

# Församlingsbladet


En tidning från Svenska kyrkan

Tölö-Älvsåker pastorat • Nr 1, 2023



**De förlorade sina barn – nu stöttar de andra**

**NPF: Peppande föräldracafé**

**Svenska kyrkan**   
TÖLÖ-ÄLVSÅKER



PER JÖNSSON  
KYRKOHERDE

## LIVET ÄR EN SKÖR GÅVA

och inget vi kan ta för givet. Detta blir så tydligt när vi drabbas av motgångar, svårigheter, sjukdom och död. I det här numret kan du läsa om det kanske allra värsta som kan hända, att ett barn väljer att avsluta sitt eget liv. Det finns inte på kartan, och gör så fruktansvärt ont när det drabbar en familj. Även sorgen efter andra dödsfall kan vara svår att bära, i synnerhet när döden kommer tidigt eller plötsligt.

Det liv vi hade planerat för blev brutalt avbrutet. Då kan man tänka sig att det enklaste är att bara ge upp. När den man älskar dör riskerar ens eget liv att också förlora mål och mening. Men så behöver det inte bli. Även när livet inte blir som vi tänkt oss kan det finnas skäl att leva vidare. I föreningen Ängla-föräldrar har många funnit en viktig uppgift genom sitt arbete att prata

# När livet inte blir som vi tänkt oss

och informera om suicid, att få bort skamstämpeln kring suicid och att öka stödet för unga som mår dåligt.

Att få tala om sin situation och sitt liv, och den dödes liv, är viktigt i sorgebearbetningen. Som präst har jag mött döden i alla livets åldrar. Alltifrån det barn som dog i mammas mage och aldrig fick se

” Så länge vi talar om den döde bevarar vi minnet av personen.

solens ljus till den gamla tanten som levde över 100 år, och dog stilla i sin säng. Gemensamt för alla anhöriga är behovet av att få tala och berätta. Så länge vi talar om den döda och nämner hans eller hennes namn bevarar vi minnet av personen. Även om det är smärtsamt är det oftast väldigt skönt att få prata och prata, och berätta om personen. Tyvärr försöker omgivningen, i något slags missriktad oro för att riva upp sorgens sår, istället vara tyst och undvika

att föra den döde på tal. Men sorgen och smärtan finns där ändå, och blir oftast bara värre av att man inte får prata om den. I kyrkan vill vi också tala om hoppet och uppståndelsen som kan ge oss ljus och tröst i sorg och saknad.

Livet varar inte för evigt, och därför blir det viktigt att ta vara på varje ögonblick. När vi förstår att vi är dödliga, och att även de vi älskar kan dö, blir det vi gör i livet viktigt. Att ta vara på goda stunder av närhet, kärlek och gemenskap ger oss livskvalitet. Och när vi minns våra döda är det sällan framgången, pengarna eller prestationerna på jobbet vi minns, utan just ögonblick präglade av kärlek. Så låt oss minnas och hedra våra döda genom att prata om dem och fortsätta att nämna dem vid namn.

Välkommen  
**Aleksandra Fors,**  
som arbetar som  
kanslist på pastors-  
expeditionen!



**FÖRSAMLINGSBLADET** är en gruppårsändelse till hushållen i Tölö och Älvsåkers församlingar. Tidningen ges ut av Tölö-Älvsåker pastorat.

**Ansvarig utgivare:**  
Kyrkoherde Per Jönsson

**Omslag:** Susanne Eliasson och Ulrica Scott Malmgren. Foto: Cecilia Sundström

**Produktion:** Kyrkbyrå

**Tryck:** Sandstens tryckeri 2023

**Svenska kyrkan**   
TÖLÖ-ÄLVSÅKER

## TÖLÖ-ÄLVSÅKER PASTORAT

Pastorexpeditionens öppet- och telefontider: måndag-fredag kl 9-12.

**Adress:** Smidesvägen 34, 434 40 Kungsbacka

**Telefon:** 0300-43 40 00

**E-post:** tolo.pastorat@svenskakyrkan.se

**Webb:** www.svenskakyrkan.se/tolo

## TÖLÖ OCH ÄLVSÅKERS KYRKOGRÄDAR

**Telefon:** 0300-43 40 70

## TÖLÖ KYRKA

**Adress:** Smidesv. 34, 434 40 Kungsbacka

## VARLAKYRKAN

**Adress:** Bäckmans Gård 66, 434 35 Kungsbacka

## ÄLVSÅKERS KYRKA

**Adress:** Kyrkobolsv. 7, 434 96 Kungsbacka

## PRÄSTER, DIAKONER OCH KAMRER

**Per Jönsson**, kyrkoherde: 0300-43 40 04

**Magnus Stensson**, admin. chef: 0300-43 40 03

**Anders Ingmår**, komminister: 0300-43 40 51

**Tuija Nilsson**, komminister: 0300-43 40 31

**Helena Ledwon**, diakon: 0300-43 40 13

**Ingela Bertilsson**, diakon: 0300-43 40 33

**Sofia Carlsson**, diakoniassistent: 0300-43 40 56



Miljömärkt trycksak  
3041 0589

Vi samarbetar med  
**sensus**



## Förtrollande piano

**KONSERT.** Hans Pålsson, en av våra mest kända och uppskattade svenska pianister, spelar verk av bland andra Mozart, Bach och Haydn. Sitt ner och låt dig förtrollas. I samarbete med Kungsbacka kulturskola.

**Lördag 4 mars kl 17 i Tölö kyrka**



## Av alla vårar på jorden

**KONSERT.** Lunds Vokalensemble tillsammans med skådespelaren Stina Ekblad. Musik om krig och fred, bl a Francis Poulencs stora körverk "Figure Humaine", baserat på dikter av Paul Eluard. Biljett, 100 kr, kan förköpas på pastorex. och i entrén på konsertdagen.

**Lördag 11 mars kl 18 i Tölö kyrka**



## Stabat Mater

**MUSIKGUDSTJÄNST.** Stabat Mater av Pergolesi. Stråkkvartett med musiker från Göteborgs Symfoniker. Solister Helena Alm sopran, Helena Henriksson alt.

**Palmsöndagen 2 april kl 18  
Älvsåkers kyrka**



## Läs tillsammans

**LÄS, REFLEKTERA, SAMTALA.** Vi väljer en intressant bok tillsammans. Träffas en gång/månad. Vill du vara med? Kontakta Ingela Bertilsson, tel 0766-23 40 33.

**Måndag 20 mars kl 14-16 i Varlakyran**



## Följ med i påskens drama!

Det drama som utspelar sig under påskhelgen rymmer vänners svek, en moders maktlöshet, maktens grymhet och Guds ingripande. Påskens händelser förändrar livsvillkoren för all framtid. Därför är påskan kyrkans största helg.

### Följ påskens drama i din kyrka!

*J. S. Bach.*  
**JOHÄNNES-PASSIONEN**

**KONSERT.** Tölö Vocalis, Tölö kyrkokör, Karlsson Barock och solister under ledning av Carl Envik-Markman.

**Långfredag 7 april kl 18 i Tölö kyrka**



Hela påskens program: 



Susanne Eliasson, Henrik Malmgren och Ulrica Scott Malmgren är änglä-föräldrar, som förlorat barn i suicid. Nu stöttar de andra anhöriga tillsammans med bland andra kommunen och diakoner i Svenska kyrkan.

# De finns där – när det värsta har hänt

Ulrica Scott Malmgren och Susanne Eliasson delar samma tunga erfarenhet. Deras barn valde att avsluta sina liv. Nu kämpar de för att anhöriga ska få den hjälp de själva saknade.

**MATTIAS VAR 19 ÅR** när han för fyra år sedan bestämde sig för att inte leva längre.

– Jag var helt oförberedd, säger hans mamma Ulrica. Tillsammans med Mathias styvpappa Henrik och sonens vänner har hon lagt ihop pusselbitar för att försöka förstå. Det kom fram att han börjat använda droger och blivit hotad.

I det kaos som utbröt i samband med självmordet visste Ulrica inte vart hon skulle vända sig.

– Läkaren som dödförklarade Mathias sa ”vi finns här för dig” men så blev det ju inte. Det fanns inget stöd för anhöriga när någon tagit sitt liv, inget! Vi erbjöds ett kuratorsamtal, som var ett skämt, vi gick därifrån efter tio minuter. Jag kontaktade klinikchefen efteråt, så illa var det.

Via jobbet träffade hon en psykolog några gånger, men inte heller det upplevde hon särskilt givande.

– Kontentan är att de enda som fanns för mig var poliserna som kom i samband med larmet. De var fantasiska, rara på alla vis, men de kunde ju bara stötta i det mest akuta skedet.

Efter en tid föreslog en väninna att Ulrica, som är kreativ, skulle börja gjuta i betong, för att få annat att tänka på.

– Det blev min hobby och lite av min räddning. Även Mathias vänner var i början en stor tröst. De hälsade på och vi hade många bra samtal.

I frustrationen över att ha förlorat Mathias och inte hitta stöd bestämde sig Ulrica för att själv starta en stödgrupp på Facebook, Änglaföräldrar i Kungsbacka. Gruppen fick uppmärksamhet i lokalpressen.

– Jag trodde jag var ensam om detta, att det var en unik händelse, men så är det ju inte.

## SKÖNT ATT FÅ PRATA

Susanne Eliasson var en av dem som läste om Änglaföräldrar i tidningen och tog kontakt. För fem år sedan var hon hemma i huset i Onsala när två



Många öppnar upp om egna erfarenheter.

poliser ringde på för att berätta att dottern Emelie, 35 år, hittats död.

– Det kom oväntat, trots att hon var bipolär och hade försökt ta sitt liv tidigare. Det var fruktansvärt. Dessutom var Emelie själv mamma.

Precis som Ulrica saknade Susanne någonstans att vända sig. Hon erbjöds ett besök på vuxenpsykiatri efter dotterns död, det var allt.

– De kunde inte slussa mig vidare för det fanns inget annat stöd.

Efter någon månad föreslogs Susanne en samtalsgrupp i kyrkan.

– Det var för tidigt för mig, jag var inte alls redo. Jag uppträdde nog väldigt avståndstagande, satt där och var ganska tyken fast jag egentligen var mest arg och ledsen.

Tack vare föreningen och sina gemensamma erfarenheter har Susanne och Ulrica blivit nära vänner och lärt känna andra i Kungsbackatrakten, som förlorat sina barn i suicid.

– Det var så skönt att få prata om det med fler, säger Susanne.

När hon nu pratar om föreningens arbete är det många som öppnar upp om sina egna erfarenheter.

– Plötsligt började folk prata hos frissan och på hundpromenaden.

## MINNESSTUND PÅ TORGET

I dag är Änglaföräldrar en etablerad förening och stödgruppen på Facebook har 22 medlemmar, som förlorat 14 barn. Föreningen är med i ett nätverk med kommunen och

Svenska kyrkan och i höstas ordnade de tillsammans en minnesstund på Kungsbacka torg och i kyrkan.

– De var fantastiskt fint. Albin Holmström från Suicide Zero berättade sin historia och framförde egna låtar. För att ge suicid ett ansikte visade vi ett bildspel med de ungdomar vi förlorat. Att de är mer än en siffra i statistiken.

En av talarna var Ingela Bertilsson, diakon i Tölö församling.

– Diakonerna är fantastiska! Både Ingela och Maria Hallberg, i Kungsbacka församling delar med sig av sina erfarenheter av sorgebearbetning ur flera perspektiv.

– Även Cecilia Ljungkvist Holm på kommunen är toppen! Hon ger våra tankar och idéer utrymme och är väldigt driven i sitt arbete med suicidprevention och stöd till efterlevande. I nätverket har vi tillsammans större möjlighet att belysa problemet med suicid.

## BROSCHYR FÖR ANHÖRIGA

– Vi gör allt för att nå ut med vårt budskap. Det ska inte vara skämmigt att prata om suicid eller att vara ung och må dåligt.

I vår arrangeras en föreläsning

med Örjan Grudén, som skrivit en bok om sin sorg efter sonens självmord. I april startas en stödlinje via telefon och en samtalsgrupp.

Föreningen gör också en broschyr som anhöriga ska kunna få i handen i samband med suicid. Där finns en kort beskrivning av det stöd som finns, med kontaktuppgifter.

– Lagen säger att barn upp till

” Det ska inte vara skämmigt att vara ung och må dåligt.

18 år har rätt till stöd om en anhörig dör i suicid, förklarar Ulrica. För vuxna finns inga skyldigheter. Det är nog en orsak till att vi inte funnit något självklart stöd för vuxna i Halland. Det som finns är beroende av privata initiativ, som vår stödgrupp. Men det ser olika ut i landet och vi kämpar för att även vuxna ska få det stöd de behöver.

Susanne och Ulrica stöttar nu andra föräldrar som drabbats.

– Det passar inte alla att vara med i en samtalsgrupp, då kan ”ska vi ses

och prata över en kopp kaffe eller gå en promenad” kännas enklare.

– Vi fikar ihop och så får de prata. Att prata av sig är det man behöver, och det kan vara en tröst att träffa någon med samma erfarenhet, som kanske kommit längre i sorgearbetet. Det är svårt att förstå om man inte själv varit med om det.

– Det känns så bra att kunna stötta någon annan i liknande situation, det är läkande för en själv också, säger Susanne.

– Det som betyder mest är att få göra världen lite bättre för efterlevande.

*Vad kan vi som finns runt omkring göra? Vänner, grannar, arbetskamrater.*

– Inget märkvärdigt. Fråga hur det är, eller säg att du inte vet vad du ska säga, det räcker. Ge en kram. Sitt ned och lyssna en stund.

– Mathias bästa kompis och hans mamma kom hem till oss dagen efter hans självmord. Jag hade aldrig träffat henne, men nu är vi nära vänner. Hon kom med blommor på Mathias födelsedag och på mors dag. Det är så fint så det går inte att säga.

TEXT OCH FOTO: CECILIA SUNDSTRÖM



**Ingela Bertilsson, diakon, Tölö:**

– I kyrkan kan vi erbjuda stödsamtal, till exempel för den som förlorat en anhörig i suicid. Det kostar inget och vi har ofta korta väntetider. Präster och diakoner har erfarenhet av samtalsstöd och vi har tystnadsplikt. Det är inget krav att vara troende eller medlem i kyrkan för att höra av sig, det är bara att ringa eller mejla.

– I vår ordnar vi också *Livet och sorgen*, en samtalsgrupp för dig som sörjer någon, tillsammans med Kungsbacka-Hanhals församling.

**Cecilia Ljungkvist Holm, folkhälso-**

**samordnare, Kungsbacka kommun:**

– Kommunen antog 2021 en handlingsplan för suicidprevention och ett av målen är att jobba tillsammans med civilsamhället när det gäller stöd till efterlevande. Jag blev kontaktad av diakonerna i Svenska kyrkan som frågade hur vi kan jobba ihop. Nu driver vi frågan ihop med Änglaföräldrar och andra föreningar och aktörer, med erfarenhet av suicid.

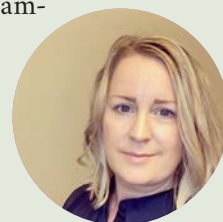
– Det här nätverket är jättejätte viktigt. De handlar om att stötta anhöriga, sköra människor, ofta

## KONTAKT

Ingela Bertilsson • 0766-23 40 33  
ingela.bertilsson2@svenskakyrkan.se

Facebook: Föreningen Änglaföräldrar i Kungsbacka

väldigt ensamma i sin sorg. De ska veta att det finns kunskap och stöd, någonstans att ta vägen. Vi vill minska stigmat och känslan av ensamhet, och ge möjlighet till sammanhang, bland annat genom föreläsningar, samtalsgrupp, minnesstunder och stödsamtal. Olika personer behöver olika, vi vill erbjuda bredd, utifrån den erfarenhet som finns inom nätverket.





## NPF-café

**DU ÄR INTE ENSAM.** Är du anhörig till barn eller unga med en neuropsykiatrisk diagnos eller liknande svårigheter? Träffa andra i samma situation, fika, prata och dela tankar om livet och vardagen.  
**Onsdag 15 mars, 12 april, 24 maj kl 18-20 i Varlakyrkan**



## Livet vi drömde om, livet som det blev

**TEMAGUDSTJÄNST.** Stillhet, musik, text och poesi.  
 Tuija Nilsson, präst, Ingela Bertilsson, diakon och Lisa Fröberg, musiker.  
**Söndag 5 mars kl 16 i Varlakyrkan**



## Livet och sorgen

**SAMTALSGRUPP.** För dig som förlorat och sörjer någon. Kanske ditt barn, syskon, din partner eller en nära vän. Sex träffar under våren. Samarbete med Kungsbacka-Hanhals församling. Kontakt och anmälan: Helena Ledwon, tel 0766-23 40 13. Första träffen:  
**Ons 8 mars kl 16.30 i Kungsbacka församlingshem Skansen**



## Festhögmässa!

**LIVETS BRÖD.** Tölö, Varla och Älvsåker tillsammans! Tölös och Älvsåkers kyrkokörer sjunger för och med oss. Präster, diakoner och musiker. Kyrklunch, 40 kr. Lotterier, försäljning av Fairtrade-produkter. Utställning: "Arbetskretsens gärning, 100 år".  
**Sön 19 mars kl 11 i Tölö kyrka**




## DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

Ikväll går över **800 miljoner** människor och lägger sig hungriga.

Genom att ge en gåva är du med och bidrar till att fler människor kan äta sig mätta.





**SWISHA TILL**  
900 1223



## Sjung med!

**ÖNSKEPSALMGUDSTJÄNST.** Sjung med i de mest älskade psalmerna! Älvsåkers eget koralband släpper loss i dina önskepsalmer: gitarr, piano, munspel, trummor, orgel, cittra och elbas. Mejla dina tre favoritpsalmer till charlotte.edin@svenskakyrkan.se eller rösta i Älvsåkers kyrka/församlingshem senast tis 21 mars.  
**Sön 26 mars kl 17 i Älvsåkers kyrka**



– Vi är många som lever ett annorlunda liv, säger Sigrid Hammarquist (till höger) som ser fram emot NPF-caféet i Varlakyrkan. Evelina Grönlund, pedagog, är med och arrangerar caféet.

## NPF-café: Pepp för kämpande föräldrar

– Vi vill ge människor en enklare vardag. Här får de träffas, ge varandra tips och lära känna andra som kämpar och gläds med sina barn.

**TRE KVÄLLAR** i vår bjuder Varlakyrkan in till NPF-café. De välkomnar anhöriga till barn och unga med diagnoser. Adhd, add, autism och språkstörningar med mera, ryms alla under rubriken NPF: neuropsykiatriska funktionsvariationer.

– De här föräldrarna får kämpa mycket och möts ofta av en ganska oförstående omgivning, som säger ”det är väl bara att säga till barnen ordentligt”. Det ska de inte behöva höra här, utan snarare ”Jag fattar vad du säger, att det är skitjobbigt.” Men också glädjas med varandra: ”Idag hade vi en bra morgon – utan konflikter och strul för att strumporna hamnat fel.”

Det var mormor till ett barn med diagnos som först ställde frågan om en mötesplats i kyrkan.

Då hade Ingela Bertilsson, diakon,

och Evelina Grönlund, pedagog, redan funderat i samma banor. Båda har erfarenhet av adhd i sin omgivning.

– Jag har ofta konfirmander med diagnoser, berättar Evelina, som även gått kurser i lågaffektivt bemötande.

– Många föräldrar är med i olika Facebookgrupper, men man kan behöva träffas också. Prata, byta tips och känna att man inte är ensam. Om det efterfrågas kan vi bjuda in någon talare eller ta upp vissa teman. Vi bjuder på mackfika, det ska vara smidigt att komma efter jobbet.

*Varför gör kyrkan det här?*

– Vi ser att det finns ett behov. Kyrkan är till för människor och om vi kan hjälpa dem till en enklare vardag, så vill vi det. Vi har fått mycket positiv respons redan.

Sigrid Hammarquist ser fram emot cafékvällen. Hon bor i Fjärås och har barn i Varlaskolan.

– Det är ett sånt himla bra initiativ! Vi har tonåringar med diagnoser och jag har själv funderat på att starta något liknande, men orken har inte riktigt funnits.

– Jag har kämpat mycket, för att få anpassningar i skolan, låtit barnen

byta skola och även gått in i väggen. Som många andra föräldrar.

– Jag hade behövt det här caféet ännu mer för fem år sen, men det kanske kan hjälpa någon att höra att det nu lugnat sig lite för vår 16-åring. Vi är mer luttrade nu, det är svårare med första barnet.

– Man får acceptera att det är så här livet blev. Vi kan inte åka på familjeutflykter eller skidor i Sälen, det passar inte oss. Det är skönt att veta att fler har det som vi. Det är vanligare än man tror, men inget man pratar om.

– Att få träffas och prata är väldigt bra. Ge varandra praktiska tips. Många kör slut på sig för att nå det ”normala” livet när det gäller kompisar, skola, barnomsorg. Vi är många som lever ett annorlunda liv.

TEXT: CECILIA SUNDSTRÖM

### **NPF-CAFÉ**

Ons 15 mars, 12 april, 24 maj kl 18-20  
i Varlakyrkan

**Frågor?** Evelina Grönlund  
evelina.gronlund@svenskakyrkan.se,  
tel 0766-234014