

En sista föreställning

Författaren Ulf Stark:  
”Jag har varit väldigt rädd”

Nära döden upplevelsen  
som blev en bok

Barn sörjer randigt



# LIVET & DÖDEN





FOTO: ELLIOT ELLIOT

## VAD DÖDEN ÄR VET JAG INTE.

Men jag har en tro och en förhoppning att något måste finnas efter döden. Jag tänker att om det finns en Gud som har skapat mig till sin avbild, så vore det konstigt om allt bara tog slut.

I en kristen livssyn ryms uppfattningen att död alltid följs av nytt liv. Att Jesus uppstod efter sin död är ett tecken från Gud på att livet är starkare än döden. Det ger mig en förhoppning om att det finns något som lever vidare.

Kyrkan är unik i vårt samhälle. Det är den enda plats där både födelse, död, glädje och sorg kan rymmas. Kyrkan som rum och kyrkans riter kan hjälpa oss i livets övergångar – dop, konfirmation, bröllop eller begravning.

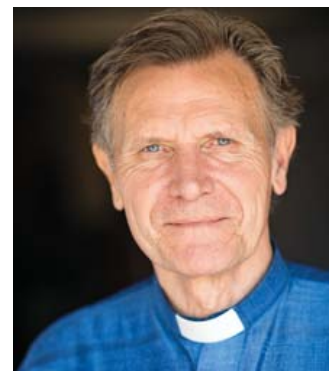
En begravning av en människa är ett avslut och en del av sorgearbetet. Aktens riter berör många olika sinnen, sång och musik kan hjälpa till när det talade ordet inte räcker. Att tända ett ljus för någon kan bli en stark symbolhandling. Efteråt kan en grav eller en minneslund bli en fin plats att gå till för att kanalisera sorgen och låta tankar och minnen landa.

När jag håller i en begravning i Danderyds kyrka brukar jag tänka på alla de människor som gett uttryck för glädje och sorg i detta kyrkans rum, generation efter generation. Man är inte ensam här utan vi delar dessa univerella och djupt mänskliga erfarenheter.

Själv har jag med åren blivit mer lugn inför döden, men också mer uppmärksam på att värdera vad som är viktigt och oviktigt här i livet. För mig är det de nära stunderna i relation och glädje som blir allt viktigare och ger mening och sammanhang.

Jag känner en stor ödmjukhet inför livet, och tror att aposteln Paulus har rätt när han skriver ”ingen av oss lever för sig själv, och ingen dör för sig själv”.

*Staffan Hellgren  
Kyrkoherde och  
kontraktsprost*



Är döden en stor mjuk kanin? Eller kanske en nioårig flicka?  
Det funderar barnboksförfattaren Ulf Nilsson över.  
Sina barnböcker om döden har han skrivit för att lugna sig själv.

# ”Jag har varit väldigt rädd för döden”



FOTO: STEFAN TELL

– **JAG TÄNKER MYCKET** på döden, flera gånger om dagen.

Det säger barnboksförfattaren Ulf Nilsson som tycker att fler borde tänka mer organiserat på döden.

– Varje förälder borde ta en hel arbetsdag till att lägga sig på sängen och fantisera kring hur döden ser ut. Har man själv problem med att ta till sig tanken om döden kan det vara svårt att prata om det med sina barn.

Ulf Nilsson menar att det finns många olika bilder av döden, helt andra än de skelett och liemän vi matats med. Möjligen gör han en liten bok om olika föreställningar om döden, säger han.

– Livet hade varit så mycket enklare om det varit tvärt om. Om vi började med att kravla oss upp ur jorden och slutade med att krypa in i vår mamma. Jag vill vända

och vrida på döden så att barnen kan välja den bild av döden de gillar bäst.

Kanske är döden en nioårig flicka som kommer och tar en i handen när man dör, funderar han. Eller kan döden vara en gammal mamma som tar hand om en? Kommer kanske döden som en vindpust eller en solglimt? Eller så sitter man som död ihopkrupen, trygg och varm, nära hjärtslagen på bröstet på Gud – som har formen av en jättestor mjuk kanin.

– Men tänk om grannen som sitter hopkurad precis bredvid på kaninen börjar snörvla, jag är så känslig för ljud. Nej, det kanske inte är en så bra bild ändå. Men jag tänker att Gud ser till att det blir ro när man dör.

Han är inte så jättekristen, säger han, men han skulle nog gärna vilja vara lite mer troende. Och han tycker att kyrkans största uppgift är att prata om hur döden ser ut.

– Men det är samtidigt viktigt att inte pådyvla barn en viss religion eller en viss bild av hur det kommer att bli. Jag vill istället ge dem öppna bilder som ger många olika möjligheter.

Nu som 66-åring börjar hans egna tankar om döden innehålla lite mer liv och trygghet.

– Men jag har varit väldigt rädd för döden. Jag skriver böcker för att lugna mig själv. Som en biprodukt lugnar jag barnen. Och jag vill med mina böcker fördjupa diskussionen om livet, meningen och syftet.

Mycket av hans egen rädsla för döden släppte när han fick uppdraget från Sveriges Begravningsbyråförbund att skriva en barnbok om döden. Under flera månader tänkte han på döden och talade med olika experter om döden.

– Jag tror att det på samma sätt är viktigt även för barn i alla åldrar att ta sig an en fråga som döden, som ett studieprojekt, och formulera sig kring det.

Ett sätt att göra det på är den musbegravning han höll i Gustav Vasa kyrka tillsammans med en grupp fyraåringar. Ulf Nilsson var inbjuden för att tala om begravningar med barn men frågade om de inte kunde begrava en mus på riktigt. Det gick! Det var klockringning, präst och bibeltexter. Musen låg i en skokartong som barnen målat.

– Barnen skrev även en psalm. Den var fyra rader lång och inleddes med orden ”Vi håller kärleken kvar”. De sjöng den om och om igen, starkare och starkare. Sen begravde vi musen vid en buske utanför kyrkan.

När Ulf Nilsson är ute och möter skolklasser som läst hans böcker glider ämnet ofta in på döden, även när det ska handla om något annat.

– Det är få ämnen som slår döden. Många barn funderar över dödsögonblicket. Jag får ofta frågan: Gör det ont att dö? När de får höra att det oftast inte gör ont, att det finns mediciner, så släpper mycket av ångesten. Det är bra för barnen att våga ställa frågan ♦



Illustration av Eva Eriksson ur boken *Alla döda små djur*.

**”Många barn funderar över dödsögonblicket.  
Jag får ofta frågan: Gör det ont att dö?”**

Med hjälp av poesi kan man förstå och tala om döden. Det menar prästen Roger Gärtner som tycker att poesin är tröstande.

# Ett evigt kretslopp av liv

– **JAG TÄNKER OFTA ATT** jag har ett poetiskt förhållningsätt till döden. I poesin hittar jag tröst, hopp och längtan, säger Roger Gärtner som är sjukhuspräst på Danderyds sjukhus.

Han tycker att poesi förmedlar en känsla och ger oss inre bilder av något som annars är svårt att sätta ord på. Och det finns dessutom mycket diktat om döden.

– Döden är större, mer gåtfull och mer förfärande än allt annat och det skapar en poetisk kreativitet. En bild jag har av döden är att man då ska få träffa dem man tidigare tyckt om. En annan bild är att vi då blir nya stjärnor på stjärnhimlen som lyser över oss i natten. Jag vet ju att stjärnor är fjärran solar, inte människor, men det är ändå en bild som tröstar mig.

– Eller, funderar han, så finns det en gudomlig gnista i oss alla som en gång återgår till Gud som är liksom ett evigt kretslopp av liv där vi alla hör ihop. Jag tänker att min farmor lever vidare i mig som en kraft, ett minne och en gnista, och jag hoppas leva kvar på samma sätt i mina barn. Mer än så kan jag inte förklara.

För han har inte alla svar, säger han, även om han är präst.

– Jag vet inte vad som händer när vi dör. Kanske vill jag det inte heller, det känns bättre att det kan få fortsätta vara en fråga. Och jag är också ängslig inför döden, även om jag bär en tro och en förhoppning. Samtidigt finns det något rättvist och ärligt med döden – den är inte förhandlingsbar.

Han säger att begravningsgudstjänsten är det kanske viktigaste och mest äkta i hans arbete som präst.

– Det är ju inte ett sakrament som dopet och nattvarden. Men en begravning har ett annat allvar, ett vemod och ett djup som jag inte alltid kommer åt i andra former av gudstjänster.

Innan han håller i en begravning träffar han de anhöriga och ber dem berätta om den som dött för att kunna teckna en livslinje från födelse till död, som han sedan varsamt kan berätta om på begravningen.

– Jag är tydlig med att jag själv inte kände den avlidne, men att jag med några intryck från den berättelse jag fått höra vill ge några hållpunkter för dem som är där att fästa sina minnen på under begravningsgudstjänsten, säger Roger Gärtner.

– Jag har också blivit väldigt bra på 1900-talets historia genom att höra alla dessa levnadsberättelser. Jag vet mycket om hur det var att växa upp på landet förr, om potatisransoneringar, mörkläggningar under världskriget, 68-rörelsen, sommarstugeexplosionen under 1950- och 60-talen och förändrade könsrollsmönster.

Roger Gärtner möter även döden på ett mer omedelbart sätt i sitt arbete som sjukhuspräst. Han kan be välsignelsen över någon avliden, ge stöd till sjuka och anhöriga och även till vårdpersonalen. Hans främsta verktyg är att lyssna.

– Ibland kan det bli lite stelt när jag kommer in i ett rum och är präst, men jag tror att jag är bra på att kapa trösklar. Jag är medmänniska först.

Precis efter det att någon har dött får han oftast frågor av praktisk art: "Hur gör man nu? Vart vänder vi oss?", mer

sällan om vad som händer efter döden.

– Men människor uttrycker indirekt en trosuppfattning, och det är där poesin kommer in. "Jag gick och öppnade fönstret, jag vet inte varför, det kanske var för att själen ska komma ut", "Nu såg jag en fågel på fönsterblecket, det kanske var mamma". Och jag bekräftar dem i det, för jag vet inte bättre än dem, säger Roger Gärtner.

Känslorna han möter på sjukhuset kan vara avgrunds djupa, och en del sörjande kan släppa ut dem genom att skrika och gråta högt.

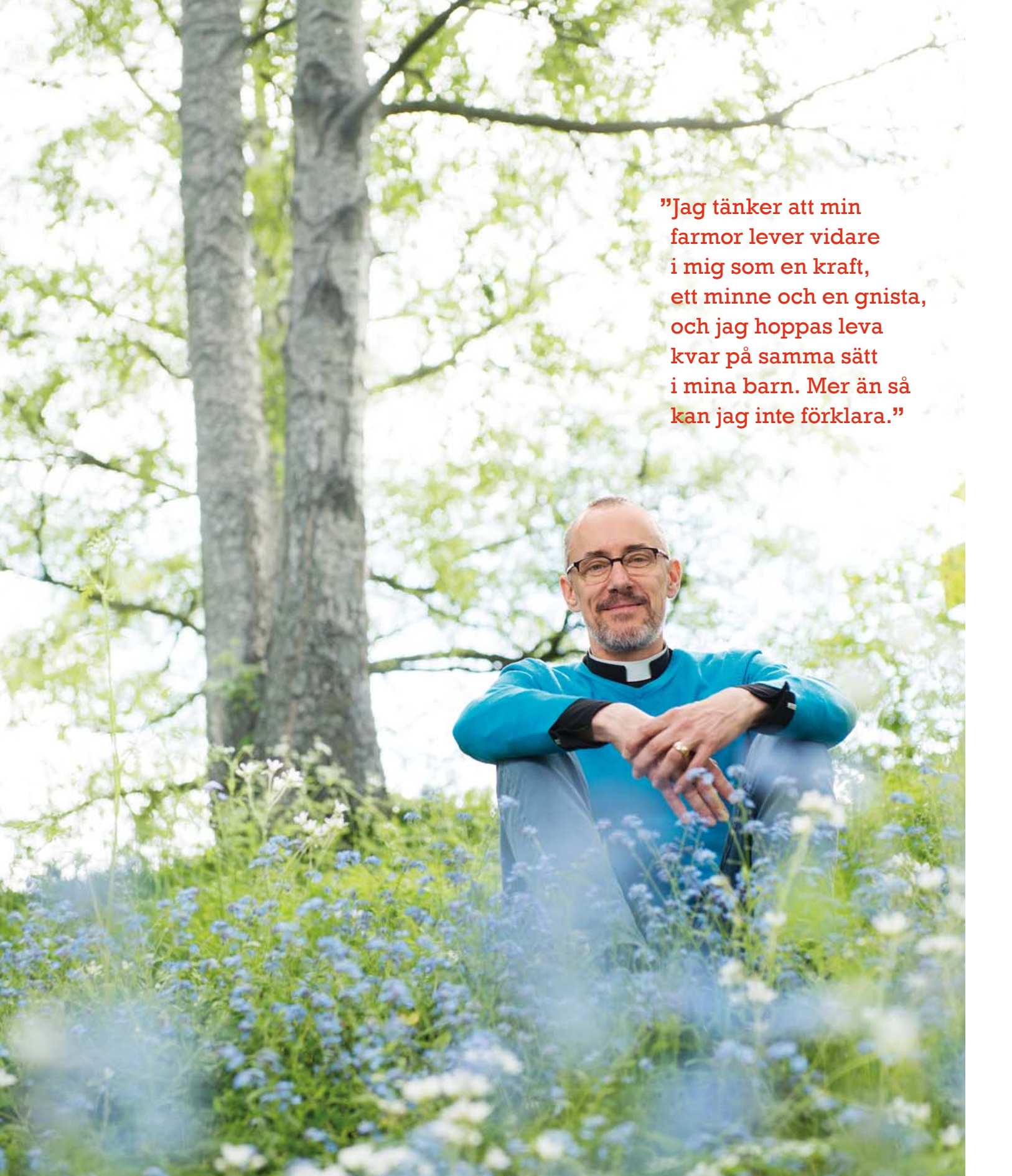
– Det kan skrämra folk, det okontrollerade brölet. En del blir även arga och börjar slå sönder saker.

Han tycker att det finns lite utrymme i dagens samhälle att fundera över existentiella frågor och olika livsåskådningar.

– Vi lever som om döden inte fanns. Men inom kyrkan är vi vana vid de här samtalen, vi skyr dem inte. Dessutom finns det så mycket tyst kunskap ute bland många människor som har erfarenhet av sorg och förluster, men som sällan får plats i etern, säger Roger Gärtner.

Och sorg tar tid, mycket längre tid än vad samhället, arbetsgivare och vänner kanske vill tro.

– Jag träffade nyligen en person som förlorat sin pappa ett år tidigare och konstaterade: "Då är du fortfarande i sorg". Hon började gråta och berättade för mig att ingen längre sa så till henne, precis som om hon borde ha klarat av sorgen efter så lång tid. Jag tänker att sorgen måste få ta tid, den är ju den största vörddnad som kärleken kan få! ♦

A man with glasses and a goatee, wearing a bright blue long-sleeved shirt and grey trousers, is sitting in a field of blue and white flowers. He is looking towards the camera with a slight smile. Behind him is a large, leafy tree. The scene is outdoors and appears to be in a park or a natural setting.

”Jag tänker att min farmor lever vidare i mig som en kraft, ett minne och en gnista, och jag hoppas leva kvar på samma sätt i mina barn. Mer än så kan jag inte förklara.”

Med ansvar för drygt 6 300 gravar på Danderyds församlings två kyrkogårdar har kyrkogårdschefen Anette Eskilsson att göra.

# Lika naturligt som att födas

– **JAG ÄLSKAR DÖDEN!** utbrister Danderyds kyrkogårdschef Anette Eskilsson och förklarar hur hon menar.

– Inför döden är vi alla lika. Alla drabbas, ingen kommer undan. Hög som låg, rik som fattig. Att dö är lika naturligt som att födas, även om döden självklart är fruktansvärt sorglig.

I Anette Eskilssons familj har man alltid pratat mycket om döden. Redan som liten fick hon höra berättelser från sin mamma som ofta vakade vid dödsbäddar på sitt arbete inom äldreården. Och begravningar har ofta varit både mysiga och roliga, mitt i det sorgliga, eftersom de samlat hennes släkt som annars bor utspridd över Sverige. Och nu handlar även Anette Eskilssons eget arbete om döden.

– Jag tror att en bra förutsättning för att kunna göra ett gott arbete är att man själv har varit med om att förlora någon nära, säger Anette Eskilsson och nämner sin systersons självmord och mormoderns bortgång.

I sitt arbete möter hon ofta sörjande anhöriga. Det kan vara människor som har frågor om sin familjegrav, vid en visning av en ny gravplats eller när en urna ska gravsättas.

– När jag går ut för att möta de anhöriga med urnan i hand så tänker jag alltid att det här är deras närmaste och finaste människa. Jag är naturlig kring det jag gör och jag tycker inte att det är jobbigt att människor gråter eller är arga. När en urna ska sänkas ner i jorden frågar hon alltid om de anhöriga vill hålla

i urnan först och uppmuntrar dem att sänka urnan själva.

– Det blir ofta finare för dem om jag inte är med, så att de får forma stunden själva. Det finns inga regler utan man kan göra det som känns bäst för en själv. En del har en picknick vid graven.

Anette Eskilsson har inte alltid arbetat med kyrkogårdar. Tidigare var hon chef inom elektronikbranschen innan hon valde att läsa till trädgårdsmästare med inriktning på park- och kulturlandskap.

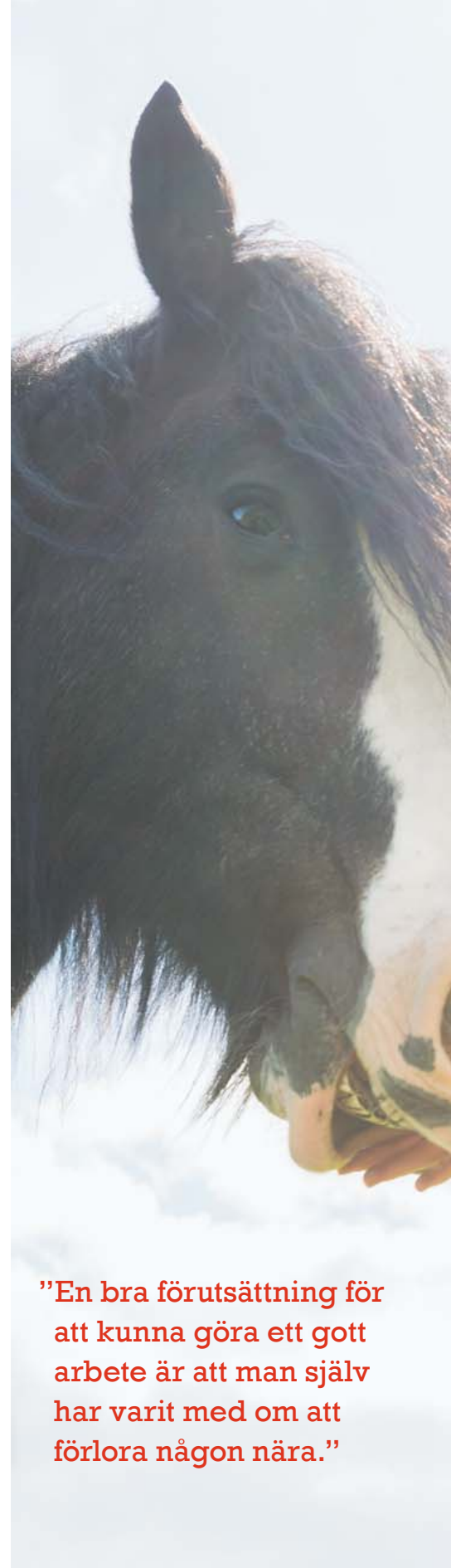
– Kyrkogårdarna är Sveriges största parkförvaltare och under utbildningen gjorde jag praktik på Täby kyrkogård där jag sedan blev arbetsledare innan jag kom hit till Danderyd.

I Danderyds församling ansvarar hon för drygt 6 300 gravar på Danderyds kyrkogård och Djursholms begravningsplats. Nu är det sällan hon har tid att vara utomhus och plantera och sköta gravarna praktiskt. Istället ansvarar hon för kyrkogårdspersonalen, kontakter med gravrättsinnehavare och reder ut tvister som blir allt vanligare.

– En man som dör kanske har barn i två olika äktenskap och de två familjerna kan inte komma överens om hur eller var han ska begravas.

Hon tycker om att arbeta tillsammans med sin arbetsgrupp, kyrkogårdspersonalen, och få dem att trivas, ta ansvar och känna stolthet över sina jobb.

– Alla i min personal är viktiga. Det är ofta dem som anhöriga i sorg möter. En del människor besöker graven varje dag i många år ♦



”En bra förutsättning för att kunna göra ett gott arbete är att man själv har varit med om att förlora någon nära.”





### **Begravning i Danderyd**

I Danderyds församling finns två kyrkogårdar, Danderyds kyrkogård vid Danderyds kyrka och Djursholms begravningsplats vid Altorps kapell.

### **Platser för begravningsceremonin**

Begravningar i Danderyds församling kan ske i Danderyds kyrka, Petruskyrkan, Sätträängskyrkan, Enebykyrkan, Sjukhuskyrkans kapell, Danderyds kyrkas lilla kapell och i Altorps kapell. Altorps kapell används även för borgerliga begravningar och då plockas religiösa symboler bort.

### **Danderyds kyrkogård**

Den äldsta delen av kyrkogården omgärdas av en bogårdsmur som skulle hålla borta djur från området. Här finns en vacker minneslund med porlande vatten. Den södra delen av kyrkogården, där det finns en begravningsplats för barn, är planerad av arkitekten Lars Israel Wahlman som också ritat Engelbrektskyrkan i Stockholm. Små redskap finns på plats för att barn också ska kunna vara med och göra fint på familjens grav. I slutet av 2015 är ny bisättningslokal och renovering av Lilla kapellet klar.

### **Djursholms begravningsplats**

Sagokyrkogården kallas ibland denna pärla med många kända personligheter; makarna Beskow, Alice Tegnér, Harriet Löwenhielm, Henrik Palme med flera. Många gravtexter är inristade direkt på friliggande stenar eller direkt i berget. Altorps kapell är ritat av Lars Israel Wahlman (invigt 1938) och inne i kapellet finns en frescomålning av konstnären Bo Beskow.

### **En miljövänligare kyrkogård**

- Maskinparken är delvis utbytt till elmaskiner.
- Inga ogräsbekämpningsmedel används.
- Församlingen har ett eget bisamhälle.
- Får och hästar bidrar till öppna landskap.
- Alla kistor och urnor är av nedbrytbart material, och man uppmanar av miljöhänsyn till reflektion över vad som läggs med i kistan.

# En sista föreställning

TEXT MIA SJÖSTRÖM

FOTO ELLIOT ELLIOT

**Tusen begravningar har han jobbat på, kyrkvaktmästare Mats Loreman. Ändå säger han att ingen begravning liknar den andra.**

**EN OCH EN HALV** timme innan en begravning är kyrkvaktmästare Mats Loreman på plats i kyrkan. Då ställer han i ordning så att det är snyggt och går igenom ljud och ljus och ser till att allt fungerar.

– Jag brukar jämföra mitt jobb med att rädda en teaterföreställning, säger Mats Loreman, som alltid arbetar i svart kostym, slips och vit skjorta.

Han har varit kyrkvaktmästare i Danderyds församling i femton år och har på den tiden arbetat på omkring tusen begravningar.

– Ingen begravning är den andra lik, det är alltid något nytt.

En stund innan begravningen kommer kistan till kyrkan.

– Det är viktigt att alltid behandla de döda med värdighet. Kistan ska alltid in i kyrkan med huvudändan först och lämna kyrkan med fotändan först. Är det någon begravningsentreprenör som kommer hit och har för bråttom så säger jag till, understryker Mats Loreman.

– Även om vi har två begravningar efter varandra, och det är tajt tidsmässigt, så är det viktigt att skapa ett lugn i kyrkan.

Fem minuter innan en begravning brukar han be dem som fortfarande står upp att sätta sig ner i bänkraderna och han stänger till kyrkdörrarna för att det ska bli rofyllt i kyrkorummet. Men Mats Loreman har även varit med om en del osämja och dålig stämning under begravningar.

– De kan vara oense om vem som ska få ta avsked först, eller så sitter de och surar och blänger på varandra i bänkraderna. Jag tänker att man inte ska bråka så mycket i



”Det är viktigt att skapa lugn i kyrkan”

sitt liv och inte ha för bråttom eller köra för fort. Ta vara på livet och var ödmjuk inför det, för en dag ligger vi där och är döda.

Själv tycker han ändå att det ska bli spännande att dö eftersom han är nyfiken på vad som ska hända.

– Döden är det starkaste vi har, den övervinner livet, men kanske accepterar vi den inte förrän vi är där själva.

Under själva begravningen står han upp och följer med allt som händer i kyrkorummet, styr över ljudet i mikrofonerna till musiker och präst och håller koll på begravningsgästerna.

– Många är ju äldre och ibland kan någon svimma, säger han.

Är det få gäster i kyrkan brukar han sjunga med i psalmerna.

– Jag vet själv hur svårt det kan vara att sjunga när man är begravningsgäst, rösten

funkar inte riktigt som den ska med en klump i halsen.

Vid begravningsaktens slut sätter han igång klockringningen som pågår tills den sista begravningsgästen lämnat kyrkan.

Mats Loreman bor själv i Danderyd och känner många av dem som besöker kyrkan, och även flera av dem som begravs.

– En del jag känner försvinner ur bänkraderna en efter en. Med äldre så förstår man att kroppen tar slut, men är det barn eller ungdomar som begravs, eller någon som begått självmord är det jobbigt.

Mats Loreman har sett ett fyrtiotal döda eftersom en del anhöriga velat se den döde i kistan innan begravningen.

– En gång var det en man som hade ett leende på läpparna. Den bilden har fastnat i mitt huvud och jag kommer alltid att undra vad han log åt ♦



## Föredrag i höst

### Diakonins söndag 20 september

11.00 Högmässa

i Danderyds kyrka.

12.30 Soppa, sång, musik och föredrag i Församlingens Hus:

*EU-migranternas situation.*

Författaren, debattören och artisten Hans Caldaras, själv rom, sjunger och spelar tillsammans med musiker samt berättar om sin egen och romernas situation. Magnus Helmner, Ny gemenskap och projektledare för Vinternatt 2, berättar om olika insatser för EU-medborgare.

### Författarkväll

**Tisdag 22 september 19.00.**

Författaren Vibeke Olsson läser ur sin bok *Glödens färger* i Enebykyrkan.



FOTO: MAGNUS ARONSON

## Vi deltar i Kulturbiennalen i Danderyd 2–11 oktober

**Fredag 2/10 13.00-16.00**

Invigning av Kulturbiennalen i Mörby centrum.

**Lördag 3/10 15.00-17.00**

Danderyds kyrka och familjen Banér – invigning av utställning i kyrkan.

**Tisdag 6/10 12.00**

Lunchkonsert med saxofonisten Johan Stengård i Danderyds kyrka.

**Fredag 9/10 11.00**

Vandring på Danderyds kyrkogård med Gunilla Friis. Lunch.

**Lördag 10/10 13.00-15.00**

Ebba Grip – föredrag av Inger Ström Billing i Danderyds kyrka.

**Söndag 11/10 12.30**

Astrid Roos Ydell guidar utställningen i Danderyds kyrka.

**Söndag 11/10 15.00 och 18.00**

Förklädd Gud på Danderyds gymnasium.



## Grabbkören möter Gosskören

Körhelg för sångglada grabbar mellan målbrott och pension.

Kom och sjung i Petruskyrkan  
lördag 7 november 10.00–13.00

och söndag 8 november  
14.00–ca 18.00.

Avslutande konsert 16.00  
i Petruskyrkan tillsammans

med Gosskören. Ledare: Johan Björling och Kerstin Evén.

Anmälan senast 1 november till  
[kerstin.even@svenskakyrkan.se](mailto:kerstin.even@svenskakyrkan.se)

## I Församlingens Hus

### Frukostföredrag

**Lördag 3 oktober 9.30-11.00**

*Frukost med änglarna*

Malin Somstedt från Änglavision ger oss fördjupade kunskaper om änglarna.



FOTO: STEFAN TELL

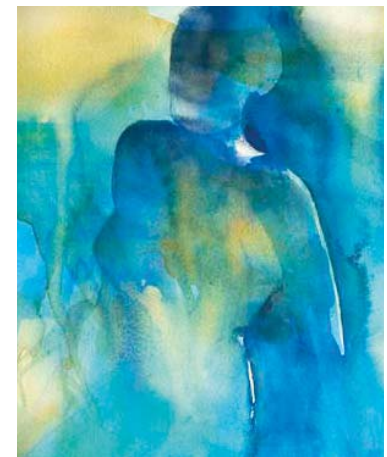
**Lördag 7 november 9.30–11.00**

### Frukost med Ulf Nilsson och sagotema

Barnboksförfattaren Ulf Nilsson med mer än 120 utgivna titlar berättar om sitt författarskap.

Biljetter till föredragen 100 kr.

Maya i Mörby centrum och Församlingens Hus.



## Konstutställningar i Församlingens Hus

5–6/9 Konstrundan Danderyd med Elisabeth Setterberg och Eva Höglund.

9/9–14/10 Utställning *Reflektioner* med Elisabeth Setterberg.

Vernissage 9/9 17.00–20.00

# Gudstjänster och konserter

## TEMAGUDSTJÄNSTER

**Gudstjänst – helt enkelt och söndagsskolan Växthuset**  
**Söndagar 11.00**

**6/9, 4/10, 8/11 och 6/12**  
**i Danderyds kyrka**

Teman: Att lyssna till de inre tonerna, Änglar och änglakörer, Att känna och uppleva med hela sitt jag och I min längtan blir jag till.

### Sätramässan

**Söndagar 16.00**

**6/9, 4/10, 8/11 och 6/12**  
**i Sätträängskyrkan**

Höstens teman:

För livets skull, Vem är min nästa och behöver jag bry mig? samt Sättra sjunger älskade psalmer.

### Gudstjänster i allhelgonatid

**Alla Helgons dag**

**Lördag 31 oktober**

**Danderyds kyrka**

11.00 Gudstjänst, Johanna Keck  
16.00 Minnesgudstjänst, Johanna Keck  
Jan Bengtson, flöjt.

**Altorps kapell**

16.00 Minnesgudstjänst,  
Bo Divander

Gunilla Birkedal Lindberg, flöjt.

**Enebykyrkan**

11.00 Minnesgudstjänst.

Arne Wikström,  
Christina Molin

**Djursholms kapell**

11.00 Gudstjänst, Ulf Lindgren.



### Alla själers dag

**Söndag 1 november**

**Danderyds kyrka**

11.00 Högmässa, Bo Divander  
16.00 Allhelgonakonsert,  
Danderyds Vokalensemble.

**Enebykyrkan**

11.00 Gudstjänst med nattvard,  
Christina Molin,  
Arne Wikström.

**Djursholms kapell**

11.00 Gudstjänst.

### Öppet Hus under Allhelgona

**Fredag 30 oktober**

Församlingens Hus  
16.00–19.00.  
Danderyds kyrka  
16.00–19.00.

**Lördagen 31 oktober**

Församlingens Hus 12.00–18.00.  
Danderyds kyrka 12.00–18.00.  
Djursholms begravningsplats  
12.00–18.00.

**Söndagen 1 november**

Församlingens Hus 11.00–18.00.

## KONSERTER

**Tisdag 6 oktober 12.00**

**Danderyds kyrka**

**Lunchmusik med soppa**

Johan Stengård, saxofon och  
Anders Ölund, orgel.  
25 minuter musik, därefter  
soppa i Församlingens Hus  
(40 kr).

**Söndag 11 oktober**

**15.00 och 18.00**

**Danderyds gymnasium**

**Förklädd Gud**

Musik av Jean Sibelius, Dag  
Wirén och Lars-Erik Larsson.  
Kör med över 150 sångare,  
Danderyds kammarorkester,  
Hillevi Martinpelto, sopran,  
Carl Johan Falkman, baryton.  
Dirigent: Rikard Karlsson.  
Biljetter på billetto.se.

**Söndag 1 november 16.00**

**Danderyds kyrka**

**Stilla sköna aftontimma**

Musik av bland andra Johan  
Sebastian Bach, Felix Mendel-  
sohn, och Oskar Lindberg.  
Danderyds Vokalensemble,  
Rikard Karlsson, dirigent.

**Tisdag 3 november 12.00**

**Danderyds kyrka**

**Lunchmusik med soppa**

Lux Aeterna. Anders Ölund,  
orgel. 25 minuter musik.  
Därefter serveras soppa i  
Församlingens Hus (40 kr).

**Söndag 8 november 16.00**

**Petruskyrkan**

**Grabbkören möter**

**Gosskören**

Kerstin Evén, dirigent  
och Johan Björling, piano.

**Söndag 15 november 16.00**

**Danderyds kyrka**

**Aftonsång**

Danderyds kyrkokör,  
Rikard Karlsson, dirigent.

**Lördag 21 november 15.00**

**Enebykyrkan**

**Önskekonsert**

Familjen Wikström,  
Staffan Hellgren.

**Söndag 22 november 16.00**

**Danderyds kyrka**

**Ljuset lyser i mörkret  
och mörkret har inte  
övervunnit det**

VocAlice och Flickkören.  
Musik till tröst och hopp av  
Britten, Rehnqvist och Evén.  
Kerstin Evén, dirigent.

## ÖVRIGA GUDSTJÄNSTER

annonseras i  
i DN och SvD

**PÅ FREDAGAR**

www.svenska kyrkan.  
se/danderyd

# Välkommen

## BARN

### Kyrkans förskola, 1–5 år

finns i Djursholms församlingsgård, vid Petruskyrkan i Stocksund och i Träffpunkten vid Eneby torg. Maxtaxa gäller. Välkommen att ringa förskolechef Ebba Zeno, 08-568 957 02. Anmäl till [www.danderyd24.se](http://www.danderyd24.se)

### Spädbarnsmassage

Ålder: 2–6 månader.  
Max åtta barn/kurs.  
Plats: Andrum, Mörby centrum.  
Grupp 1: Onsdagar 11.00–12.30, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10.  
Grupp 2: 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11.  
Ledare/anmälan: Susanne Kindwall, 070-483 62 60.  
Kostnad: 200 kr för 5 träffar.

### Babysång, barn 0–1 år

Plats: Danderyds kyrka.  
Start: September.  
Anmälan: Ebba Zeno  
08-569 957 02.  
Kostnad: 50 kr/gång  
inklusive lunch.

### Barnrytmik

Grupper för barn 0–6 år i Djursholms församlingsgård, och Andrum i Mörby centrum.  
Anmälan: Ebba Zeno  
08-569 957 02.

### Vardagsgudstjänst för barn

se [danderydsforsamling.se](http://danderydsforsamling.se)

## UNGDOM

### Konfirmation i Svenska kyrkan

Född 2001? Under 2015–2016 är det din tur att vara konfirmand.  
Kontakt: Simon Liljecrantz,  
08-568 957 43.

### Svenska Kyrkans Unga

Petruskyrkan i Stocksund är mötesplatsen för unga i Danderyd efter konfirmationen. Svenska Kyrkans Unga träffas varje torsdag utom under skollov. Alla är välkomna! Ungdomsmässa 19.00.  
Kontakt: Simon Liljecrantz,  
08-568 957 43.

## VUXNA

### Sorgegruppen

Du som har drabbats av sorg är välkommen att delta i en *Leva vidare-grupp* där du kan dela tankar med andra.  
Kontakt: Bosse Divander,  
08-568 957 17.

### Bön- och samtalsgrupp

Plats: Vagnslidret i Sätträängskyrkan.  
Tid: Tisdagar 19.30, 25/8, 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12.  
Kontakt: Lennart Rapp,  
070-216 60 48.

### Män emellan

Samtalsgrupp för män i rosa rummet bredvid Sättra prästgård.  
Tid: Lördagar 10.00–12.00, 15/8, 5/9, 26/9, 17/10, 7/11, 28/11.  
Kontakt: Johan Olsson,  
070-249 00 75.

### Andlig vägledning

*Vad vill jag med mitt liv?*  
*Var finns Gud i mitt dagliga liv?*  
Samtal och bibelmeditationer i grupp inspirerade av den ignatianska andligheten. Vi läser och diskuterar James Martins bok *Söka och finna Gud i allt*. Kom de gånger du kan.  
Tid: Tisdagar 19.00 jämna veckor. Start 1/9.  
Plats: Sätträängskyrkans lilla kapell.

Kontakt: Berit Nordmark  
0768-47 55 09.

### Bibelsamtal

Vi läser och samtalar om bibeltexter.  
Plats: Andrum, Mörby Centrum.  
Tid: Onsdagarna 13.30–15.00, 9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 3/12, 16/12.  
Kontakt: Bosse Divander,  
08-568 957 17.

### Bibelstudium

Plats: Enebykyrkan.  
Tid: Tisdagar 14.00, 1/9, 15/9, 6/10, 20/10, 10/11, 1/12.

### Qigong

Plats: Enebykyrkan, Enebytorget.  
Tid: Tisdag 10.00–10.45.  
Ledare: Ros Marie Sandahl.  
Kostnad: 300 kr termin.  
Start: 15 september.

### Seniorgymnastik Enebyberg

Plats: Enebykyrkan, Enebytorget.  
Tid: Måndag 10.00–11.00.  
Ledare: Britt Hellberg.  
Kostnad: 300 kr.  
Start: 14 september.

### Seniorgymnastik Djursholm

Plats: Djursholms församlingsgård.  
Tid: Onsdagar 10.00–11.00.  
Ledare: Catharina Pontusdotter Uggla.  
Kostnad: 300 kr.  
Start: 16 september.

Anmälan till Seniorgymnastik och Qigong: Rut Niska Säfström  
08-568 957 36.

## TRÄFFPUNKTER

### Andrum

Danderyds församlingslokal i Mörby centrum, plan 5.  
*Öppet Hus*, start 31/8.  
Måndag och tisdag 12.00–16.00.

*Lunchandakt*, start 31/8  
Måndag 12.00–12.20.

*Veckomässa*

Tisdag 12.00–12.20.

*Frukost i gemenskap*

Fredag 9.00–10.00.

*Spädbarnsmassage*, se spalt ett.

*Barnrytmik 0–4 år*.

### Livsglädje tillsammans

Enebykyrkan, Enebytorget.  
Program, servering, andakt.  
Kom som du är!  
Tid: Tisdagar 14.00, 29/9, 27/10, 17/11, 8/12.  
Kontakt: Ragnar Karlsson  
08-510 501 73.

### Kyrkbänken

**i Mörby Centrum, Apoteket**  
På onsdagar 15.00–17.00 finns präst, diakon eller annan personal på plats för samtal.

### Afternoon tea

Musik, underhållning eller föredrag samt kaffe/te och andakt. Start 23 september.  
Onsdagar 14.00–15.30.  
Entré: 50 kr.  
Restaurangen, Kevinge  
Värdshus, Edviksvägen 1A.  
Kontakt: Catharina Björnstedt,  
08-568 957 29.

### Musiklyssning

Plats: Idalagården.  
Tid: 13.00–14.30, 25/8, 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12.

### Djursholms kyrkliga arbetskreter

Träffar på måndagar 12.00 i Djursholms församlingsgård.  
Kontakta Astrid Roos Ydell  
08-753 12 25.  
Start: 21 september.

# Kurser och evenemang

## KURSER & RETREATER

### Healing Circle

Helande rörelser & Livets pärlor. Andningsteknik och rörelse från medicinsk yoga varvas med meditativa rörelser i Sacred Dance/Heliga Danser. Kurshäfte ingår.

Tid: torsdagar 10.30–12.00, jämna veckor med början 1 oktober (ej 29 oktober) till och med 10 december (5 tillfällen).

Ledare: Anneli Amilon, präst, diplomerad dansledare och coach.

Plats: Petruskyrkan.

### Mandalamålning och dans

Retreat i Petruskyrkan 29–30 augusti. Delar av retreaten kommer att ske i tystnad. Ellinor Ek, konstnär och bildlärare, samt Anneli Amilon, präst och dansledare, leder retreaten.

### Ängladagar

Kreativ helg om änglar 3–4 oktober i Församlingens Hus och Danderyds kyrka. Frukost-föreläsning med Malin Somsted och heliga danser med Annette Jansson. Hildegardsterapeut Annika Norin föreläser om Hildegard av Bingen och änglakörsvisionen. Anneli Amilon, präst, föreläser om änglar i bibeln. Bildkonstnär Marianne Lagercrantz berättar om änglarna i konsten och deltagare får möjlighet att måla och skapa. Kostnad: 400 kr.

### Dans- och skapardagar

Annette Jansson, dansledare i Heliga danser, leder i dans. Anna Julia Agoston från Art of

Storytelling lär oss konsten att berätta med inlevelse.

Ulf Nilsson, barnboksförfattare med mer än 120 utgivna titlar berättar om sitt författarskap. Dessutom medverkar Anneli Amilon, präst.

Plats: Församlingens Hus i Danderyd och Danderyds kyrka.

Tid: 7–8 november, lördag 9.30–17.00, söndag 9.30–15.00.

Anmälan/info om Healing Circle, retreat och kreativa dagar: anneli.amilon@svenskakyrkan.se eller 0702-59 00 68.

### Pilgrimsvandring

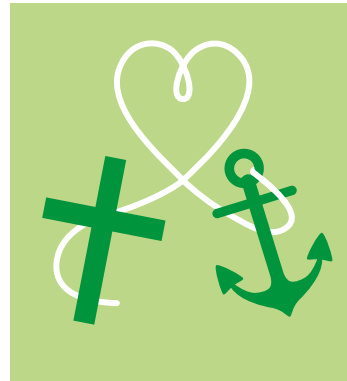
Söndag 20 september Stockholms Stifts Stjärnvandring, cirka 15 km genom landsort och stad. Vi utgår från Sättraängskyrkan och går till Jakobs kyrka vid Kungsträdgården.

I Jacobs kyrka möter vi 15.00 flera andra vandringsgrupper för en gemensam pilgrims-mässa.

Ta med matsäck och vatten för dagen. Anmälan senast 18/9 till Rolf Häagg 070-545 88 75. Mer information kommer på församlingens hemsida och facebook under augusti.

### Ikonmålning

Lär dig måla ikoner. Start: onsdagen den 23/9 18.00–21.00 i Vangslidret, Sättraängskyrkan. Kostnad: 1800 kr för 10 gånger exklusive material. Anmälan till ledare Pyret Sellberg, 08-755 23 35.



## Konfirmation i vinter?

Några platser kvar till Vintergruppen i konfirmation i Danderyds församling. Kreativitet är den röda tråden här, det blir bio, klättring, fotografering, inbjudna gäster och samtal om allt mellan himmel och jord. Vintergruppen har två helgläger och veckoträffar. Kostnadsfritt. [www.konfirmandidanderyd.se](http://www.konfirmandidanderyd.se)

## Kyrkans förskola 50 år – kom och fira!

Det firar vi söndagen den 30 augusti 11.00 i Danderyds kyrka. Efter Gudstjänsten med små och stora blir det firande med korv, tårta och hurra i Församlingens Hus. Välkommen alla ni som gått, arbetat eller på andra sätt varit engagerade i Kyrkans förskola.

Den 15 augusti 1965 öppnade förskolan under namnet Kyrkans småbarnsskola. Heltidsanställd förskolelärare var Elsie Larsson och det första inskrivna barnet hette Vicki Schalin. Idag går 90 barn på Kyrkans förskola i Enebyberg, Stocksund och Djursholm. Förskolan är internationellt miljöcertifierad (Grön flagg), har fått hedersomnämning 2011 och 2015 samt kvalitetsutmärkelse 2012 från Danderyds kommun.



## Prata om döden!

**Få av oss har funderat på hur vi vill ha det när vi dör. Vi behöver prata mera om det, säger professor Carol Tishelman.**



Vara smärtfri. Klar och redig. Ha kvar sin humor. Få ta avsked av närstående. Reda ut ouppklarade saker med andra. Vad kommer att vara viktigast för dig när du är döende? Det undrar professor Carol Tishelman som vill att fler ska börja

tala om hur vi vill ha det när vi ska dö.

Carol Tishelman är både sjuksköterska och professor i innovativ vård och omsorg vid Karolinska Institutet och Karolinska universitetssjukhuset. Tillsammans med Olav Lindqvist vid Umeå Universitet driver hon forskningsprogrammet DöBra.

– Döden orsakar lidande på många olika sätt, men det som händer kring döende, död och sorg kan vi tillsammans göra något åt. Vi vill nå ut till dem som finns kring döende människor – anhöriga, vänner, grannar och kollegor – och hitta sätt att stötta dem att våga engagera sig, säger Carol Tishelman.

För att få igång samtal om döden har programmet DöBra bland annat översatt och vidareutvecklat en kortlek med 37 påstående som exempelvis ”att inte ha svårt att andas”, ”att behålla min värdighet” eller ”att ha mina närmaste omkring mig”. Genom att rangordna de olika påståendena, gärna tillsammans med sina närstående, kan man komma fram till hur man vill ha det när döden närmar sig.

– En del saker har man kanske aldrig funderat på tidigare. Det viktiga här är samtalet, inte resultatet som ju kan ändras över tid. Min egen man som jag varit gift med i 40 år gjorde en del andra prioriteringar än vad jag trodde att han skulle göra, säger Carol Tishelman.

MIA SJÖSTRÖM



FOTO: MATHAIS ROTH

## 20 begravningar och ett bröllop

**Begravningen skulle snart börja. I samma stund som Ulla klev in över tröskeln i Hedvig Elenonora kyrka fick hon syn på Mikael.**

– Jag blev helt pirrig när jag såg dig, säger Ulla Tillgren och tittar på Mikael Settergren som idag är hennes man sedan fem år.

Det var andra gången i livet hon såg honom där och då på begravningen. För trots att Ulla och Mikael är sysslingar hade de bara träffat varandra en gång tidigare på ett släktkalas i Småland.

– Jag minns att jag tänkte att du såg snygg ut i sorgkläder. Jag visste redan i kyrkan att du var den rätte och såg till att sätta mig i bänkraden bakom dig så att jag kunde se på dig, fortsätter hon.

Begravningen var speciell. Det var Mikael's ingifta morbror, som bland annat varit trollkarl, som begravdes och kyrkan var full av släkt, vänner – och trollkarlar.

– På middagen efteråt tog Ulla med sig sin pappa som ”förkläde” och satte sig mitt emot mig. Det var bra, för annars hade jag varit för blyg för att prata med Ulla, säger Mikael, som även han visste att Ulla var den rätta när hon klev in i kyrkan.

Mikael vara bara uppe i Stockholm över dagen för begravningen. Innan han for hem till Göteborg igen bytte han och Ulla nummer med svepskälet att de skulle planera musiken till nästa släktträff.

Med tiden blev de ett par och Mikael flyttade upp till Stockholm och Ulla.

Sedan dess har de varit på ett tjugotal begravningar tillsammans. En del var väntade dödsfall, andra mer abrupta.

– Min egen mamma och mina barns mamma dog samma dygn, säger Mikael. Och min pappa dog tre veckor innan mitt och Ullas bröllop. Vi begravde honom en vecka innan vi gifte oss och jag minns att jag planerade musiken till vårt bröllop och hans begravning samtidigt, säger Mikael som tycker att musiken spelar en viktig roll på begravningar.

– Musiken får en att slappna av och sänka axlarna. Visst finns det musik som man direkt gråter av, men man behöver inte spela det sorgligaste. Till pappas begravning valde vi jazz.

Mikael's och Ullas gemensamma gammelmormor tyckte att begravningar var trevliga för då träffade man släkt och vänner och åt god mat. De valde att ha med en bild på henne på sin egen bröllopsinbjudan – utan henne hade de varken funnits eller träffats. Och de tycker sig båda ha fått med sig mycket av hennes inställning till livet och döden.

– Vi försöker leva här och nu, resa med barnen, äta gott och ha trevligt och umgås. Att så många omkring oss har dött har gjort att vi inte skjuter upp saker, för vips en dag så är det över, säger Ulla ♦

# Barn sörjer randigt

Barn går ofta i och ur sorgen och blandar ljusa och mörka känslor om vartannat. De kan också visa hur de mår genom att bli inåtvända, klängiga eller kanske aggressiva, säger psykologen Maria Farm.



Maria Farm.

”Att sörja är att orka springa ett maratonlopp man aldrig ville anmäla sig till och helst skulle vilja avbryta.” Det skriver psykologen Maria Farm i sin bok *Sorgboken* (2012) som

vänder sig till barn från nio år och uppåt.

– Det saknades en bok som pratade direkt till barn om död och sorg, säger Maria Farm.

Varje år förlorar omkring 3 000 barn i Sverige en förälder. Fler barn än så är med om att någon annan närstående släkting eller vän dör.

*I vilken ålder börjar barn förstå döden?*

– Det varierar, men förskolebarn har ofta många frågor om döden. Kommer det maskar när man ligger i jorden? Hur åker man upp till himlen? Men döden för dem är främst kopplad till döda djur. Först när man börjar i skolan kan de flesta barn omfatta att döden innebär att något tar slut för alltid. Att det är oåterkalleligt, förklarar Maria Farm.

*Hur bemöter man ett barns rädsla för döden?*

– Det beror på barnets ålder. En tonåring kan man ofta prata med som till en vuxen. Men det är viktigt att varken fastna i sin egen dödsångest eller vara alltför hurtfrisk. Man kan bekräfta att döden är jobbig och även om de flesta dör som gamla är det inte alltid så, och det är skit.

Handlar det om yngre barn kan man vara lugnande och förklara att det som hände, om exempelvis barnets ena förälder har dött, var väldigt ovanligt och inte barnets fel.

– Det kan också vara skönt för barn att prata med någon som inte är mamma eller pappa. Barn försöker ofta vara duktiga och tar hänsyn till föräldrarnas sorg, säger Maria Farm.

En bra grundregel är att svara på de frågor som barnen ställer kring döden. Men Maria Farm understryker att man också måste vara uppmärksam på barnens beteenden när någon närstående dött.

– Barn visar hur de mår. De kan bli inåtvända, kinkiga, klängiga, backa i ålder, aggressiva eller ha svårt med koncentrationen och då är det bra att fråga. Tänker de på den som dog? Förvänta dig inte att det går att prata första gången du försöker, man får vara tålmodig. Samtalet kan plötsligt uppstå vid ett helt annat tillfälle och då gäller det att vara närvarande, haka på och ta sig tid.

*När ska man bli orolig för ett barn som sörjer?*

– Man brukar säga att barns sorg är randig, det är ljust och mörkt om vartannat. Med tiden kommer de ljusa stunderna att bli längre och längre och de jobbiga mörka stunderna bli färre. Men märker man att sorgprocessen istället backar och de jobbiga stunderna tar över – barnet kanske börjar stänga in sig på rummet, får problem med maten eller inte längre blir glad över saker som för kunde glädja – då ska man inte tveka att söka hjälp.

*Vad kan man göra om man känner ett barn i sorg?*

– Sorg är så oerhört individuellt och vi behöver ha respekt för att vi är olika och sörjer på olika sätt. Men det är bra att tala om att du vet vad som har hänt och respektera om barnet inte vill tala om det just då.

Maria Farms erfarenhet är att omgivningen ofta oroar sig för att de ska göra eller säga fel saker. I värsta fall leder det till att man håller sig undan och inte gör eller säger någonting.

– Visa gärna praktisk omsorg som att laga middag eller hänga tvätten åt familjen. Och var flera personer runt omkring som turas om med att hjälpa till. Det är viktigt att de som sörjer äter, lyckas sova och kommer ut på en promenad.

Man brukar säga att sorgen har fyra faser – chock, reaktion, bearbetning och nyorientering. Det är dock inte helt avgränsade perioder, förklarar Maria Farm, utan de går in i varandra.

– Sorg kommer i vågor och man tar två steg fram och ett tillbaka. Och när det onda släpper för en stund så är det bra att vila i det, utan skuld.

Med tiden tar man in förlusten och efter gradvis bearbetning börjar man acceptera, men inte tycka om, det som hänt. Och det kan även komma funderingar kring vikten av att ta vara på sitt liv.

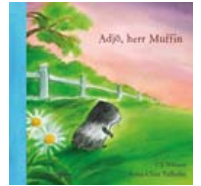
– De här barnen blir mognare än andra, men det finns även risk för skörhet, ångest och oro. Händelsen har förändrat dem, och det kan inte bli som förut igen. Men de kommer att landa i något nytt ♦





### **Adjö Herr Muffin**

Ulf Nilsson och  
Anna-Clara Tidholm.  
Om när ett älskat marsvin  
blir sjukt och dör.



### **Alla döda små djur**

Ulf Nilsson och  
Eva Eriksson  
Tre barn startar en  
begravningsfirma  
en träkig sommardag.



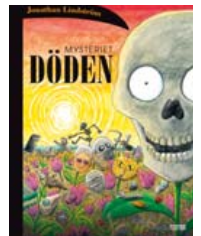
### **En stjärna vid namn Ajax**

Ulf Stark och Stina Wirsén  
Om vänskapen mellan en  
pojke och en hund som  
sedan dör.



### **Alla dör**

Jesper Lundquist och  
Gabi Frödén  
Om att allt som är  
levande dör.



### **Dödenboken**

Pernilla Stafelt  
Olika tankar om död  
och begravning.

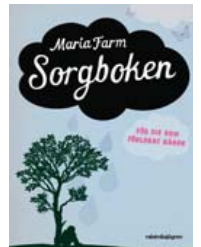


### **Mysteriet döden**

Jonathan Lindström  
Olika tankar om vad som  
kanske händer efter döden.

### **Bröderna Lejonhjärta**

Astrid Lindgren  
Om bröderna Skorpan  
och Jonatans äventyr i  
Nangijala, landet dit man  
kommer när man dör.



### **Sorgboken. För dig som förlorat någon.**

Maria Farm  
En bok om sorg för barn  
som förlorat någon nära.

# Utforma döden som tack till livet

**Steg**et är inte så långt mellan konst och död menar Pia Kristoffersson, som sadlat om från utställningsproducent till begravningsrådgivare.

**J**ag har alltid funderat mycket på döden och varit rädd för att de omkring mig ska dö. Men min egen död är jag inte rädd för och min egen begravning är jag helt ointresserad av.

Det säger Pia Kristoffersson, som för fyra år sedan tog tjänstledigt från jobbet som utställningsproducent på Kulturhuset i Stockholm för att utbilda sig till begravningsrådgivare. Under sina hittills tre år i yrket har hon hunnit med omkring 250 begravningar.

– Det är intressant och livgivande att byta yrke, men också läskigt eftersom vårt yrke är så nära förknippat med vår identitet. Idén att arbeta med begravningar har dock legat och puttrat i bakhuvudet länge, säger hon.

Redan på 1990-talet, när Pia Kristoffersson gick ut designhögskolan Beckmans, gjorde hon en urna som examensarbete.

– Jag hade förstått att det kunde ta upp till 30 år innan en urna bryts ner helt och hållet och min spontana reaktion var att det här förloppet måste snabbas upp. ”Av jord är du kommen, jord skall du åter varda” säger man ju.

Urnan gjorde hon i grå kartong med ett järnband runt midjan och en platta upptill där namnet på den som dött graveras in. När urnan förmultnar blir det kvar som en gloria av bandet runt plattan med namnet.

– Jag var tidig med idén, men idag finns det urnor av pressad bark och till och med

urnor av tyg, just för att de ska kunna bli till jord snabbare.

Att lämna konstvärlden för att arbeta med begravningar var inte ett så stort steg som det kanske kan verka, tycker hon.

– Både utställningar och begravningar handlar om att förmedla en berättelse. Och livet är den yttersta av berättelser, säger Pia Kristoffersson.

– Bra konst berör oss existentiellt, precis som döden gör. Det finns även en vördnad och respekt inför konst, liksom inför döden – och samtidigt en oförståelse inför dem båda. Vad är det här? säger Pia Kristoffersson.

När hon började som begravningsrådgivare hade hon ganska radikala idéer om förändring och nya sätt att gestalta en begravning. Idéerna finns kvar, men de har mognat.

– Idag har jag en större ödmjukhet inför traditionerna. I svåra stunder håller vi fast vid trygghet och vill inte utmana konventioner. Det är något fint i det. Samtidigt är den borgerliga begravningens möjligheter spännande där platsen är fri och akten går att utforma på olika sätt, säger Pia Kristoffersson.

– Kyrkan har ju redan en berättelse ur vilken man kan hämta stöd och kraft och med vars hjälp vi kan lyfta oss över oss själva. Den borgerliga akten måste hitta andra vägar och där är musik och lyrik viktiga verktyg för att hitta den rätta känslan, säger Pia Kristoffersson

som även är borgerlig officiant.

Hon är inte religiös, säger hon, men har däremot fått en större andlighet och ödmjukhet inför livet tack vare sitt arbete.

– Livet kan ta slut när som helst och jag har idag en regelbunden kontakt med den insikten. Det gör något med en. Man får en existentiell medvetenhet om att ta vara på livet.

*Har du något råd till den som ska begrava någon närstående?*

– Försök att vara närvarande i stunden. Se begravningen som ett tillfälle att få leva ut sorgen. Stressa inte. Ha inget inplanerat före eller efter en begravning, och gör inte för mycket själv.

Det sista säger hon inte för att man ska anlita begravningsrådgivarens tjänster i större utsträckning, utan av personliga erfarenheter.

– När min pappa dog var jag duktig och sprang runt och plockade glas på begravningen istället för att prata med dem som var där. En människa är en förenande länk mellan andra människor och man kanske aldrig ses igen efter en begravning. Ta vara på tillfället att prata med dem som är där.

Och även om en begravning är en stund för avsked av en specifik person, så är det också en påminnelse och en förberedelse om att vi själva kommer att dö, säger Pia Kristoffersson.

– Under en begravning får man syn på vad som är värt något i livet ♦



### **Man kan välja olika**

Begravningsceremonin handlar om att ta farväl av den avlidne. Ceremonin varierar beroende på den avlidnas och anhörigas önskningar och livsåskådning.

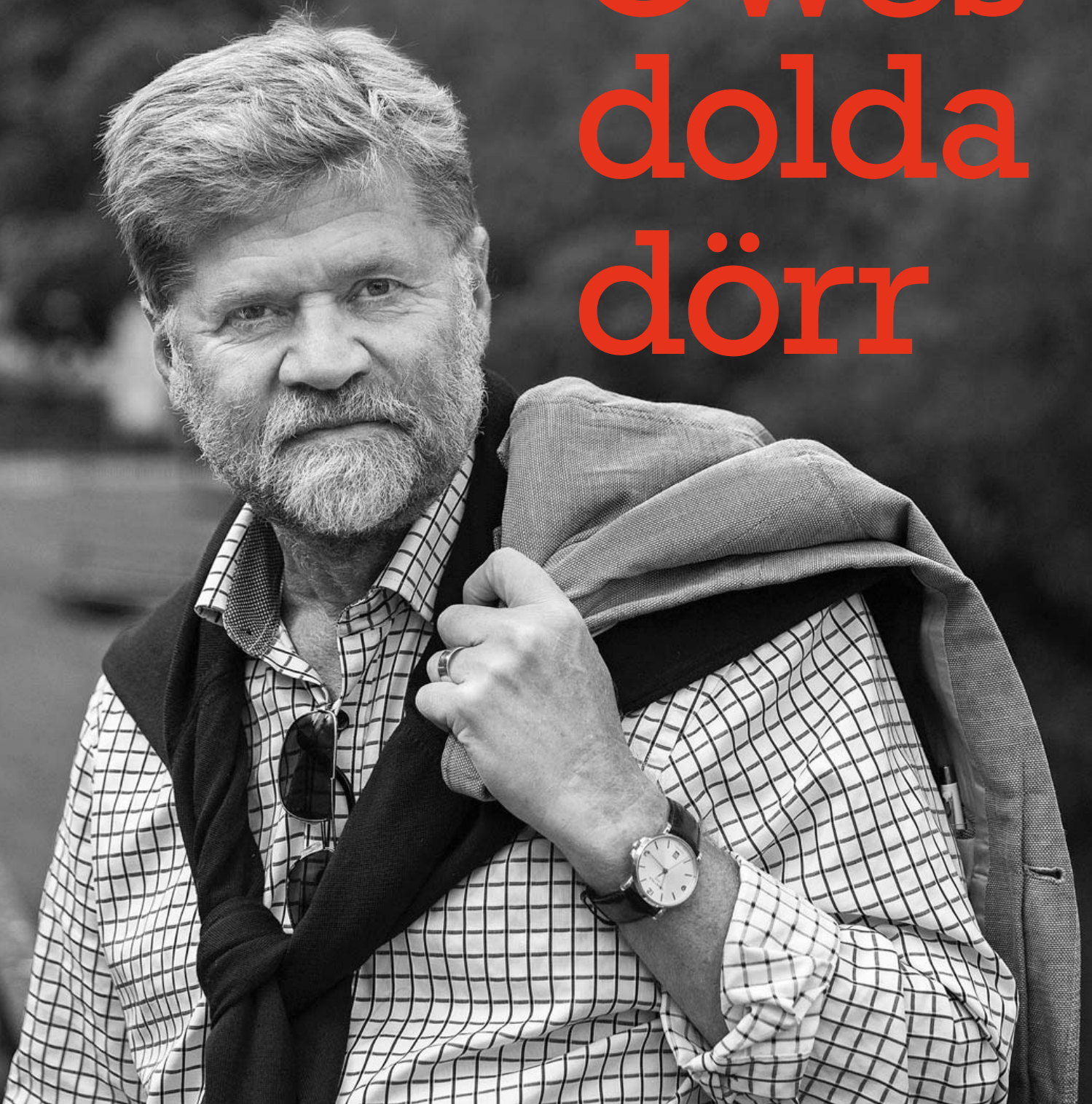
Det finns flera alternativ: kist- och/eller urngrav, minneslund, askminneslund och spridning av aska på havet eller på annan plats. Man kan också välja att inte ha någon begravningsceremoni utan endast gravsätta. Enligt lag ska en person vara begravd inom en månad från dödsdagen. Om personen är kremerad har man ett år på sig från kremeringsdatumet.

### **Att tänka på när någon dött:**

- Jordbegravning eller kremering?  
Om kremering, ska askan spridas eller grävas ned?
- Vill man ta ett personligt avsked vid ett tillfälle före begravningen och kanske lägga något i kistan?
- Vill man ha en borgerlig, kyrklig eller annan religiös begravningsform?
- Var ska begravningen vara?
- Vilken kista vill man ha? Vilken urna?
- Vilka kistdekorationer, buketter och kransar? Tryckta program? Kistbärare?
- Vilken musik vill man ha under inledning, akten och avslutningen?
- Vill man ha minnesstund efteråt med mat – för hur många och vad ska man äta?
- Var ska den avlidne gravsättas?
- Vill man ha en gravmarkör i väntan på gravsten?
- Vill man ha gravsten?
- Hade den avlidna några försäkringar som kan falla ut?
- Hur är det med annons? Hur ska den se ut och var ska den vara införd?
- Vill man ha hjälp med bouppteckning och arvskifte?

Vanligast är att en begravningsbyrå hjälper till att organisera allt detta.

# Owes dolda dörr



## Hjärtat stannade på löpbandet och i fem dagar var Owe Wikström i dödsriket och vände. Nu har han skrivit boken om svenskens syn på vad som sker bortom graven. Det gjorde honom till en ännu större livsnjutare.

**”JAG GÅR MOT DÖDEN** var jag går...” hör jag mig själv säga när jag försöker beskriva temat för intervjun och rösten från andra sidan – telefonluren, alltså – svarar med ett glatt ”... och var jag sitter och var jag står ... Så får jag lov, så får jag lov att sjunga...”

Ja, vadå? Liemannens visa kanske? Här försvinner Owe Wikströms röst i ett gapskratt. För vissa möten blir inte riktigt som man tänkt sig. Speciellt inte om samtalspartnern är en filosof som en gång åkte moped genom Louvren, om man ska tro titeln på en av hans böcker.

– Egentligen gillar jag vespa bättre. Hade en som ung. 200-kubikare, tror jag.

Säger Owe Wikström som på det hela taget är svår att sätta stämpel på. I vänkretsen känd som en livsnjutare och sällskapsmänniska. Som yrkesman lika bred som han är djup.

Det välansade skägget skulle också kunna tyda på estet, perfektionist, profet, skogsmulle, kanske rent av upptäcktsresande i polartrakterna. Men själv presenterar han sig som sonen till ”Raket-Jesus”, en kristen loförelse, pacifist och vänsterman som tyckte grabben skulle ha mellan-namnet Fred eftersom han fötts då världskrigets dödande tog slut.

Själv har Owe Wikström varit skonad från tragedier, säger han. Pappa dog visserligen som 70-åring, men mamma var en

krutgumma som höll igång tills hon var 94. Hennes död kom knappast som en chock. Owes egen däremot...

Ja, liemannen kunde fått skörda redan för sju år sedan. Den då 63-årige professorn stod på löpbandet och såg pulsen stiga: 120 ... 130 ... 140 ... 150 ... 160 ...

– Sedan blev allt plötsligt svart. I fem dygn var jag helt borta. Efteråt fick jag veta att hjärtat hade stannat. Räddningen var att min fru som är läkare stod bredvid och att det i samma stund råkade passera en kollega till henne som jobbar på hjärtintensiven. De kastade sig över mig, blåste och tryckte. Jag var en av de fyra procenten som överlever ett akut hjärtstopp utanför sjukhus.

Inget ljus i andra änden av en tunnel. Ingen känsla av att sväva utanför sin egen kropp. Däremot en röst som sa på grekiska: ”Mä fobou!”, ”Frukta icke!”

– Jag uppfattade det som Jesus. Men samtidigt ... Varför pratade han i sådana fall inte arameiska? Var det där egentligen bara ett minnesfragment, något min egen hjärna skapade för att kompensera min egen oro?

För Owe Wikström är en sammansatt människa även där. Före detta sjukhuspräst, men samtidigt den kylige forskaren; rationell och självkritisk. Har fler frågor än svar. Det genomsyrar också hans nya bok.

– Jag skrev den dels för att bearbeta min

egen upplevelse. Men mest för att döden fortfarande är så gåtfull. Till och med läkarna har noll koll. Ingen kan säga något säkert alls om vad som händer när vi dött.

*Vad tror du själv då?*

– Eftersom jag är kristen, tänker jag mig ändå en fortsättning. Det är också vad de flesta tror, att de bortom graven ska känna igen sig själva och dem de älskar. Men utan alla konstiga problem. Fast spela harpa i flera tusen år låter rätt trist ...

*Men så tror väl ändå ingen längre?*

– Nej, men elgitarr då? Vad jag menar är att många skildringar av himlen förefaller mig rätt trista och triviala. Därför gillar jag att Jesus ständigt säger: ”Med himmelriket är det så som ...” Att han vägrar vara konkret. Att han förstår att vi människor bara kan tala om evigheten i bilder.

Själv tar Owe Wikström hjälp av herrar som Johann Sebastian Bach och Marcel Proust. Av Gunnar Ekelöf lånar han citatet ”Evigheten finns emedan den fattas oss”. Av Tomas Tranströmer ”Detta ofrånkomliga kanske”.

Titeln på nya boken *Den dolda dörren* associerar i sin tur till Hjalmar Söderbergs bild av människosläktet som barn som leker i en trädgård, där en efter en försvinner ut genom en port för att aldrig mera återkomma. Det uppstår en stunds förstämning i gruppen. Sedan går leken vidare.

– Det har slagit mig att även ateister ➡

”Vid 40 händer något i huvudet. Då inser vi att vi inte längre har all tid i världen. Det grandiosa jaget klingar av.”



➔ kan ha ett mycket lugnt förhållande till sin egen död. En av dem var min gode granne, komikern Lasse Eriksson som dog på scenen, blott 61 år gammal. Vi brukade ha många och långa diskussioner om Gud och döden. Jag fann honom inte ångest laddad alls inför tanken att han själv en dag inte längre skulle finnas till.

*En klassisk teori är att vi har uppfunnit religionen för att vi inte står ut med tanken på döden?*

– Visst, den tanken finns redan hos Lucretius. ”Projektion, regression och kompensation” säger Freud. Men även om detta skulle förklara hur psyket funkar, är det lik förbannat inget svar.

*Skrämmer dig tanken på ett eventuellt utslöcknande?*

– Inte så farligt. Och allt mindre med åren. Dödsångestens styrka hänger ihop med var i livet man befinner sig; det visar forskning. En sexåring oroar sig mer än en åttaåring, en 30-åring mindre än en 20-åring. Men vid 40 händer något i huvudet. Då inser vi att vi inte längre har all tid i världen. Det grandiosa jaget klingar av. Det infinner sig en latent oro, något som driver på.

*Talar vi för lite om döden i dagens Sverige?*

– Det kan vara bra att se tillvaron i vitögat. Och döden blir mera hotfull om vi inte tar den på allvar. Jag ser en risk att döden trivialiseras och estetiseras. På bara femton år har begravningssederna ändrats. Vi öser ner pryklar i kistan, klär inte längre den döde i vita kläder och under ceremonin är locket stängt. Vi behandlar döden med

en tystnad som en psykolog skulle kalla bortträngning.

Han drar med handen genom skägget. Smuttar på sitt kaffe. Vi befinner oss på en av Sveriges kanske minst heliga platser av alla, Stockholms Central med sitt liv och sitt kiv. Ändå är det som om religionspsykologens resliga gestalt lockar till sig de djupa frågorna även här.

För plötsligt avbryts vår intervju av en man i 60-årsåldern. Han har tjuvlyssnat på vårt samtal. Berättar nu om sin son som dog i leukemi som 15-åring. Om en sorg som aldrig går över. Om ångesten att se en älskad tyna bort och sedan försvinna till ... ja, vad? Himmel? Helvete? Ett intet?

Det blir ett rörande samtal om hopp och saknad. Om sorgen som en skada som aldrig riktigt läks. Men också om den starka vissheten att det ändå var bättre att en liten pojke fick leva i 15 år än att aldrig ha fått existera. Forskaren och pappan skiljs med ett varmt handslag.

Efteråt säger Owe Wikström att det kanske beror på nära döden-upplevelsen på gymmet, kanske på det faktum att han nyss fyllde 70, men med åren känner han själv en allt större lycka över att få leva. Fast också ett djupare vemod över att en dag tvingas dö.

– Att tillvaron, på ren svenska, är så förbannat skör. Inte heller jag vill givetvis förlora dem jag älskar, min hustru och mina barn.

Därför känns det också logiskt att nästa bok blir en hyllning till cafékulturen. Den borne livsnjutaren orkar inte brottas med

liemannen alltför länge, säger han. Den som dör får ändå se. Till dess gäller det att suga ut det göttaste när det gäller kärlek, njutning, kreativitet och inte minst – humor.

Ett citat har Owe Wikström redan klart: ”Vill du ha en kopp Kafka? Nej, men gärna ett glas Joyce.”

Rätt dödskul, faktiskt ♦

**Namn:** Owe Fred Wikström.

**Född:** 16 april 1945 i Boden.  
**Uppvuxen i** Luleå och Borås.

**Familj:** Hustrun Agneta, gynekolog, och fem barn födda mellan 1973 och 1985.

**Bor:** Villa i Uppsala.

**Äter:** Allätare, men gärna italienskt.

**Dricke:** Hellre vitt vin än rött.

**Läser:** Marcel Proust och modern lyrik. ”Halvt obegripliga saker tycker jag är trevligt.”

**Lyssnar:** På jazz, speciellt John Coltrane och Dizzy Gillespie. ”Men jag har också skrivit en hel bok om Bach, min hjälte.”

**Ser:** Ganska lite på tv. ”Men ibland en gammal klassisk film på Netflix.”

**Aktuell:** Med nya boken ”Den dolda dörren – om undran inför döden” (Natur & Kultur).

## FAKTA OM DÖDEN

### Detta betalar din begravningsavgift:

- Gravplats under 25 år.
- Gravsättning inklusive gravöppning och återfyllnad samt återställande av gravplats.
- Kremering.
- Bisättning (förvaring av stoftet i väntan på begravning).
- Transporter av stoftet inom den egna församlingen till dess gravsättning skett.

- Lokal för begravningsceremoni utan religiösa symboler.

För att bära kostnaderna för detta betalar alla folkbokförda och skattebetalande i Sverige årligen en begravningsavgift som dras direkt via skatten. Kyrklig begravning är kostnadsfri för den som är medlem i Svenska kyrkan.

### Döden i siffror

År 2014 dog 88 976 människor i Sverige. Medellivslängden för män var 80,4 år och för kvinnor 84,1 år.

Källa: SCB.

### Vill du tala om din sorg?

Kontakta en präst eller diakon eller gå in på [danderydforsamling.se](http://danderydforsamling.se) och läs om våra Leva vidare-grupper.

### Ord för att dö

Sluta leva, avlida, gå bort, kila vidare, gå ur tiden, gå hädan, falla ifrån, få hembud, hemkallas, avsomna, insomna, sluta sina dagar, samlas till sina fäder, lämna jordelivet, ta ner skylten, kila om hörnet, trilla av pinn, kola, kola vippen, gå i graven, ljuta döden, skiljas hädan, ge upp andan, mista livet, stupa, bita i gräset, omkomma, duka under, gå under, stryka med, förgås, upphöra, försvinna, slockna, avta, förklinga, somna in, dra sista sucken, logga ut, sätta livet till, vända näsan i vädret.

KÄLLA: SYNONYMER.SE,  
WIKTIONARY,  
ANNATORD.NU

## LIVET I DANDERYD NR 3 2015

### Redaktion

Staffan Hellgren, kyrkoherde  
[staffan.hellgren@svenskakyrkan.se](mailto:staffan.hellgren@svenskakyrkan.se)

Christina Högberg, kommunikatör  
[christina.hogberg@svenskakyrkan.se](mailto:christina.hogberg@svenskakyrkan.se)

### Ansvarig utgivare

Staffan Hellgren, kyrkoherde  
[staffan.hellgren@svenskakyrkan.se](mailto:staffan.hellgren@svenskakyrkan.se)

### Design&produktion

Lind Lewin kommunikation  
[lindlewin.se](http://lindlewin.se)

### Redaktör

Mia Sjöström

### Skribenter

Mia Sjöström, Petter Karlsson

### Mönster

Lotta Köhlhorn

### Fotografer

Elliot Elliot, Håkan Elofsson

### Tryckeri

Stockholms Läns Grafiska AB, Danderyd

**Svenska kyrkan**   
DANDERYDS FÖRSAMLING

## KYRKOR I DANDERYD

### Altorps kapell

Ymervägen 55, Djursholm,  
08-568 957 90.

### Andrum

Mörby Centrum, 08-568 957 71.

### Danderyds kyrka

Angantyrsv. 41, Danderyd,  
08-568 957 64.

### Djurholms församlingsgård

Bragevägen 32 A, Djursholm,  
08-568 957 56.

### Djursholms kapell

Danavägen 9, Djursholm,  
08-755 37 83.

### Enebykyrkan

(samarbetskyrka) Enebytorget,  
08-758 66 52.

**Petruskyrkan** Kyrkv. 27,  
Stocksund, 08-568 957 64.

### Sätraängskyrkan

Sjöbergsvägen, Danderyd,  
08-568 957 64.

### Sjukhuskyrkan

Danderyds sjukhus,  
08-655 50 00, 08-655 67 79.

### Församlingens Hus

Angantyrsvägen 39,  
182 54 Djursholm.  
växel: 08-568 957 00.

### Kyrkogårdsförvaltning

08-568 957 40.

**Växel:** tel 08-568 957 00.

**Bokning av dop, vigsel,  
begravning och kyrkor:**  
Tel 08-568 957 10.

**Bokning av församlingsgårdar:**  
Tel 08-568 957 35.

**Kyrkoherde/kontraktspastor**  
08-568 957 01.

**Kommunikatör**  
08-568 957 08.

**Församlingens hus**  
Angantyrsvägen 39, 182 54 Djursholm.  
Adress: Box 2021, 182 02 Danderyd  
Fax: 08-568 957 28.

[www.danderydsforsamling.se](http://www.danderydsforsamling.se)

Gråt inte för att jag är död  
jag finns inom dej alltid  
du har min röst  
den finns i dej  
den kan du höra när du vill  
du har mitt ansikte  
min kropp  
jag finns i dej  
du kan ta fram mej när du vill  
allt som finns kvar av mej  
är inom dej  
då vi är jämt tillsammans.

BARBRO LINDGREN