

KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTAD OCH HAMMARÖ

**VÄND
PÅ TIDNINGEN!**

*Där hittar du
kyrkornas
höstaktiviteter*

LIVS sorger

OSAMS OM GRAVEN?

Fler bråkar om begravning och grav

FÖRSTA DÖSDOULAN

Gunnel hjälper inför döden

3
2022

Lyssna på Kyrknytt

Vissa av Kyrknytt's artiklar går att lyssna till via svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

UPPE TILL HÖGER på varje sida finns en högtalarsymbol med ordet *Lyssna* intill. Klicka på den knappen så spelas texten upp på din dator eller telefon. Enkelt och smidigt för dig som inte ser så bra eller föredrar att lyssna!

Biskopen leder tv-klassiker x2

LÖRDAGARNA 22 oktober och 12 november kommer biskop Sören Dalevi att leda det klassiska SVT-programmet *Helgsmålsringning*. I programmen utgår biskopen från välkända Selma Lagerlöf-berättelser och inspelning sker på Mårbacka.

Vad händer i kyrkan?

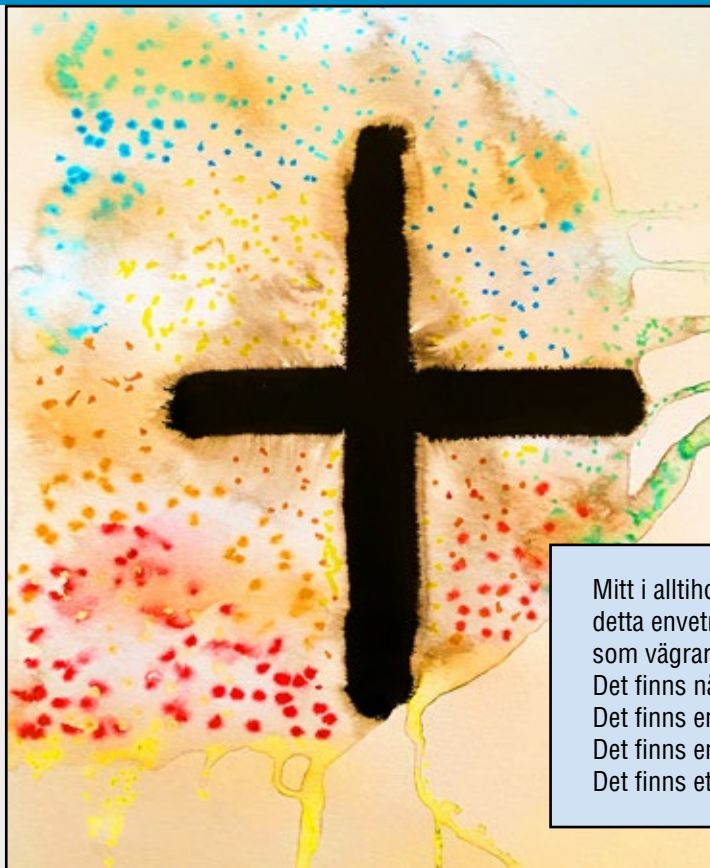
Aktuell information finner du i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon.



Se: svenskakyrkan.se/appen-kyrkguiden

VILL DU KONTAKTA DIN FÖRSAMLING?

Se uppgifterna på sidan 17 i detta nummer.



Mitt i alltihopa
detta envetna plustecken
som vägrar ge sig.
Det finns något annat.
Det finns en utväg.
Det finns en inväg.
Det finns ett liv för alla.

Bild: Hans Kvarnström

Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkankarlstad.blogspot.com om du vill se fler.

Det finns en sak vi med säkerhet vet om vårt liv: en dag tar det slut. Ja, faktum är att ordet för människa på latin, *humanitas*, kommer från ordet *humando*, "att begrava". Att vara människa är helt enkelt att leva med insikten att man en dag ska dö och begravas.

Ändå har vi ofta svårt att tala om döden i vår kultur. Vi saknar liksom ett språk för att tala om den, och de ofta motstridiga tankar och känslor som kommer i dess spår. För döden är sällan rationell, och ännu mindre det som kommer i dess spår. Som präst har jag vid otaliga tillfällen mött och talat med personer som mist en livskamrat man levtt tillsammans med hela livet. Sett hur man liksom skäms för att berätta att man fortfarande känner av den dödes närhet och indirekt talar med den döde.

I själva verket är detta fullt normalt, och en självklar del av livet. Kanske är det därför som allhelgona blivit en sådan stor högtid i Sverige under de senaste 50 åren, där nästan halva befolkningen går och besöker kyrkogårdar. Vi har helt enkelt insett att döden är en naturlig del av livet.

Insett att detta att vara människa är att veta att man en dag ska begravas. ●

SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift



läs KYRKNYTT på nätet

Utvalda delar hittar du på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Hela numret som pdf-fil finns på 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

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



FOTO: MAGNUS ARONSSON/ICON

Ingrid le Roux har verkat ett helt liv som läkare i Sydafrika och varit djupt engagerad i kampen mot apartheid.

Kändistätt på bokmässan

SVENSKA KYRKAN MEDVERKAR med en extra stor satsning då bokmässan i Göteborg återuppstår i fysisk form 22-25 september.

Aktivisterna Greta Thunberg, Ingrid le Roux, under många år ärkebiskop Desmond Tutus husläkare och Mikael Wiehe är några av de inbjudna.

Vid sidan av seminariedelen blir det också ett fullmatat program på Svenska kyrkans egen Se människan-scen, med samtal om litteratur och livsfrågor som exempelvis döden. Johannes Anyuru, Malin Persson Giolito och Eva Dahlgren är några av de drygt 60 författarna som gästar scenen. ●

Info: svenskakyrkan.se/goteborgsstift/kultursamverkan/bokmassan

Manifestation för Suicid Zero

DEN 10 SEPTEMBER samlas människor över hela världen för att uppmärksamma arbetet med att förhindra självmord. Klockan 16.00 är det som exempel ljusmanifestation i Karlstads domkyrka med gästtalare David Nordling, fika, information, ljusständning, musik och möjlighet till samtal. ●

På suicidezero.se/suicidpreventiva-dagen ser du vad som händer på andra platser.



I lodjurets timma spelas tio gånger under oktober. Fr v: regiassistent Anna Bohlin, skådespelare: Irene Blank, Kasper Walan, Lena Wallman och regissör Mattias Walan.

SE FÖRESTÄLLNINGEN:

I lodjurets timma

MED PREMIÄR LÖRDAG 8 OKTOBER klockan 19.00 spelas PO Enquists starka teaterklassiker *I lodjurets timma* i Kroppkärrskyrkan, Karlstad. Ett psykologiskt och poetiskt drama som ställer många frågor utan att ge entydiga svar.

Kort om handlingen: Tre personer träffas i en cell på en psykiatrisk vårdanstalt. Det är pojken som dödat två människor, forskaren från universitetet vars psykologiska experiment kring empati gått över styr och prästen som tillkallats för att hjälpa till när allt faller sönder. Eller lägger allt sig till rätta? ●

BOKA GRATISBILJETTER på svenskakyrkan.se/karlstadsstift

Helt säkert: Nya träffar om ovisshet

VÅRENS SAMTALSTRÄFFAR om tillit, sårbarhet och andlig hälsa utifrån boken *Leva med ovisshet – samtal om existentiell hälsa* fortsätter under fyra lördagsförmiddagar i höst. Välkommen de gånger som passar dig. ●

NÄR & VAR: 3/9 och 29/10 10.00-12.00, Tingvallakyrkan, Karlstad

NÄR & VAR: 8/10 och 19/11 10.00-12.00, Norrstrandskyrkan, Karlstad

Info: svenskakyrkan.se/karlstadsstift.se/kyrknytt eller ring 054-17 24 11

Stiftet jubilerar dubbelt – fyller 250 och 375 år

I ÅR FIRAR KARLSTADS STIFT ett dubbelt jubileum: för 375 år sedan bildades Karlstads stift och för 250 år sedan fick stiftet sin första biskop.

Stiftet består av de båda landskapen Dalsland och Värmland och är det näst minsta av Svenska kyrkans 13 biskopsområden, bara Visby stift är mindre.

Ursprungligen var stiftet en avknoppning av Skara stift – år 1647 utsåg drottning Kristina Karlstad till stiftsstad, då en mycket liten ort med några 100 invånare och som även fortsättningsvis styrdes från Mariestad. Först år 1772 blev stiftet självständigt då kung Gustav III bestämde att stiftet skulle styras av en biskop. ●

På svenskakyrkan.se/karlstadsstift ser du hur dubbeljubileet firas.



Jubilaren Karlstads stift är indelat i 6 kontrakt. Kontrakten rymmer 14 pastorat med sammanlagt 65 församlingar samt 16 församlingar med egen kyrkoherde/kyrkoråd/ekonomi.

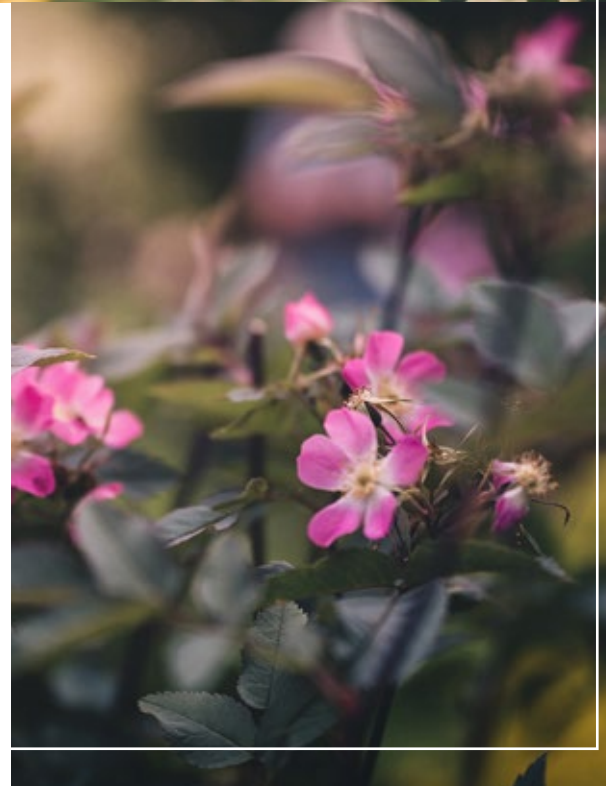


En dödsdoulas kan ha olika uppdrag beroende på den döendes behov och önsknings. Hon kan hjälpa till med praktiska bestyr, ordna med papper och begravningsarrangemang eller vara spindeln i nätet mellan den döende, familjen och sjukvården. Hon kan också vara någon man kan anförtro sig åt, prata med om dödsångest eller annat som känns viktigt att lyfta den sista tiden i livet.

Det finns få begränsningar i vad en dödsdoulas kan stötta med, det avgörs egentligen mest av vad man som kund kommer överens med doulan om och vad hon har för färdigheter.

Även anhöriga kan anlita en dödsdoulas.

Läs mer på www.dödsdoulan.se



Många pratar om hur de vill leva. Få talar däremot om hur de vill dö och begravas – de flesta kanske inte ens vet hur de ska närma sig ämnet.

Nu finns hjälp att få: Den första gruppen svenska dödsdoulor är färdigutbildad. En bland dem är Karlstadsbon Gunnel Jung.

Text: Malin Kling Uddgren | Bild: Pär Schwenk

Första Dödsdoulan

Själv vill hon ligga på Alsters kyrkogård under en björk och att man i kyrkan sjunger *Bred dina vida vingar*, för den tycker hon är så vacker. Gästerna ska inte vara sorgklädda; och efter begravningsakten vill hon att det ska bli knytkalas och lättsamt.

– Man blir ju både ledsen och hungrig på begravningar och sedan kan man nästan bli lite uppsluppen efter gråtandet, så det behöver finnas plats för allt efteråt.

– Hur vill du själv ha det på din begravning? Det är viktigt att tala om det.

GUNNEL JUNG SKA BLI DÖDSDOULA. Att det skulle bli nästa steg i livet visste hon direkt när hon för tre år sedan hörde en intervju i P1-programmet *Kropp och själ*, där Jenny-Ann Gunnarsson pratade om den i Sverige helt nya utbildningen till dödsdoula. Somliga har kanske hört ”doula” förut. Det är kvinnor som är utbildade i att hjälpa och stötta andra kvinnor innan och under en förlossning. En dödsdoula gör något liknande, fast i livets slutskede.

– Namnet kändes lite udda till en början, det måste jag säga. Det låter så dramatiskt. Men det är det ju inte, egentligen. Det är ett bra ord, doula betyder ”en som tjänar”, och det är ju det man gör. En som tjänar en som dör. Jag tycker det är fint.

Gunnel sitter i fätöljen bredvid mig. Vi dricker kaffe, pratar om döden och tittar ut över Alsterns krabba sjö. Molnen flackar förbi i stora sjok. Gunnel och maken bor vid östra stranden och i köksvardagsrummet finns ett jättestort fönster som låter en titta ut över sjön och se himlen ovanför, samtidigt.

– Det är ju inte så märkvärdigt egentligen, att man dör. Och samtidigt är det ju speciellt för



det är ju verkligen det absolut sista vi gör här på jorden. Så det är viktigt att det blir bra, att man får dö på ett bra sätt.

Gunnel är utbildad gymnastiklärare, har bott i Tyskland i många år och är också lärare i svenska och tyska. Efter pensioneringen och innan pandemin arbetade hon som svensklärare för en grupp pojkar från Afghanistan som kom hit i den stora flyktingströmmen 2015. Hon byggde upp en språkverkstad på Mariebergsskolan i Karlstad. Hon sjunger också i kör, har skrivit tio böcker och är både farmor och mormor.

– Jag har levt ganska länge och jag har upplevt mycket. Jag tror att det kan vara en fördel för mig i det här uppdraget. Vi dör alla på olika sätt och i vår moderna tid har vi ibland lite svårt att handskas med döendet. Där hoppas jag kunna hjälpa till.

Stora öron, liten mun, stort hjärta, det ska

dödsdoulor ha. Låta folk prata av sig, om sin dödsångest eller annat. Dödsdoulan kan hjälpa till att sortera bland känslorna och förhoppningsvis kan den döende få en mer fridfull sista tid. Personligen känner hon sig rustad för åldrande och död.

– Jag vill bli gammal men jag vill inte bli sjuk. Jag är rädd för att det ska bli ångestfyllt på slutet, för att jag egentligen inte vill lämna. Jag tror ju att det finns något efter detta, det gör det lättare.

HON PRATAR OM att för den som har närstående är det en social händelse att dö, hur märkligt det än kan låta. Det moderna samhället betraktar kanske mest döden som ett resultat av sjukdom, men för den döende är det ett djupt existentiellt skeende. Och för de kvarlevande är en närståendes död något som påverkar på djupet.

– Sorg är en stark känsla. Lika stark som kärlek, skulle jag tro. Och sorg över någon som har dött ifrån en är någonstans ett tecken på kärlek. Till en början kan sorgen vara förlamande, men det är inte farligt att vara ledsen. Ibland glömmet vi det. Inte minst har samhället glömt det, man förväntas gå till jobbet och bete sig helt normalt även om någon närstående precis har gått bort, det tycker jag är märkligt.

Att Gunnel blir dödsdoula har med hennes egen mammas död att göra. Att göra något för att hedra modern och kanske också lite grand hela sina egna sår.

– Min mamma dog när jag var 27 år. Jag var mitt i livet och det var fruktansvärt. Hon fick aldrig träffa mina barn. Det har varit en sorg hela mitt liv att hon försvann så tidigt. Sorgen har blivit lättare att bära med åren, men försvinner tror jag aldrig att den gör. Jag har skrivit brev till henne, det har varit en tröst, på det viset finns hon ändå kvar hos mig. ●

Om du förlorat ett barn:

GRÅT, SKRIK – OCH PRATA!

– Vår pojke hade precis blivit tre månader gammal, och jag och hans pappa hade precis börjat andas ut. En morgon vaknade inte vår lilla bebis.

Tanken på plötslig spädbarnsdöd, psd, hade funnits där, men psd drabbar ju bara barn upp till tre månader, ja det var i alla fall vad vi trodde då ... Nu vet vi att psd oftast inträffar mellan tre och sex månader.

Kvällen innan hade varit en helt vanlig kväll. Vi hade umgåtts med barnets faster och kusiner. Senare på kvällen skulle hans pappa åka iväg för en utbildningsdag på annan ort och jag skulle för första gången sova själv med vår lille kille.

Jag var lite nervös. Det är stort att sova själv för första gången med sin förstfödde, men det skulle ju egentligen inte vara något problem, så trots att jag övervägde att ringa in sällskap i form av mormor, så val-

de jag att sova själv hemma hos oss. Den morgonen när jag vaknade så var det tyst. Så tyst.

När jag såg honom var det som att jag visste.

Hjärnan gick på högvarv och jag förstod direkt att jag måste göra hjärt-lungräddning, men också att jag behövde hjälp.

Tack och lov öppnade grannarna sin dörr den där morgonen före klockan sju.

De hjälpte mig på direkten och ringde även efter ambulans.

Timmarna på sjukhuset blev många.

Beskedet kom nästan direkt när vi kom fram med ambulansen. En innebörd och förståelse jag gärna varit utan.

Sedan följde många timmar i väntan på att min man skulle komma hem. Fyrtio mil bort befann han sig.

FÖR MIG VAR DET väldigt viktigt att han skulle få ett personligt besked, och inte bara bli uppringd på telefon. Den önskan tog min chef på allvar och ordnade så att min man

skulle få beskedet personligen av någon som kände honom.

Min chef hade också ordnat så att min make inte skulle behöva vara själv, på tåget hem följde den som lämnat beskedet med.

PÅ SJUKHUSET där jag befann mig fanns även mina föräldrar, som snabbt kommit dit tack vare att en kollega och vän till mig skjutsade dem, och som också stannade med oss på sjukhuset den dagen. Det min kollega och min chef gjorde, samt ytterligare en arbetskamrat, kan jag aldrig nog tacka dem för.

På sjukhuset fick jag också jourhavande kurator vid min sida. En fantastisk kvinna som var med oss från det att vi kom in och resterande del av dagen. Hon fanns där när maken kom till sjukhuset och stannade sedan med oss till det att vi åkte därifrån. Sedan blev hon också vår samtalskontakt och hjälpte oss mycket de närmsta månaderna.

Det är nu sex år sedan vi förlorade vår lille kille. Hans porträtt hänger på väggen i vardagsrummet. Vår son och storebror. För småsyskon kom!

Tiden efter vår pojke är en tid i dimma. En tid då vi levde i ett vakuum. Saknaden och sorgen, men också att förhålla sig till att vara förälder – och ändå inte.

Den tiden var fruktansvärd.

HUR ÄR DET DÅ att få barn efter att ha förlorat ett barn? Ja det är såklart olika för alla, men för oss har det varit alldeles underbart, men också alldeles fruktansvärt jobbigt.

Underbart, för då vaknar hoppet och kärleken igen!

Jobbigt för att rädslan ständigt har funnits där, i början när livet varit som mest nytt. Vetskapen om hur fort livet och lyckan kan ta slut har gjort att bebistiden inte har varit sådär rosenskimrande som man kan önska.

Syskonen har alla sovit med andningslarm – en trygghet som varit nödvändig. De har aldrig stått o-bevakade under middagsvila någon längre stund, och det första året har varit ett år med många känslor. Kärlek, lycka, glädje och rädsla.

I dag pratar de äldre om sin storebror, och när någon frågar hur många syskon de är, så svarar pojken alltid att ”jag har två systrar och sedan en bror i himlen.”

Det där med brodern i himlen det är viktigt för honom. Och varje gång han svarar så eller någon annan räknar med alla våra barn, då blir jag varm i hjärtat.

Varje gång jag får frågan: Hur gammal skulle han vara nu? Då är jag en mamma till fyra. För han kommer precis som sina syskon alltid att vara min kärlek och min stolthet.

Till dig som kanske nyss har förlorat ditt barn vill jag säga: gråt, skrik, prata!

Lev andetag för andetag. Sekund för sekund. Minut för minut.

Det gör ont. Det gör fruktansvärt ont.

Men en dag kommer solen inte längre att skära i själen. En dag, hur konstigt det än låter, kommer solen att värma som förut. Trots att saknaden alltid, alltid kommer finnas med dig så kommer du att kunna andas igen. Andas utan smärta.

Under tiden – tänk på att omsorg kan ta många olika uttryck.

Tillåt människor i din närhet att få visa sin omsorg om det så är att byta dina sommardäck till vinterdäck. Ta emot all den kärlek och omtanke du möter hos dina vänner och bekanta – det är bränsle. Bränsle som ger dig kraft att klara vardagen. Och detta är även tipset till dig som vän. Låt dina händer göra och dina öron höra.

Det kan vara svårt att möta en mamma och pappa som förlorat sitt barn. Orden räcker oftast inte till, men de flesta av oss som har varit där i sorgen och chocken vittnar om hur pajen eller grytan som stod utanför dörren gav kraft att orka lite, lite till. ●

De personliga berättelserna om sorg på sidorna härintill har vi hämtat från svenskakyrkan.se/sorg. Där hittar du mycket mer intressant i ämnet.

Fler fördjupningstips

Webbinarium

- Vad händer med oss på tröskeln till livets slut? med Carina Modéus, leg läkare, onkolog och psykiater. <https://vimeo.com/700800906>

Radioprogram Människor och tro

- *Sorgens många ansikten* från 27 januari 2022
- Telefonväkteri *Sorg kan se så olika ut* från 11 november 2021
- *Tro och sorg* från 22 mars 2018

Böcker

- *En del av livet – Berättelser om förlust av närstående*

Prästen Sandra Signarsdotter har följt sörjande som delat sina berättelser om nära och kära.

Utkommer på Verbum i mitten av september.

- *Kan du förstå mig? Om livet, frågorna och sorgen*
- Bland annat om sorgens triangel av Lars Björklund och Kerstin Dillmar, Argument förlag.



Sorgen

Jag går med en svart spegel
i solljuset
rågen är röd och gul
vågorna glittrar på min hud
men jag går med en svart spegel
i solen

Peter Sandelin



Sorg får ta tid. Och bli kvar.

Madeleine var 16 år då hennes pappa dog en plötslig och oväntad död. Över ett år senare kände hon sig redo att börja bearbeta sorgen, och gick med i kyrkans sorgegrupp.

– I början kändes det konstigt. Jag är ingen person som har särskilt lätt för att prata om känslor, säger Madeleine.

Men när hon börjar berätta om hur hennes pappa dog, märks det att hon bär på en tung erfarenhet.

– Det kom ifrån ingenstans. Han var 59 år gammal och befann sig på ett flygplan när hans hjärta plötsligt slutade slå.

Kort efter hennes pappas död kontaktade skolkuratorn henne för samtal. Madeleine gick dit, men kände inte att det var något för henne.

– Kanske var det för tidigt, hans död kom ju så plötsligt. Det tog lång tid innan jag insåg att allt inte var som vanligt.

Några månader senare blev hon tipsad om sorgegruppen i kyrkan. Men till en början sa Madeleine nej. Det hade gått ett halvår och det kändes fortfarande för tidigt.

ETT ÅR SENARE kom det ett vykort ifrån församlingen om att en ny sorgegrupp skulle starta. Då kändes det rätt.

– Tidigare hade jag tryckt bort många känslor. Och att prata med kompisar gick inte så bra. De sa att de förstod och ville hjälpa till men de kunde inte förstå. Det var nog lika jobbigt för dem som för mig.

Medan vissa vänner gled ifrån, fick hon en del nya vänner. I sorgegruppen var de sex tjejer i ungefär samma ålder. Hon kände ingen av de andra sedan tidigare, men det gick förvånansvärt lätt att öppna sig.

– Det var en speciell känsla. Man fick vara ledsen, samtidigt som vi också skrattade och hade kul. Man fick en chans att berätta – folk lyssnade och brydde sig. Det var skönt men samtidigt väldigt jobbigt.

Mötena i gruppen var väl uppbyggda, menar Madeleine, det fanns en röd tråd. Vid vissa tillfällen blev det särskilt känslösamt. Bland det jobbigaste var den gången de skulle prata om dödsorsaken. Det kändes lite som att ta ett steg tillbaks, eftersom alla känslor och minnen revs upp på nytt.

Det viktigaste med sorgegruppen, menar Madeleine, var förståelsen och gemenskapen. Sorgen kändes väldigt nära i två, tre år – trots att hon kunde skratta och vara glad emellanåt. Detta var något som omvärlden inte alltid förstod.

– När det såg ut som om jag börjat gå vidare tänkte folk, jaha, nu är allt okej igen. Men så var det inte alltid. Då kunde det kännas jobbigt att behöva förklara varför man inte var så glad vid vissa tillfällen.

Ibland önskar Madeleine att folk skulle ha större förståelse för vad de som sörjer går igenom. Men å andra sidan, säger hon, vill man ju samtidigt att folk ska prata med en som vanligt.

Det finns kanske ingen enkel lösning. För sorgen, menar hon, kommer alltid att finnas kvar. Och vid vissa tillfällen känns det extra tufft. Ett sådant tillfälle var då hon tog studenten.

– Då kändes det att det saknades en person där. Men man måste leva vidare, det vet jag att min pappa hade velat. ●



Vill du gå med i en sorgegrupp?

Sorgegrupperna är kostnadsfria och alla är välkomna oberoende av livsåskådning.

Kontakta din församling.

*Författaren och prästen
Lars Björklund om sorg och
krishantering: "Att höra av
sig är själva jobbet".*

Vad utmärker en kris?

– Jag brukar prata om traumatisk kris och menar då en händelse som är outhärdlig och som jag inte kan hantera, alltså att mina vanliga resurser inte räcker. Tappar jag bilnycklarna har jag ett förhållningssätt och löser situationen.

Vilka traumatiska kriser är vanligast?

– Plötsliga, oväntade dödsfall och när unga människor dör. Att vara med om krig, olyckor, skjutningar och andra våldsdåd är också vanliga orsaker till traumatisk kris. Men även skilsmässor, att gå i pension och andra personliga förluster kan utlösa kriser.

Finns det likheter mellan olika kriser?

– Man brukar prata om fyra faser – chock, reaktion, bearbetning och nyorientering. Jag tycker även att triangeln om sorg, som Kerstin Dillmar och jag skrivit om, är bra att utgå från: Hur påverkar det som hänt dina relationer, din identitet och din upplevelse av meningen med livet? Om en sida i triangeln



Höra av sig är alltid rätt

Utfrågare: Helena Söderqvist

Klimathot och krig. En pandemi som inte släpper taget. Skilsmässa, olyckor och död. Ingen är förskonad från livets kriser. Samtidigt är människan rustad för att klara svåra påfrestningar. Bara vi inte blir lämnade ensamma.
– Att hindra övergivenheten är viktigast av allt, säger Lars Björklund.

påverkas kan det dra med sig de andra. Och om hela triangeln går sönder, vem är jag då? Om till exempel jobbet har varit din identitet blir omställningen vid pensionen stor, i förlängningen kan livet kännas meningslöst. Och då behöver du hjälp.

Vilka skyddsfaktorer är viktigast?

– De flesta människor är rustade för att klara traumatiska händelser så länge de inte blir övergivna. Att vänner och familj finns där när vi drabbas är oerhört viktigt. Vi har också behov av att berätta om det som hänt, uttrycka det på olika sätt inte bara med ord utan genom musik, dikter, konst, dans... ett existentiellt språk bortom det vanliga pratet gör att verkligheten blir större. När människor får till ett språk för det som hänt verkar de bli starkare. Riter är också betydelsefulla, att vi tar i tu med situationen, är tillsammans och säger något om framtiden som är hoppfullt. Men blir vi övergivna, maktlösa och stumma, då går vi under.

Går det att förbereda sig för en kris?

– I viss mån, det går att lära sig om krishantering och förbereda sig praktiskt för saker, till exempel vem man ska ringa och vad man ska göra, men känslomässigt kan vi bara svara på det som händer nu.

Vad är viktigast att tänka på medan krisen pågår?

– Att se den existentiella krisen för vad den är, en frisk och adekvat reaktion på att något i livet behöver hanteras.

Hur stöttar jag den som krisar?

– Genom att finnas och höra av dig. Hjälpen behöver inte alltid vara professionell. Erfarenheten pekar mot att vi är rustade att klara sorg, men vi verkar dåligt rustade att klara övergivenhet, att bli lämnade ensamma. Att höra av sig är därför själva jobbet. Vi får inte glömma att vi har oss själva att komma med. När det riktigt svåra sker kan vi inte göra något för att ändra på verkligheten, men vi kan hindra övergivenhet.

Vad ska jag inte göra?

– Försök inte att lösa problemet och ge råd. Vi är så åtgärdsprogrammerade i vår tid och ofta blir det fel, låt bli de större sakerna, hjälp till med att laga mat och gå ut med hunden, det räcker. Och tänk: ”Jag kan inte minska sorgen men jag kan minska övergivenheten”.

Vad lär vi oss av kriser?

– Tar vi oss igenom kriser får vi strategier och kunskap. Jag brukar jämföra förmågan att leva vidare med att bygga ett sandslott på stranden. Så kommer en ny våg och spolar bort allt, men du vet att du kan bygga. Samtidigt är tillit ingen självklarhet och det går aldrig att generalisera. Sorgen är individuell och den existentiella hälsan får inte bli en prestation.

Hur hanterar vi oron för kriser?

– När faran ligger nära tjänar oro sitt syfte, vi söker skydd. Men kriser som kriget i Ukraina, klimathotet och pandemin gör det krångligt för oss. Oron blir mer existentiell. Vi

hittar ingen lösning. Pandemin och klimatet har vi viss makt över och kan ta till en del åtgärder. Men inför kriget i Ukraina är vi helt maktlösa. Då behöver vreden få ett språk. Det känns som att vi lever i en tid då efterfrågan på det existentiella samtalet ökar. ●



Vi klarar mycket men när traumatiska händelser gör människor övergivna och stumma behövs hjälp. Det menar prästen och författaren Lars Björklund.

Hans grav, var ska vi ha den? Och hur ska kroppen tas om hand? Sambon och sonen vill en sak, föräldrarna en annan – då kan det behövas medling.



OSAMS OM GRAVEN?

Text: Helena Söderqvist | Bild: Jocke Lagerquist

ett tillstånd av chock och sorg är det lätt att bli osams. Men det finns lagstadgad hjälp att få för de som inte kommer överens. Kyrkogårdschef Elna Forsberg är medlare i Karlstads pastorat.

– Målet är att hitta en kompromiss som funkar för alla. För mig är det viktigt att lyssna in parternas önskemål och berätta om de olika alternativen. Det får ta tid, säger hon.

Konflikter runt begravingar blir vanligare. Behovet av medling har ökat de senaste åren, dock från en låg nivå. Fortfarande är det få tvister som avgörs i rätten. Men det händer.

– När någon dör är det mycket att ta ställning till och ofta har man inte pratat om sakerna innan.

PAPPAN SOM DOG MITT I LIVET, hur skulle han själv vilja ha det? Ingen vet säkert. Och de anhöriga har olika behov, både geografiska och kulturella.

Jordbegravning eller kremering? De flesta väljer kremering. Men sen då, en egen grav som ska skötas eller en askgravlund där bara namnet finns och platsen delas med många? Eller kanske den helt anonyma minneslundan? Och var, på vilken kyrkogård? I hemstaden där han växte upp och föräldrarna fortfarande bor, eller 40 mil söderut där sambon och lille sonen finns? Besluten är många, svåra och oåterkalleliga.

Vems vilja väger tyngst?

– Det är inte alldeles glasklart.

Hur den dödes tillgångar ska fördelas är strängt juridiskt reglerat. Men för begraving finns inget motsvarande. Här gäller det att komma överens. Och dessutom på rätt kort tid. Senast en månad efter dödsfallet ska begravingen äga rum. Och vid kremering ska askan i jorden inom ett år. Så ser regelverket ut.

Om den avlidne har uttryckt en vilja vill oftast de anhöriga följa den.

Men inte ens nedskrivna i det vita arkivet är den juridiskt bindande. Kanske skrevs den för länge sedan, kanske har något annat uttryckts muntligt, kanske känner de anhöriga olika sidor av samma person och gör olika tolkningar. Kompromissandets konst sätts på smärtsamma prov.

Ofta är det begravningsbyrån eller de som jobbar på kyrkogårdsexpeditionen som fångar upp att de närstående inte är överens och berättar om möjligheten att få hjälp.

Hur går medlingen till?

– En av parterna måste begära medling. Jag meddelar Skatteverket och tar sen kontakt med båda parter, var och en för sig. De får ge sin version och jag bildar mig en uppfattning om var problemet ligger, förklarar Elna.

Det är inte meningen att parterna ska träffas och försöka komma överens. Fysiska möten kan till och med göra mer skada än nytta. Känslor som chock, ilska och förtvivlan gör det svårt att kommunicera på ett bra sätt. Medlaren blir den neutrala parten.

– Min roll är att lyssna in och sköta kontakten. Att få sätta ord på sina önskemål är viktigt. Men också att ta in vad de andra vill.

Elna fokuserar på att få fram fakta och söka kompromisser. Hon lägger också stor vikt vid att informera om de olika alternativ som finns.

– Att var och en får komma och titta på kyrkogården, känna in miljön och fundera kring vad som kan funka tror jag är bra. Det behövs tid att tänka, processen får inte stressas igenom.

Medlingen avslutas med att Elna gör en skriftlig sammanställning som alla får ta ställning till.

– Slutdokumentet beskriver parternas syn. Det är kortfattat och sakligt.

De anhöriga kan i lugn och ro läsa igenom, stämmer det här och är lösningen rimlig. Accepterar de medlarens kompromiss och skriver under överenskommelsen kan gravsättningen ske. I annat fall går ärendet till

länsstyrelsen. Jurister fattar då beslut på de underlag som medlaren lämnar. Är de anhöriga fortfarande missnöjda kan de överklaga till domstol. Processen kan ta flera år och så länge en tvist pågår får inte gravsättning ske.

ELNA HAR UNDER SINA SNART TRE år som kyrkogårdschef i Karlstad aldrig varit med om att en medling övergått i tvist.

– Samtliga har nått en uppgörelse. Men mina erfarenheter är begränsade och jag har svårt att dra generella slutsatser, säger hon.

Kollegan Katarina Evenseth vid Göteborgs begravnings-samfällighet har varit med längre. Hon har medlat alltsedan lagen kom för 30 år sedan och jobbat både i Skåne och Västra Götaland.

– Medlingsuppdragen ökar, det gör de. Och av de cirka 30 per år som vi hanterar i Göteborg går ungefär hälften vidare till länsstyrelsen. Min erfarenhet är att det ligger många oförrätter i botten som handlar om andra saker än själva gravsättningen.

Varför blir konflikterna fler?

– Vi lever på ett helt annat sätt i dag, med fler familjerelationer och över traditionsgränser. När någon dör blossar gamla konflikter och minnen upp. Det blir sårbart och känsligt. Dessutom pratar vi väldigt lite om döden i vårt nutida samhälle och har inte tänkt igenom hur vi vill ha det.

Katarina kan se att vissa konstellationer oftare blir oense.

– Den kanske vanligaste gruppen är respektive till en avliden och den dödes föräldrar och ursprungsfamilj, men även särskullbarn som blir oense med en död förälders partner.

SYSKON SOM HAR OLIKA uppfattningar om hur en förälder ska begravas är heller inte ovanligt.

Att vara den som ska lotsa sörjande mot en kompromiss är både svårt och ansvarsfullt.

Vad krävs för att bli medlare?

– Det finns inga formella krav eller särskild utbildning men det bör vara en person med livserfarenhet och som är van att möta människor i sorg. En medlare ska vara bra på att lyssna men också kunna sätta gränser, säger Katarina.

I mindre pastorat är det vanligt att kyrkoherden sköter medlingen. Om medlare behöver stöd i sitt uppdrag kan de vända sig till det nationella kyrkokansliet i Uppsala. Där finns specialkompetens inom området och man har till uppgift att ge stöd och råd. ●



Skriv ner hur och var du vill bli begravd! Det är det bästa sättet att undvika framtida konflikter, råder kyrkogårdschef Elna Forsberg som medlar vid begravningskonflikter i Karlstads pastorat.





Blott en dag, ett ögonblick i sänder

Allhelgonahelgen är en helg då vi får minnas våra döda. Gravarna smyckas med blommor och tända ljus och i Svenska kyrkan bjuder vi in dem som under året mist en nära släkting till en minnesguds-tjänst.

Text: Sören Dalevi | Bild: Isabelle Normann Sällström

Seden att tända ljus på gravarna under allhelgonahelgen växte fram i Sverige mot slutet av 1800-talet och de senaste årtiondena har den blivit alltmer vanlig. I dag går nästan varannan svensk och besöker en kyrkogård under allhelgonahelgen.

För mig som varit på ganska så många begravingar, jag är trots allt präst, så är det i sammanhanget en psalm som på ett speciellt sätt hör samman med alla helgons dag. En psalm som nästan alltid sjungs vid begravingar, och som därför de flesta av oss hört många gånger: *Blott en dag*. Den skrevs runt år 1865, av en av sorg svårt drabbad Lina Sandell.

År 1858 är hon ute på en båtutur med sin far på Vättern. I ett brev till en väninna beskriver hon vad som hände: "På lördagsmorgonen den 24 juli gick far upp på fartygets halfdäck för att njuta af den sköna utsikten... i detsamma vållade en hög bölja en så våldsam krängning af fartyget, att far baklänges föll överbord; relingen var ovanligt låg. Fartyget stannade genast och båt utsattes, men förgäves!"

DET DRÖJDE EN VECKA innan man hittade faderns kropp, vid Sandön strax utanför Motala. Det var ett hårt slag för Lina Sandell, eftersom hon hade en mycket nära relation till sin far, Johan Sandell. Det var han som lärt henne skriva, han som lärt henne främmande språk, han som uppmuntrat hennes diktande. Den nära relationen mellan far och dotter blir tydlig när man läser Johan Sandells dagbok: "Hennes läraktighet gläder mig obeskrivligt". Och Lina skriver i sin dagbok att hon

aldrig älskat någon som sin far, "vi hade växt tillhoppa sedan många år tillbaka..."

Men olyckorna är inte över. Redan året därpå, 1859, dör hennes älskade syster Charlotta i tuberkulos, efter att ha fött sitt tredje barn. Och året därpå, 1860, dör Lina Sandells mor.

Hon visste med andra ord vad hon talade om, när hon diktade "Blott en dag, ett ögonblick i sänder". Det gäller att ta vara på och uppskatta här och nu, för ingen av oss vet hur morgondagen ser ut. De som är oss nära och som vi älskar må vara med oss i dag, men imorgon kan allt se mycket annorlunda ut.

Och när psalmen slutar med orden:

"Hjälp mig Herre, att vad helst mig händer,
taga ur din trogna fadershand
blott en dag, ett ögonblick i sänder,
tills jag nått det goda land."

Ja, då vet vi att hon vet vad hon talar om.

Det är helt enkelt blott en dag, ett ögonblick i sänder som gäller.

SJÄLV KOMMER JAG ATT BESÖKA en kyrkogård under allhelgona. Att gå på en kyrkogård och se alla ljus som brinner, samt känna värmen från de samlade marschallerna i minneslundan är en mycket speciell upplevelse som påminner om det kristna evighetshoppet:

Att döden inte är slutet. ●

LÄS MER om helgen på svenskakyrkan.se/allhelgona

För drygt åtta år sen tältade den gravida operasångerskan Nadja Hrynysjyn i elva dygn på Självständighetstorget i Kiev för att protestera mot ryska försök att ta makten över Ukraina. I vintras attackerade Ryssland. Då tog Nadja barnen med sig och flydde — till Arvika.

Text & bild: Börge Nilsson/TEXTRA



Operasångerskan som slutat sjunga ryskt

december 2013 var det berömda torget i Ukrainas huvudstad fullt av människor. De protesterade mot att landets president Viktor Janukovyj tänkte knyta starkare band med Ryssland.

Miljoner ukrainare ville inte bli ryska undersåtar. Nadja Hrynysjyn ville det inte. Inte då. Och inte nu.

– De har försökt styra och kontrollera oss i 200 år. De vill inte låta oss ha vårt språk, vår litteratur, vår historia, säger hon där vi sitter på ett kafé vid torget i Arvika och pratar.

När protesterna växte i slutet av 2013 åkte Nadja, precis som många unga från Lviv i västra Ukraina, till huvudstaden Kiev för att protestera.

Nadja är ett smeknamn för Nadezjda, ett namn med ryska rötter. Det betyder hopp.

Hopp var vad Nadja och de andra ungdomarna kände i den protestaktion som kom att kallas Euromajdan.

Hopp om att inte behöva kallas lillryssar.

Också kyrkan har kämpat med att vara rysk eller inte rysk.

Den rysk-ortodoxa kyrkan lyder under Moskvapatriarkatets ledare, Kirill av Moskva, är en hängiven anhängare av den ryske presidenten Vladimir Putin och försvarar kriget.

En sådan patriark kan inte vara Nadja Hrynysjyns andliga ledare. Det är han inte heller. Den ortodoxa kyrkan i Ukraina har som en följd av kriget brutit med Kirill. Och Nadjas kyrka är något så märkligt som en grekisk-katolsk kyrka. Den lyder under den katolska påven i Rom, men har behållit den ortodoxa kyrkans språk och liturgi.



I Ukraina bor och arbetar operasångerskan Nadja Hrynysjyn i storstaden Lviv. I Sverige framträder hon i lilla Glava och Arvika.



När torget i Kiev ockuperades av demonstranter sålde gatuförsäljarna kylskåpsmagneter och ikoner till dem som deltog.

– Men det är samma Gud. Jag ser det inte som några stora skillnader, säger Nadja.

Ett halvår efter att Nadja lämnat Självständighetstorget besökte jag själv platsen. Då hade president Janukovyjt flytt hals över huvud till Ryssland i helikopter, sedan hans kravallpolis Berkut skjutit ihjäl mer än hundra demonstranter. Men trots att han var borta vägrade många demonstranter lämna torget, rädda att de gamla makthavarna skulle komma tillbaka. Också Nadjas grekisk-katolska kyrka från Lviv var kvar.

– Kom in, säger Michail Rudak och lyfter på tältduken till ett partytält i randig plast.

Han presenterar sig som journalist och volontär för den kyrka från Lviv som Nadja Hrynysjyn är medlem i. Han är en av flera representanter för kristna kyrkor som stöttar demonstranterna på torget.

Längs gatan har souvenirförsäljare ställt upp sina bord. Där trängs nyckelringar, kylskåpsmagneter och flaggor med en uppsjö små ikoner som föreställer Kristus, Maria och Jesusbarnet.

Inne i Michails plastkyrka är ikonerna större och vackrare. Michail visar det särskilda himmelska ljuset på händerna som inte är ett naturligt ljus med skuggor och dagar. Ljuset är onaturligt. Det är det som gör det gudomligt, säger han.

Vid den här tiden, i juni 2014, hade Ryssland annekterat den ukrainska halvön Krim och hjälpt separatister att ta makten i delar av Donbass i öster.

Kristna kyrkor, ortodoxa eller katolska, hade medlemmar som stred på båda sidor, precis som i dag när Ryssland anfällt hela

landet. Hur kan ikoner i innerfickan ge styrka till både poliser och demonstranter? frågar jag.

Men där tar samtalet slut. Michail Rudak förstår inte frågan. Kanske beror det på språkförbistring, kanske på att frågan i sig var obegriplig.

Nadja Hrynysjyn stannade bara elva dagar och elva nätter i november 2013 på Självständighetstorget i Kiev.

– Sen ringde mamma. Jag var gravid. Hon sa: Kom hem! Det är för stora risker för dig och barnet, berättar hon där vi sitter på kaféet vid torget i Arvika.

Nadja reste hem till Lviv och lät dem som inte var gravida hålla ut där på torget.

Och det blev vardag. Nadja fortsatte sitt arbete som operasångerska på Musikkonservatoriet i Lviv i västra delen av landet nära Polen. Hon födde tre barn, skapade sig ett hem och ett liv med sin man som är byggnadsarbetare.

Den 24 februari 2022 höll den ryske presidenten Vladimir Putin det tal som inledde invasionen av Ukraina.

– Jag vaknade till flyglarmet. Såg att Ryssland faktiskt hade attackerat. Och det var en chock.

Nadja såg militärplan, hörde vinande ljud om nätterna och flyglarmet som tjöt fyra gånger om dagen och tvingade ner dem i källaren.

Efter sex dagar lämnade hon Lviv med sin mamma och sina tre barn. Maken är kvar, män får inte lämna landet.

– Jag kunde inte sova. Jag var fruktansvärt rädd. Jag var så rädd att något skulle hända barnen.

De tog tåget till Polen, en resa som brukar ta två timmar men nu tog tio. En polsk volontär hon fick hjälp av kände en svensk som arbetade med opera och så hamnade Nadja hos syskonen Angela och Johan Petré i Glava.

Där fick hon fortsätta sjunga.

Första gången vi sågs var på den ortodoxa påsken när Arvika pastorat ordnade en påskmessa. Nadja var solist. Sedan dess har hon sjungit i Glava, i Köla, på Berns salonger i Stockholm och på äldreboenden i Glava och Arvika.

Om kyrkorna är ortodoxa, grekisk-katolska som hemma i Lviv, romersk-katolska som i Polen eller protestantiska som i Sverige, spelar ingen roll för henne.

Det är samma Gud.

– Kyrkan har varit ett stöd under kriget. Det förenar människor att be tillsammans.

Men min fråga hur soldater på båda sidor kan åberopa samma Gud och ta hjälp av samma ikoner får inget svar. Inte av Michail på torget för länge sen, inte av Nadja i dag.

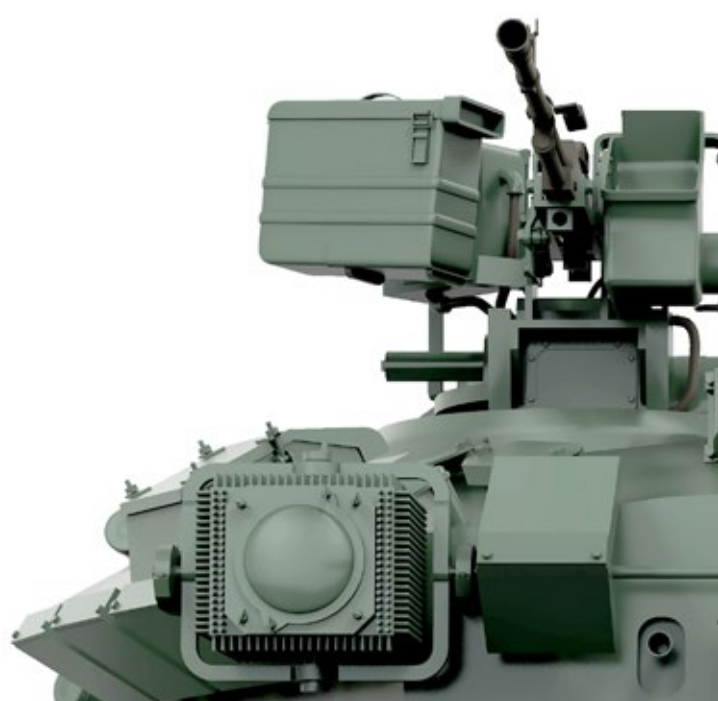
– Jag tror inte man ska fundera på det. Jag skulle säga att kyrkan och krig är ojämförbara enheter.

Så ingen har större rätt än någon annan?

– Jo. Vi ukrainare försvarar oss. Det är inte vi som attackerar ett grannland, säger hon och tittar skarpt på mig.

Kriget har förstört relationen till allt ryskt. Nadja har alltid älskat italiensk amore mest, men också sjungit mästerverk av ryska tonsättare. Många känner till namnen: Musorgskij, Sjostakovitj, Stravinskij, Tjajkovskij. Nu är de döda på allvar för sopranen Nadja Hrynysjyn.

– Efter det här kriget skulle jag inte kunna sjunga en rysk kompositör. Det går inte. ●



Är alla krig onda? Eller finns det rättfärdiga krig? Och är i så fall Ukrainas försvar mot det ryska anfallet ett rättfärdigt krig?

Text: Börge Nilsson/TEXTRA

FINNS DET BRA KRIG?

Kristendomen är i grunden pacifistisk. Det är Ola Sigurdson också, professor i tros- och livsåskådningsvetenskap vid Göteborgs universitet.

– Men jag inser samtidigt att i det här läget så vore det oansvarigt att påstå att Ukraina av teologisk-etiska eller andra etiska skäl inte har rätt att försvara sig, säger han.

Kyrkan är i huvudsak emot krig. Ändå har kristendomen ända sedan 400-talet ansett att krig under vissa omständigheter kan vara rättfärdiga.

Att korstågen skulle vara det är det nog få som anser i dag, att missionera med vapen i hand för att tvinga på andra människor sin tro.

Men andra omständigheter kan ge legitimitet. Som det att försvara sig, och i övrigt följa krigets lagar – att inte använda överväld, att skona civila mål, behandla krigsfångar humanitärt och följa utslag i internationella domstolar.

Ola Sigurdson har studerat ledande teologer som förespråkade varianter av läran om det rättfärdiga kriget.

– Jag har funderat rätt mycket på den här frågan. För mig framstår det som klart att man i alla fall har rätt att försvara sig i ett krig.

Ändå finns där regler. Man får bara försvara sig lagom mycket, proportionellt.

– Inte ens i försvaret får man använda mer våld än vad som står i proportion till attacken.

Trots att det är odiskutabelt att Ryssland startat ett oprovocerat anfallskrig mot Ukraina så försökte Ryssland länge motivera attacken moraliskt med rena lögn. Ukraina påstås styras av nazister och narkomaner som förtryckte alla som pratade ryska. Väst påstås styras av liberaler som förgör världen med sina gayparader.

Men när Ryssland anföll hade de ingen påstådd attack att slå tillbaka. De anföll ändå.

– Det är annars ganska vanligt att diktaturer vid ett anfallskrig vill flyga under någon sorts försvarsflagg. Det är dåligt, men ändå ett erkännande av att det även i krig bör finnas någon sorts moraliska normer.

Rysslands krig i Ukraina utkämpas delvis på sociala medier. Vi får se bilder på brinnande stridsvagnar där det sitter ryska värnpliktiga tonåringar, som kanske inte ens vetat att de skulle anfälla Ukraina, ett grannland i vars städer deras mor- eller farföräldrar mycket väl kan bo.

Om de deltar i ett orättfärdigt krig, är det inte bra då om de anfallande soldaterna dör?

– Nej, det finns väl inget bra i det! Läran om det rättfärdiga kriget är inte en lära om hur saker och ting borde vara. Det borde inte sitta 18-19-åringar i stridsvagnar som brinner upp. Självklart inte. Det är ett språk för vad man kan göra i nödvärn, i ett försvarskrig som är ett nödvändigt ont eftersom alternativet skulle vara ännu sämre.

Så svaret är att alla krig är onda. Här finns ingen triumf, inget att jubla över. Bara sorg.

Ändå kan det vara rimligt att kriga.

– Det handlar inte bara om att jag försvarar mig, jag försvarar mig och oss för att det inte ska bli ännu värre för många, säger Ola Sigurdson. ●



Så hjälper du en som sörjer



Sorg kan inte botas, men genom att delas kan den göras mer uthärdlig.

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.

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.

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.

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.



LÄS MER:
svenskakyrkan.se/sorg

Kyrkan är öppen. Hör av dig!

Grava församlings expedition

TELEFON: 054-53 62 20

E-POST: grava.pastorat@svenskakyrkan.se

ADRESS: Skönviksvägen 2, Skåre



ÖPPETTIDER EXPEDITION:

Mån 10-12 och 13.30-16 telefon och besök
Ons och fre 10-12 telefontid

Hammarö församlings expedition

TELEFON: 054-51 24 00

E-POST: hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se

ADRESS: Pilgrimsvägen 2, Hammarö



ÖPPETTIDER EXPEDITION:

Mån-fre 10-12 samt
mån, tis, tors och fre 13-14.30

Karlstads pastorats expedition

TELEFON: 054-14 14 00

E-POST: karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se

ADRESS: Västra Kyrkogatan 5, Karlstad



ÖPPETTIDER EXPEDITION:

Mån-ons 8-17
Tors 8-18
Fre 8-14

Ring eller hör av dig på annat sätt om:

- du har frågor om kyrkans verksamhet
- vill boka tid för vigsel och dop
- behöver någon att prata med
- vill veta mer om något i den här tidningen

Hemsida



svenskakyrkan.se/grava
svenskakyrkan.se/hammar
svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

Här hittar du kalender och information om allt som händer i våra kyrkor.

Facebook



[Facebook.com/gravaforsamling](https://facebook.com/gravaforsamling)
[Facebook.com/hammaroforsamling](https://facebook.com/hammaroforsamling)
[Facebook.com/svenskakyrkanikarlstad](https://facebook.com/svenskakyrkanikarlstad)

Gilla oss för att få alla nyheter. Många kyrkor i Karlstad har också egna Facebooksidor.

App



Sök på Kyrkguiden i App Store eller Google Play

Här kan du ha kyrkornas händelser i din telefon. Ställ in påminnelser och välj favoriter som du följer.