

Du är inte ensam i sorgen



Allhelgonahelgen

Allhelgona är den tid på året då vi tillsammans med människor i Sverige och världen uppmärksammar och minns dem som har lämnat det här livet. Det är en helg då vi påminner oss om att döden finns, och drabbar oss alla.

Det finns många fina och stämningsfulla sätt att hedra våra avlidnas minne. Kanske vill du delta i en minnesgudstjänst, eller besöka en kyrkogård för att tända ett ljus på en väns eller släktings grav eller i minneslunden som ett uttryck för saknad och tacksamhet. Förundras över det vackra när tusentals ljus lyser i mörkret.

Därför firar vi allhelgona

Allhelgonahelgen består av två kyrkliga helgdagar: **alla helgons dag** och **alla själars dag**. Historiskt har vi skilt mellan att minnas helgonens liv – på alla helgons dag – och att minnas våra avlidna närståendes liv – på alla själars dag.

Sorg har i vårt samhälle ofta blivit en privatsak, något som vi bär i vårt inre men inte pratar så mycket om, särskilt inte efter att den första chocken och smärtan har lagt sig. Men under Allhelgonahelgen visar vi vår sorg på utsidan och bär ljus till våra närståendes gravar. Vi får samlas och tacka för dem vi har haft hos oss, samlas och minnas, samlas och trösta varandra.

Helgen präglas av att ljus lyser på våra kyrkogårdar. De lyser upp mörkret och påminner oss om Guds ljus – Kristus – som räddar oss från döden, som visar oss upprättelsens väg och som ger oss ett himmelskt hopp.

Jesus sa: ”Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus”



Samtal om sorg

Du är inte ensam i sorgen. I kyrkan finns plats för din sorg, ibland kan det handla om att tända ett ljus och sitta en stund i stillhet. Många gånger kan det kännas värdefullt att dela sorgen med någon som lyssnar och förstår. Det kan vara i en sorgegrupp eller i ett enskilt samtal med en präst eller diakon. I kyrkan finns stöd som hjälper dig att leva vidare.

Prata med en präst eller diakon i din församling

Präster och diakoner finns tillgängliga för enskilda samtal för dig som behöver hjälp och stöd. Här hittar du kontaktuppgifter till präster och diakoner i Kalmar; www.svenskakyrkan.se/kalmar/stod

Hör av dig till en jourhavande präst

Mellan klockan 21:00–06:00 finns jourhavande präst tillgänglig och erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst.

Att stötta ett barn i sorg

Det kan vara svårt att veta hur man pratar med barn om döden. Alla är olika och klarar av olika mycket beroende på ålder och mognadsgrad. Utgå från deras frågor, använd deras ord och prata så att de förstår. Tala om varför personen har dött. Ofta räcker det att höra lite grann. Det finns också alltid möjlighet att få prata med en präst. I Kalmar domkyrka finns Barnens altarskåp. Där finns det en liten kista som man kan visa sina barn för att förbereda dem inför en begravning. Här finns en animerad video av Svenska kyrkan, som förklarar med enkla ord vad en begravning är; www.svenskakyrkan.se/kalmar/begravning

Dela sorgen med andra i en sorgegrupp

Varje termin startar nya sorgegrupper för dig som lever i sorg. Sjukhuskyrkan på Länssjukhuset bjuder in till en samtalsgrupp för dig som mist en närstående genom suicid. Det är lång tid att vänta om du behöver hjälp och någon att prata med nu. Tveka inte att höra av dig till en präst eller diakon innan gruppen startar. För aktuell information och anmälan; www.svenskakyrkan.se/kalmar



Svenska kyrkan i Kalmar
Södra Vallgatan 25
kalmar.pastorat@svenskakyrkan.se
Instagram @svenskakyrkankalmar
Facebook Svenska kyrkan i Kalmar