats lyfte bibelgrupp

När de fysiska mötesplatserna fick lov att stängas ner på grund av corona valde bibelstudiegruppen att träffas digitalt. Varje vecka kopplade de upp sig och lärde sig att lyssna på varandra.

Tekniken strular lite när vi ska koppla upp oss på den digitala mötesplatsen Zoom. Men efter några vändor med nytt lösenord kan vi se varandra på våra skärmar.

– Vänta lite, jag ska bara justera kameran så jag syns bättre, hör jag Hans Aronsson säga.

Kameran justeras och Hans syns med hörlurar på. Han väntar in första frågan.

– Jag hittade snabbt in i den digitala världen när de fysiska mötesplatserna stängdes ner. Jag har varit aktiv i församlingen sedan 60-talet och därför tvekade jag inte att hoppa på erbjudandet om ett digitalt bibelstudium. Trots min höga ålder på 90 år tog nyfikenheten över, säger Hans och skrattar.

För prästen Peter Johansson var det en självklarhet att hitta andra former att mötas när restriktionerna från Folkhälsomyndigheten kom. Under hans tidigare yrkesliv hade han samlat på sig datavana och kunde ge snabb support för att sätta igång gruppsamtalen.

– Jag såg nya möjligheter med digitala bibelstudier eftersom deltagarna var "70 plusare". I kyrkan väljer vi oftast att ses på riktigt men med de rådande restriktionerna gick inte det. Jag gick ut med en förfrågan till gruppen och de ville gärna testa, säger Peter Johansson per telefon.

Före varje möte ringde han upp och gav support till dem som behövde.

– Det är klart att det fanns hinder på vägen. Alla har till exempel inte en dator och uppkoppling hemma, men då är fördelen att du kan sitta med per telefon, säger Peter.

Hans kan bara instämma i att det var lite rörigt med tekniken i början.

– Men vi hade alla ambitionen att vara med så därför hade vi tålmod. När väl tekniken fungerade så var nästa utmaning att ha mötesdisciplin och inte prata för mycket. Det är ju svårigheten med att ha videomöten, säger Hans.

Peter upplevde att samtalet blev annorlunda för deltagarna med den digitala plattformen. För att alla skulle kunna förbereda sig innan samtalet skickade han ut bibeltexten per e-post.

– Vi fick lära oss att vara tysta en längre stund och lyssna på den som hade ordet. Alla deltagare fick berätta sin syn på texten och därmed få mer oavbruten tid. Vi lyssnade bättre och det gick nästan bättre att delta via telefon. Bilden var inte lika viktig. Kanske blev vissa lite mer frimodiga i samtalet också, säger Peter.

I höst bjuder han in till föredrag och diskussion i kyrkan och därefter kan man ta del av materialet på församlingens hemsida.

– Många kom till kyrkan och lyssnade, men ännu fler har tittat på föredraget på hemsidan, säger han lite förvånad.

Det finns ett sug efter fördjupning på internet. Fast om man får välja tror Peter att människor hellre ses i det riktiga livet.

– Jag har frågat grupperna om de vill fortsätta att ses digitalt nu när restriktionerna har ändrats. Men de vill ses på riktigt med säkerhetsavstånd. Jag tror att vi som människor har behov att mötas och vi kommer välja det alternativet i första hand, oavsett om det finns digitala mötesplatser. Nu finns det dessutom en enorm längtan efter att ses, säger Peter.

Tillbaka till Hans som fortsätter att fördjupa sig i det digitala, men tycker att det är skönt att de fysiska mötesplatserna börjar öppna upp igen.

– I veckan ska jag lyssna på ett digitalt seminarium som Kungliga Tekniska högskolan arrangerar, säger Hans.

Tillsammans med en musiker i Tullinge kyrka utvecklar han även en app om kyrkan och dess konstverk.

– Jag har skrivit texter och i veckan ska jag testa att läsa in texterna. Vi får se vad det leder till men spännande är det, avslutar Hans.



Nära samtal - på avstånd och distans samlade många deltagare när Niklas Olaison föreläste om demokrati och religion i Tullinge kyrka.



Tack vara digitala lösningar kan Hans Aronsson fördjupa sig i sina intressen.



HALLÅ DÄR!

**DANIEL CLAESSION
KOMMUNIKATÖR I
BOTKYRKA**

Vad gjorde Botkyrka församling när smittspridningen av covid-19 ökade i Sverige?

– Vi försökte agera snabbt och planerade för olika scenarier för att säkerställa att den viktigaste verksamheten skulle kunna fortsätta. Redan från början prioriterade vi begravningar, gudstjänster, dop och vigslar samt att ha öppna kyrkor och erbjuda stöd-samtal. Allt annat fick ställas in eller ställas om till andra former till exempel att mötas digitalt.

Hur ställde församlingen om?

– Vi följer de riktlinjer som Folkhälsomyndigheten har och pausade först verksamheter som riktade sig

till riskgrupper. Istället öppnade vi kyrkorna för ljusständning och enskilda andakter. Snart föddes idén om att spela in helgmålsböner. Den första filmen släpptes i mars och sedan dess har en ny helgmålsbön släppts varje lördag kl 18.00. Filmerna spelas in på olika platser i vår församling, bland annat i Alby, Hågelbyparken och inne Hela människans second-handbutik i Tumba.

Hur har reaktionerna på den digitala helgmålsbönen varit?

– Även om helgmålsböner inte kan ersätta allt som ett gudstjänstbesök kan ge, så har vi fått

Utedop lockade

I en lugn och grönskande miljö döptes Kristians och Sabinas son en regnig septemberdag.
– Det var en enklare miljö än i en pampig kyrka och det passade oss, säger Sabina.



Grönska och träd ramar in utekyrkan vi Tullinge gård.

Småbarnsföräldrarna Sabina och Kristian väntade ut coronan så de till slut kunde boka dop för sin son.
– Så snart situationen verkade mer stabil kontaktade vi församlingen för att höra om möjligheterna till att ha dop på ett säkert sätt. Då var vår son redan 11 månader, berättar Kristian via den digitala mötesplatsen Zoom.

Botkyrka församling erbjöd då dop i utekyrkan vid Tullinge gård. Sabina tyckte det lät spännande och hade redan tidigare funderat på friluftskyrkan Lida som ett alternativ. Familjen besökte Tullinge gård för att se om platsen skulle passa dem.

– Vi hade egentligen ingen relation till Tullinge kyrka utan letade mer efter en bra utemiljö. Men här hittade vi en fantastisk miljö utan buller och trafik. Grönska och träd ramade in utekyrkan, säger Kristian.

– Det var en enklare miljö än i en pampig kyrka och det passade oss, säger Sabina.

En lördag i september samlades den närmsta familjen i utekyrkan för att vara med om dopet av Sabinas och Kristians son. Regnet öste, så familjen erbjöds att flytta in i kyrkan.

– Men för oss var det perfekt att ha det ute. Vi hade faktiskt tur att det regnade för det blev väldigt mysigt. Alla satt under sitt paraply och regnet knöt liksom ihop oss. Detta dop glöms inte bort, säger Sabina.

– Det var lite kyligt så vår son hade en kofta över sin dopkläning. Den har funnits i familjen i 60 år så vi ville att han skulle bära den, trots att han växt ur den, fortsätter Sabina och skrattar.

Kristian delar sin skärm och visar fotografier från dopet. På en av bilderna tittar sonen ner i dopfontens vatten.

– Vår son älskar vatten så han blev lite exalterad här. Men han skötte sig bra och var emellanåt lite allvarsam, säger Kristian.

– Hans inställning gjorde att allt blev väldigt fint, säger Sabina.

Det betydde mycket för dem båda att den närmsta familjen kunde samlas för första gången.

– Vi var närvarande i bön och det fanns en stor delaktighet hos alla. Det var en stor glädje och allt kändes komplett, säger Kristian.

– Det var så speciellt och vackert när musikern sjöng *Sång till friheten* av Björn Afzelius. Det var även fint när prästen berättade om dopet, att det skyddar barnet in i världen, säger Sabina.

många positiva reaktioner och kommentarer från personer som i vanliga fall besöker våra gudstjänster. Statistiken visar att vi även har nått fler personer än de som vanligtvis deltar i gudstjänst en vanlig söndag. Vi planerar att fortsätta publicera helgmålsbönerna varje lördag året ut.

Har ni haft verksamhet utomhus istället?

– Vissa sorge- och stödsamtal har varit utomhus. Under våren och sommaren har både präster och diakoner lett olika stödsamtal utomhus på till exempel Botkyrka kyrkogård. Från april var vi tvungna att ställa in alla gudstjänster, men i juni startade vi upp

igen. Utomhus med begränsat antal gudstjänstdeltagare. Det var uppenbart att gudstjänstlivet var efterlängtat och deltagarna har varit väldigt duktiga på att hålla bra avstånd.

Hur var kyrkan en del av samhällsberedskapen denna gång?

– I slutet av mars upprättades ett samarbetsavtal mellan Svenska kyrkan (nationell nivå) och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, om att hjälpa personer i riskgruppen 70+ med t.ex. inköp av medicin och matvaror. Här fick Botkyrka församling, Botkyrka kommun, Röda korset och Hela människan

detta uppdrag tillsammans. Medarbetare i församlingen har sedan våren hjälpt Botkyrkabor i riskgruppen 70+ att handla mat och mediciner. Det har varit ett lyckat samarbete och vi är glada över att ha fått detta förtroende från MSB. För de församlingsbor som har behov av att prata med någon, har vi ökat tillgängligheten för samtal genom att lägga upp flera telefonnummer till präst eller diakon. I en orolig tid har behovet att prata med någon varit extra stort, och det gäller främst många som är i riskgruppen.

”Så här ställde vi om under coronapandemin”

■ 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



■ Bokmässan i dina lurar

Varje år medverkar Svenska kyrkan på Bokmässan i Göteborg med programmet "Se människan". På grund av coronapandemin blev det i år istället en digital litteraturfestival som du nu kan ta del av som filmade författarsamtal eller som poddsändningar. Totalt medverkar sextio författare i samtal om sina nya böcker, bland annat Lena Andersson, Jonna Bornemark, Stefan Edman, Patrik Lundberg och Agneta Pleijel.

■ Lyssna/se: svenskakyrkan.se/goteborgsstift/kultursamverkan/bokmassan/live

Botkyrka kyrkas takrenovering går framåt

I augusti gick startskottet för Botkyrka kyrkas takrenovering. Hela taket kommer att läggas om, vilket planeras att ta ett år.

Botkyrka kyrka har ett spåntak. Delar av spånet är nästan 100 år gammalt, så det är dags att det byts ut.

Därefter kommer spånet att tjäras i flera omgångar, vilket ska göras sommaren 2021.

Först ut att renoveras är kyrktornets tak. Därefter läggs taket på långsidorna och utbyggnaderna om. Målet är att hela taket ska vara bytt i maj 2021, för att sedan tjäras.

Kyrkan är öppen under hela renoveringstiden. Dop, vigslar, begravningar och gudstjänster kan genomföras som vanligt. Byggställningar kommer att dock finnas runt delar av kyrkan och i perioder är delar av kyrkogården närmast byggställningen avspärrade.



■ Nya testamentet översätts igen

Nya testamentet ska översättas från grekiskan till svenskan igen, på uppdrag av Svenska Bibelsällskapet. Den nya översättningen ska komma ut 2026 då det är 500 år sedan den första utgåvan av Nya testamentet kom på svenska. Med Nya testamentet på svenska 1526 föddes det svenska skriftspråket. Det var då som bokstäverna å, ä och ö på allvar infördes i skrift. I och med att utgåvan blev spridd och använd växte även rikssvenskan fram.

■ Nyhetsbrev

Vill du ha information om aktuell 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.



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

Samtalsgrupper för sörjande

Botkyrka församling erbjuder sorgegrupper för dig som har förlorat någon närstående. Grupperna är helt kostnadsfria och öppna för alla.

Varje människas sorg är unik, men det kan vara en hjälp att tillsammans med andra få uttrycka det svåra – möta andra som vet och förstår. Genom samtal kan man komma vidare på vägen genom sorgen.

Du behöver inte ha en religiös bakgrund eller en kristen tro för att delta i våra grupper. Alla är välkomna.

Sorgegrupperna träffas vid Botkyrka församlings sorgecenter, Grödingevägen 4 i centrala Tumba. Vi erbjuder parallella grupper, som träffas vardagar på morgon- eller kvällstid. Varje grupp träffas vid sex tillfällen och består av max åtta deltagare och två ledare.

Vid frågor eller anmälan, kontakta vår samordnare på telefon 073-960 75 91 (fredagar 10.00-13.00).

Du kan även skicka e-post till botkyrka.forsamling@svenskakyrkan.se.

SORGEGRUPPER FÖR UNGA

Vi erbjuder även sorgegrupper för unga i åldern 10-17 år som har förlorat någon närstående. Du får träffa andra som är i en liknande situation, prata och reflektera kring dina känslor och känna att du inte är ensam.

Om du har frågor eller vill anmäla dig till en sorgegrupp för unga, kontakta Åsa Dysholm på telefon 08-530 222 79 eller skicka e-post till [asa.dysholm@svenskakyrkan.se](mailto:dysholm@svenskakyrkan.se).

Alla sorgegrupper leds av anställda i församlingen som har utbildning i att arbeta med sorg och kris.

Någon att tala med

Alla har saker och händelser som det hjälper att få prata med någon om. Då är det viktigt att det finns någon som orkar lyssna och som inte blir chockerad eller moraliserar.

Självård är det traditionella namnet för samtal under tystnadsplikt med präst eller diakon. Självårdssamtalen kan handla om allt mellan himmel och jord och behöver inte vara av specifikt "själslig" eller "andlig" natur. Allt mänskligt är lika viktigt.

Allt som sägs under självårdssamtalen behandlas under tystnadsplikt. Självård 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.



Foto: Linda Mickelsson

Jourhavande präst

Behöver du någon att prata med? Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontaktar Jourhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.

Jourhavande präst som tar emot samtal alla dagar kl. 17.00–08.00, ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan. Du kan även chatta med Jourhavande präst alla dagar i veckan kl. 18.00–24.00.

Hopp och tillit

Det är namnet på Botkyrka församlings nya verksamhet. Den riktar sig till barn i åldern 12-14 år som vill ha en trygg plats att vara i tillsammans med andra i samma ålder och få chans att stärka sin självkänsla.

Gruppen träffas måndagar 16.00-17.30. Träffarna roteras mellan Ljusets kyrka, Tumba kyrka och Ängskyrkan. Gruppen är helt öppen och kostnadsfri, deltagarna kan vara med precis så ofta man vill.

I höst träffas *Hopp och tillit* den 2/11 i Ängskyrkan, 9/11 i Ljusets kyrka, 16/11 i Tumba kyrka, 23/11 i Ängskyrkan, 30/11 i Ljusets kyrka och avslutar terminen 7/12 i Tumba kyrka.

MatVinn

Nu har Hela Människan börjat sälja matsvinn i mindre skala.

– Alla butiker har ett svinn och här får de möjligheten att göra något bra av maten som annars skulle ha slängts. Matsvinn blir matVinn! Sedan flera år tillbaka hämtar vi mat hos olika livsmedelsbutiker som går till våra målgrupper genom bland annat olika kyrkor samt till den öppna mötesplatsen Riagården, säger Fredrik Lidsell, projektledare på Hela Människan.

Tanken var öppna en matVinnbutik redan i våras, men på grund av den rådande coronapandemin ändrades tidsplan och omfattning.

– Nu under hösten har vi dock börjat sälja matsvinn i mindre skala via vårt café i Tumba centrum. Det finns ett behov hos människor som inte har råd med mat för dagen, berättar Fredrik Lidsell.

Grattis Anton!

Anton Östling, som är aktiv i Ängskyrkan, har fått Stockholms stifts ungdomsledarstipendium. Anton har varit aktiv som konfirmand och ungdomsledare sedan sin konfirmation våren 2011.



Foto: Louise Hildeby



Ingenting är omöjligt.

KRÖNIKA: INGENTING ÄR OMÖJLIGT. FÖR MIG ÄR DET KRAFTFULLA ORD SOM GER BÅDE HOPP OCH TRÖST.

TEXT: Beatrice Lönnqvist, kyrkoherde FOTO: Unsplash, Daniel Claesson

Den senaste tiden har jag tänkt mycket på Maria och Josef. Jag har imponerats av deras styrka och förmåga till anpassning. Ingenting blev som de tänkt sig men de anpassade sig och litade till Gud ändå. Tänk dig in i deras situation. Först blir de gravida på ett märkligt vis men de tar sig ändå an föräldraskapet med förberedelser som sig bör. När deras älskade barn föds fortsätter märkliga saker att hända. Män kommer från fjärran land med gåvor, fåraherdar ser änglar. Himmel och jord vävs samman och i skärningspunkten står de – två vanliga människor från Nasaret. När deras son bara är några dagar gammal tvingas de att fly och när de får återvända till sitt land börjar deras son att utmärka sig. Han undervisar. Han gör under och han samlar människor. Tänk så märkligt det måste varit för Maria och Josef och tänk att de följde med och anpassade sitt liv efter vad som hände. Naturligtvis borde de ha förstått att runt Guds son händer märkliga saker och inget blir sig likt men jag tror också att ett Gudsmöte är svårgripbart och bortom vårt förnuft.

Vi har lämnat en tuff vår bakom oss och jag börjar bli försiktigt hoppfull över hösten och vintern. Jag hoppas att viruset lugnar ner sig och att vi inte behöver vara rädda för smitta. Jag hoppas att alla våra försiktighetsåtgärder kan lättas upp sakta och eftertänksamt för att slutligen upphöra. Det blir inte som vanligt men jag hoppas att vi kan samla till gudstjänst, till nattvardsbordet och till gemenskap igen. I min egen anpassning till pandemin har jag ofta återkommit till Marias första möte med ängeln. Det som är själva startpunkten för hela Jesu liv och verksamhet. Ängel säger till Maria; *Ty ingenting är omöjligt för Gud.* Jag har tänkt att de orden riktas också till dig, till oss och till mig. *Ingenting är omöjligt. För mig är det kraftfulla ord som ger både hopp och tröst.*

Vi närmar oss allhelgonatid och även den kommer att anpassas i församlingen. Vi kommer att få tända ljus men vi behöver vidta försiktighetsåtgärder. I år är det därför extra viktigt att var och en av oss visar vår närmaste omsorg. Kanske kan du ringa eller messa någon du inte hört av på länge? Vi kan alla skänka tröst till varandra genom små och tillsynes enkla handlingar. Församlingen följer de rekommendationer som myndigheten ger och de som ges av Svenska

kyrkan. När detta skrivs innebär det att vi håller två meter mellan stolarna i kyrkor och församlingshem. Om den rekommendationen ändras till en meter så gör även vi det. Vi har heller inga storsamlingar utan håller oss till femtio personer. Till exempel så firas Mässa i Ljusets kyrka både kl.18.30 och klockan 19.00 så att alla som vill får plats. Vi sänder även Helgmålsböner digitalt varje lördag kl.18.00 för att ge tillfälle till bön och reflektion för den som inte kan komma till kyrkan. Vi erbjuder även föreläsningar och bibelstudium digitalt. Församlingens hemsida uppdateras kontinuerligt med den senaste informationen, så håll utkik!

»Så är det för oss också, vi har behövt anpassa oss men vi gör det tillsammans med varandra och tillsammans med Gud därför att då är ingenting omöjligt.«

Jesus egna föräldrar anpassade sig efter vad som hände i deras omvärld och vi anpassar oss efter vad som händer i vår omvärld. Maria och Josef valde att lita på Gud i sitt liv och det valet har även du och jag. Jag har valt att lita på det som ängeln säger till Maria: *Ty ingenting är omöjligt för Gud.* Jag tänker att kyrkan med sin troende gemenskap har överlevt många kriser och förändringar och anpassat sig efter dem men alltid behållit sin tro och tillit till Gud. Så är det för oss också, vi har behövt anpassa oss men vi gör det tillsammans med varandra och tillsammans med Gud därför att då är ingenting omöjligt.



Vi närmar oss allhelgonhelgen, en helg då vi minns nära och kära. 2020 är ett speciellt år för alla i Sverige. Oavsett om man har någon närstående som dött i covid-19 eller inte, har döden kommit närmare oss det här året. En del kanske inte heller haft möjlighet att ta avsked eller gå på begravning som vanligt. Allhelgona kan därför bli en helg för att manifesteras, minnas och prata om sin sorg. När höstkvällen sveper in finns ljusen där och lyser upp mörkret.

Allhelgona

I BOTKYRKA

BOTKYRKA KYRKA

Öppen kyrka
Fredag 30/10 • 13.00-18.00

Öppen kyrka
Lördag 31/10 • 13.00-18.00

Minnesandakter
Lördag 31/10 • 14.00, 15.00
och 16.00

Gudstjänst
Söndag 1/11 • 11.00

LILLA DALENS KAPELL

Öppet för ljusständning
Fredag 30/10 • 14.00-18.00

Öppet för ljusständning
Lördag 31/10 • 11.00-19.00

TUMBA KYRKA

Musik- och minnesgudstjänst
Söndag 1/11 • 17.00

LJUSETS KYRKA

Finskspråkig minnesgudstjänst
Lördag 31/10 • 14.00

Öppen kyrka
Lördag 31/10 • 15.00-17.00

Gudstjänst
Söndag 1/11 • 11.00

ÄNGSKYRKAN

Gudstjänst
Söndag 1/11 • 11.00

TULLINGE KYRKA

Öppen kyrka
Fredag 30/10 • 14.00-18.00

Öppen kyrka
Lördag 31/10 • 12.00-20.00

Öppen kyrka
Söndag 1/11 • 10.00-13.00

Gudstjänst
Söndag 1/11 • 11.00

