



&

NR 3 2024

Älskad
och saknad

TRÖST
I SORG &
MOTGÅNG

JOHANNEBERGS FÖRSAMLINGSBLAD

Ingen önskar sig motgång och sorg

Lycka och ljus, glädje och kraft. Ingen önskar sig motgång och sorger. Men livet fylls av händelser vi inte förberetts inför och där den egna kraften tar slut. Känslan av att vara drabbad skapar en inre ensamhet.

När jag i min ungdom gick i samtal hos en präst fick jag höra att det vi alla är mest rädda för är antingen döden eller att inte vara älskade. Att höra dessa ord och uppleva det som att bli placerad i ettdera facket gjorde mig inte direkt stärkt. Jag var inne i min själs inre och hittade inte ut. Någon klarhet gav orden inte, men meningen stannade kvar och kan hjälpa att reda ut vad som sker inombords när oroliga tankar växer. Det som först och främst hjälpte var att någon lyssnade under mina ändlösa utgjutelser om virrvarret inombords, vilket gav mig mod att

leva under veckodagarna mellan självårdssamtalen. Att det fanns någon som såg mig och väntade på mig, det var nåd.

Det finns inget råd som gör ett lidande lättare att bära. Det blir till att härda, vänta i ovisshet, nysta i tankar och känslor, leta klarhet, söka vila och frid. Det är inte lätt att vara drabbad. Uppgivenhet är att dra sig undan från människor och sammanhang och inte se hur livet någonsin kan bli bra igen. Men om vi än säger låt mörker täcka mig och ljuset bli natt omkring mig, så är inte mörkret mörkt för Gud. För Gud lyser natten som dagen och mörkret är som ljuset (Psaltaren 139). Det är inte svårt för Gud att hitta till den kämpande människan, till den som lider. Ingen lämnas i sin ensamhet under livets svåra stunder. Med stort tålamod leds vi genom mörkret, från gråsvart till grått och vidare mot ljuset. När vi vaknar är vi kvar hos Gud och når vi slutet är vi ännu kvar där.

REBECCA SVERKER



Det inkluderande &-tecknet, som är namnet på denna tidning, uttrycker att Johannebergs församling vill verka för sammanhang och gemenskap. Mellan människor, och mellan människa och Gud. Tidningen utkommer med fyra nummer per år. Den räknas som samhällsinformation och delas ut gratis till alla hushåll inom församlingens geografiska gränser.

Ansvarig utgivare: Mattias Sundkvist

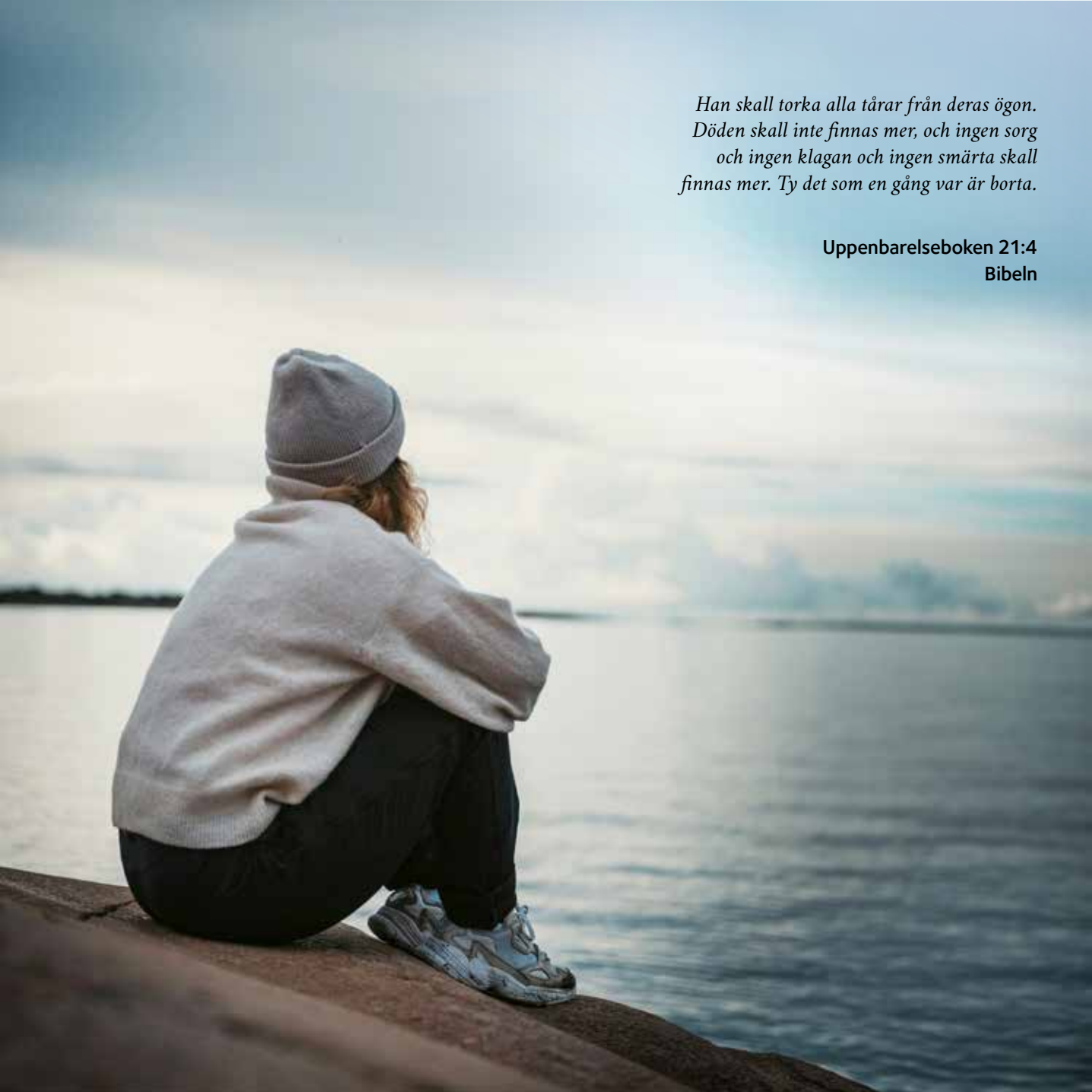
Redaktion: Gunnar Persson, Mattias Sundkvist, Cecilia Sundström

Produktion: Kyrkbyrån

Tryck: Sandstens, Göteborg 2024

Distribution: Svensk Direktreklam

Bilder: Bildbyråer om ej annat anges

A person wearing a grey beanie, a white hoodie, and black pants is sitting on a wooden ledge by a body of water. They are looking out over the water towards a sunset or sunrise. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of blue, orange, and white. The water is calm and reflects the light from the sky.

*Han skall torka alla tårar från deras ögon.
Döden skall inte finnas mer, och ingen sorg
och ingen klagan och ingen smärta skall
finnas mer. Ty det som en gång var är borta.*

Uppenbarelseboken 21:4
Bibeln



- Sorg är i första hand en förlust. Den kan även handla om en plats, en tjänst eller vänner, säger Göran Prytz, präst och själavårdare, som själv upplevt svåra förluster i sitt liv.

Göran Prytz om sorg: Visa att du stannar kvar

I november förlorade Göran Prytz sin hustru Gertrud efter mer än 30 år tillsammans. Hans första hustru omkom i en olycka när barnen var små.
- Sorgearbete är både mentalt och praktiskt.
Fråga gärna "Hur är det?" och visa att du stannar kvar, är hans råd.

Under hela sitt yrkesliv har Göran Prytz arbetat som präst och själavårdare. Han kom till Sjukhuskyrkan redan på 1970-talet och var med och startade pastorala själavårdsinstitutet, där han även arbetade under 20 år. Han har utbildat blivande sjuksköterskor i etik och diakoner i själavård. I sitt privata liv upplevde han en svår förlust då hans första hustru Rose omkom i en brand och lämnade honom ensam med fyra barn.

Vad säger du till den som förlorat någon?

- Ingenting. Men jag är där, visar att jag inte försvinner. Bland det sämsta jag vet att höra är "beklagar sorgen". Bättre är att fråga "Hur är det?" Om du har tid att lyssna vill säga, att finnas där. Vara beredd på det som sägs och det som inte sägs.

- Min vän prästen Bengt Pleijel sa alltid "Har du 20 minuter?" när man frågade hur det var. Det var klokt, man

ska inte fråga om man inte är beredd att lyssna på svaret.

Efter att Rose avlidit under så tragiska omständigheter hände det att människor bytte trottoar när han kom gående i villaområdet. De valde att inte möta honom, nybliven änke- man och fyrabarnsfar. Även om det var jobbigt då, har han viss förståelse.

– Man kan vara så uppfylld av sitt eget inre att man inte orkar med andras inre, säger han.

Efter andra hustrun Gertruds bortgång i november förra året har upplevelsen varit en annan.

– Vänner, grannar, alla möjliga frågar hur det är och visar sådan omsorg. Det är annorlunda när en äldre människa dör, dessutom inte helt oväntat.

– Gertrud hade planerat sin begravning i detalj. Det fanns även ord att läsa vid minnes- stunden. Begravningen, som hölls i Halmstad blev väldigt fin och hennes grav finns där på Västra kyrkogården.

Roses grav finns, liksom hans egen släkt, på Lundby kyrkogård i Göteborg.

– Jag har inget behov av att gå på kyrkogårdar, förutom att lägga ned en krans vid allhelgona och högtidsdagar.

Var minns du Gertrud?

– Överallt! Det var jobbigt att gå igenom hennes skrivbord, men så hittade jag en liten klocka av kristall, som jag inte kände till. Jag blev glad och den står nu framme som ett minne. Hennes systrar hjälpte mig att gå igenom hennes kläder.

– Sorgearbete är inte bara mentalt men också praktiskt. Det behöver man hjälp att ta itu med. Bouppteckning och arvskifte till exempel. Jag har en son som är jurist, det är praktiskt, säger Göran leende. Man behöver gå igenom skåp och slänga vissa saker. Andra håller man kanske kvar, som är symbolladdade. Men när det gäller minnesdagar och speciella datum har det inte varit svårt för mig, sedan Gertrud gick bort.

Göran kan jämföra med när han miste sin första fru och omständigheterna var fullkomligt annor- lunda.

Rose, som hade problem med luftrören blev rekommend- erad luftombyte och åkte på en gruppresa till Mallorca. Där omkom hon och flera andra i en hotellbrand. Göran fick beskedet per telefon. Rose var 45 år och det yngsta barnet fyra.

– Det var en katastrof rätt upp och ned.

” För att inte bli tokig försökte jag hitta tio ljusglimtar varje dag.



Hur tog du dig igenom det?

– Jag vet inte ... Det var andra tider då också, man såg annorlunda på sorg. Jag ringde domkapitlet och bad att få sjukskriva mig. Svaret var: ”Det här är ingen sjukdom, du får tre dagar.” Tack och lov hade jag människor att prata med. För att inte bli tokig kom jag på att försöka hitta tio ljusglimtar varje dag. Det var svårt men det gick.

Hur hanterade du både din egen och barnens sorg?

– Jag har en känsla av att jag inte hanterade barnens sorg. Det var mycket praktiskt att ta hand om. Att det fanns både 40- och 60-graderstvätt hade jag ingen aning om. Barnen fick champinjonsoppa och tonfisk tills de hatade det. Några månader efter Roses död fick Gunilla, vår yngsta, en allvarlig ögonskada. Då var det två sorger att ta hand om. Jag har aldrig gråtit så mycket i hela mitt liv.

En kväll på Sahlgrenska sa jag till Gud: *Om inte min gode vän Gunnar kommer hit nu, så slutar jag tro på dig.*

Klockan 23 kom han plötsligt dit, utan att jag bett honom. Tron har funnits kvar på något vänster, även om jag inte alltid kände mig buren.

Göran fick 21 år med Rose och 34 år med Gertrud, som var änka med en son när de gifte sig.

– Vi brukar alltid fira Rose födelsedag, den 20 maj. I år lyckades jag få hem alla fyra barnen på en gång.

” Tron har funnits kvar även om jag inte alltid kände mig buren.

MÅNGA OLIKA KÄNSLOR

– Sorg är en förlust i första hand, säger Göran. Förlusten kan också handla om en plats, en tjänst, vänner som inte längre är vänner, tankemönster du måste ändra på. Man går igenom många olika känslor som förnekelse, ilska, acceptans ... Många tror att de accepterat förlusten, medan de egentligen förnekar den. Det behövs någon form av begravning för att något nytt ska kunna uppstå.

– Det kan vara något som försvårar, till exempel att man inte kunde uppfylla den avlidnes sista önskan. Då får man försöka hjälpa den sörjande att se verkligheten som den är. När Rose dog dröjde det länge innan stoftet fördes hem till Sverige och jag fick aldrig se henne. Det ångrar jag. Jag tror det är viktigt att åtminstone få se en hand eller något hos den avlidna.

När det gäller den kristna tron och hoppet ser Göran inte så svart och vitt på vem som är troende och inte.

– Jag har aldrig något problem med att prata om hopp och uppståndelse. Hos oss som kallar oss troende finns alltid en omedveten otro. Likadant hos den som inte tror, där finns alltid en omedveten tro. Jag har också haft ganska mycket otro, det får jag leva med och hantera.

– Jag tänker på en dikt av Charles Peguy. Han skriver om tron, hoppet och kärleken som tre systrar och det är lillasyster hoppet som ystert springer före de andra och drar dem med sig!

Jag hade en klasskamrat som dog. Det var inte en kyrklig begravning, men jag läste Berndt Gustafssons dikt "Första dagen på sommarlovet" med paralleller till första dagen i himlen. Symboler och symbolik kan hjälpa en omedveten tro.

Är du rädd för att dö?

– Inte för vad som kommer efteråt. Jag tror inte precis på gator av guld, men jag tror det blir en bra överraskning. Gud är överraskningarnas Gud! Jag hoppas jag är förberedd, att döden inte blir alltför smärtsam, att jag får bra vård. Jag vill dö med mina barn omkring mig.

När det gäller begravningen har jag skrivit ned några önskemål, det övriga får de gärna ordna.

TEXT: CECILIA SUNDSTRÖM
FOTO: JOHN ELIASSON

Göran om livet vidare

Prata om döden

– Människor är lite ovana idag. Förr hade man ett sorgeår när en anhörig gått bort. Man bar ett svart band på kavajslaget, det var praktiskt, då visste alla.

Behovet av en ceremoni

– Numera talar man ibland om "direktare", dvs direktkremering utan avsked eller ceremoni – men någon form av begravning behövs, det är min erfarenhet. Annars uppstår ett tomrum. Även minnesstunden är viktig, livet kan komma tillbaka när människor träffas

Leva vidare-grupper

– Väldigt bra och strukturerat för den som förlorat en närstående. Att få prata av sig och lyssna till andra. Kanske hitta nya vänner som fortsätter träffas. För den som inte önskar en grupp, kan man träffas enskilt. Läs mer på sidan 10.



Har någon du känner drabbats av sorg?

Första hjälpen vid sorg ger konkreta tips för dig som står bredvid: www.svenskakyrkan.se/sorg/forsta-hjalpen-vid-sorg



Trons ABC

Död och liv

Döden är på många sätt en kyrkans specialitet. Där andra samhällsinstanser går bet, erbjuder kyrkan en hållbar lösning.

Kyrkan erbjuder kroppens uppståndelse och evigt liv till var och en som vill tro på Jesus som sin Frälsare och Guds Son. Frälsningen förmedlas genom bibelordet, så att vi kan tro det som står där, och genom dopet och nattvarden. I erbjudandet ingår också att anpassa sitt sinnelag och sin livsföring efter Guds goda vilja och Jesu förebild.

Vad finns det då för skäl att tro, att kyrkan skulle kunna erbjuda en lösning på dödens problem? Jo, att Jesus uppstod med sin kropp efter att ha varit död i 3 dagar. Om Jesus kunde göra detta, finns det skäl att tro, att Han kan göra det också med oss. På samma sätt som Jesus med sin kropp gick levande ur sin grav, erbjuder Han oss att med våra kroppar gå levande ur våra gravar.

De flesta människor vill leva. Och de som inte vill leva, vill det oftast inte på grund av själva livet, utan på grund av olika svårigheter i livet. Om man kunde få leva ett liv i hälsa, gemenskap, trygghet och lycka, så känner jag ingen, som skulle tacka nej. När Bibeln talar om evigt liv, är det ett sådant liv den menar.

Gud räcker, som sagt, frälsningen till oss genom bibelordet, dopet och nattvarden. Gud räcker också sin nåd och välsignelse till oss genom flera andra kyrkliga handlingar, såsom bikt, konfirmation, de sjukas smörjelse, äktenskap och biskops-, präst- och diakonvigning. Begravningen är dock

inte en sådan handling. Den tillför inget viktigt efter vår död. Detta är en stor trygghet, eftersom vi inte har kontroll över vår begravning. Om man i livet tagit emot frälsningen genom tro, dop och nattvard, kan man vila i förvisning om att inget ytterligare behöver läggas till efter döden. Frälsningen kan inte heller tas ifrån en efter döden. Många kristna har förföljts och deras kroppar har skändats även efter döden. Det påverkar dock inte deras frälsning; tvärtom vördas de som martyrer.

Begravningen är därför inte till för den döde, utan för de levande. Begravningen är ett fint tillfälle att hedra och minnas den döde. Den kristna begravningen är också ett tillfälle att få höra just bibelorden om att Jesus övervunnit döden när han levande steg ut ur sin grav. Den kristna begravningen är därför en liten påskfest, en liten uppståndelsefest.

På grund av Jesus är döden inte slutet, utan övergången till något nytt. Sorgen efter en avliden kan trots det vara tung och svår. Det kan bli en stor livsomställning att inte längre leva tillsammans. Men sorgen är inte densamma, när Jesus förvandlat graven från en slutstation till en mellanstation. Om vi vandrar genom livet hand i hand med Jesus, håller Han kvar handen när vår kraft tynar bort, och på yttersta dagen reser Han oss upp till evigt liv.



LEVA VIDAREGRUPP

Samtalsgrupp för dig som sörjer en närstående. Sorgen blir ofta lättare att ta sig igenom om den delas med andra. Gemensam grupp för Domkyrkopastoratet. Sex tillfällen. Plats: Domkyrkan. Anmäl ditt intresse till christine.ahrendt@svenskakyrkan.se eller tel 031-731 61 52



FÖRSAMLINGSHELG

Kom med på höstupptakt med tema "Livsberättelser"! Anmäl på hemsidan.

Lör 14 sept: Hjälmareds folkhögskola: Undervisning för vuxna och program för barnen med Simon Klasson m fl. Resa, fika, lunch och middag.

Sön 15 sept: Vi firar gemensam mäsas i Buråskyrkan kl 10.



GUDSTJÄNST I EFTERHAND?

Visste du att du kan lyssna till gudstjänsten var du än befinner dig? Gudstjänster från



Buråskyrkan ser du live eller i efterhand via youtube.

Scanna qr-koden här intill!

Inspelningar från Johannebergs-kyrkan finns på Sondaghelaveckan.se eller prenumerera på dem som podcast.



VEM MINNS DU?

Redan nu vill vi bjuda in till kyrkan i allhelgonatid. Vi håller öppet för stillhet och ljusständning och inbjuder till minnesgudstjänst. Vi bjuder på kaffe.

Söndag 3 november
Johannebergskyrkan

Kl 14 Minnesgudstjänst
därefter öppen kyrka till kl 17



BARNRYTMIK

Vi sjunger, dansar, ramsar, rör oss till musik och spelar instrument. Utvecklar både sinne, kropp och intellekt. Från ca 0-5 år för barn med vuxen. Ingen anmälan. Start 2 sept. Följ oss gärna på Instagram: [@johanneberget](https://www.instagram.com/johanneberget)

Måndagar kl 10.30
Johannebergskyrkan



HÖSTTERMINEN 2024

Klubben, barnkör, scouter, café, ungdomsgrupp, lunchmusik, bibelstudier ... Det händer mycket för alla åldrar i våra kyrkor. Läs mer på hemsidan. Hoppas vi ses!



SJUNG I KÖR!

Tycker du om att sjunga? Körsång är både roligt och bra för hälsan.



Vi har körer för alla åldrar, för vana sångare och för dig som är nybörjare.

Läs mer på hemsidan!



ÄKTENSKAPSKURS

Sju veckor för er relation: Stärka bandet, kommunikation, hantera konflikter, förlåtelse, familjedynamik, med mera. Start 12 sept, sju veckor i rad. Anmälan och mer info på hemsidan.

Torsdagar kl 19-21.30
Buråskyrkan



GÅ EN ALPHAKURS I HÖST?

Har livet mening? Finns det frid och hopp att få? Vad säger kristen tro? Välkommen att prata livets frågor i en Alphagrupp. Nya grupper drar igång varje termin. Läs mer på hemsidan!



ORATORIEKONSERT

Nelsonmässan av Joseph Haydn samt Te Deum i C-dur. Johannebergs Oratoriekör, solister, orkester från GöteborgsOperan, Jan K Delemark, dirigent.

Sön 20 okt kl 18
Johannebergskyrkan



CAFÉ JOHANNEBERG

En stunds gemenskap runt borden. Kaffe, te, smörgås och något bakverk, 20 kr. 20 aug-3 dec.

Tisdagar kl 12.30-14
Johannebergskyrkan

Börja gärna med musik-andakt/lunchmusik kl 12, från och med 10 sept.



DITT MEDLEMSKAP GÖR SKILLNAD


Kul att du funderar på att bli medlem i Svenska kyrkan! Här kan du fira gudstjänst och vara med och bära hela bredden av kyrkans liv:

diakoni, musik, barnverksamhet, gemenskap och mycket mer.



Kontakta oss

www.svenskakyrkan.se/johanneberg

 @johannebergsforsamling
@buraskyrkan

Johannebergs församling
Walleriusgatan 1

031-731 61 30 (gemensam växel)
johanneberg.forsamling@svenskakyrkan.se

Bokning av dop, vigsel, begravning

031-731 66 00

gbg.bokning.centrum@svenskakyrkan.se

Präster – tillgängliga för själavård och bikt

Församlingsherde Mattias Sundkvist
031-731 86 35
mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se

Niclas Bergenheim • 031-731 86 45
niclas.bergenheim@svenskakyrkan.se

Timothy De Bernardi • 031-731 86 58
timothy.debernardi@svenskakyrkan.se

Diakonala resurser – tillgängliga för själavård, samtal och stöd

Maria Hanner, diakon • 031-731 86 48
maria.hanner@svenskakyrkan.se

Daniel Brorsson, diakon • 031-731 86 47
daniel.brorsson@svenskakyrkan.se

Kristina Rage, församlingskurator/själavårdare
031-731 86 26, 0706-12 12 24
kristina.rage@svenskakyrkan.se

Att låtsas som att döden inte finns ...

Min mormor, Greta, föddes 1912 i byn Elgträsk, utanför Jörn i Västerbottens inland. Ungefär samtidigt som hon föddes dog hennes storsyster, Rut, i kikhosta. Hon var tre år gammal. Ett par år senare föddes ännu en syster. Även hon fick heta Rut, men kallades "åtta-Rut" (efter-Rut) eller "nöy-Rut" (ny-Rut). Att på det sättet ge ett namn vidare i barnaskaran, tror jag för de allra flesta familjer idag skulle vara helt otänkbart och upplevas på gränsen till makabert.

Troligtvis säger det något om att hur vi förhåller oss till döden har förändrats ganska mycket under de senaste hundra åren. Vårt förhållningssätt till döden i Sverige idag skiljer sig också från andra kulturer i andra delar av världen.

En etnolog, folklivsforskare, från ett afrikanskt land berättade hur hon med förvåning lyssnade till ett föredrag av en europeisk kollega som berättade om afrikanska sedvänjor. Han hävdade att traditionen att inte namnge nyfödda förrän efter ett par veckors tid är

ett uttryck för vidskeplighet. Den afrikanska etnologen förklarade att anledningen till att man väntar med att ge det nyfödda barnet ett namn inte alls beror på vidskeplighet. Istället handlar det om att man vill se att barnet klarat de första kritiska veckorna och därmed har goda möjligheter att överleva.

Ett namn stärker nämligen bandet mellan barn och förälder på ett sätt som gör sorgen så oerhört mycket tyngre att bära när ett barn dör. Där barnadödligheten är hög har man lärt sig att man inte kan unna sig lyxen att låtsas som att döden inte finns.

Det förunderliga är att det alls inte saknas glädje i de kulturer där döden är en mer naturlig del av livet, varken i Sverige på tidigt 1900-tal eller på landsbygden i dagens Tanzania. Detta nummer av "&" handlar om död och sorg, men också om den tröst som finns i hoppet om ett liv där döden inte har sista ordet.

Välkommen att utforska mer om Hoppet och välkommen att göra det i våra kyrkor denna höst!

MATTIAS SUNDKVIST

Församlingsherde

031-731 86 35

mattias.sundkvist@svenskakyrkan.se

