

# amos

**KOM OCH SJUNG**  
med oss och stärk  
immunförsvaret

**MALIN BERGHAGEN**

*”Ett av de bästa sätten  
att hålla sig frisk är  
att vara tacksam”*



**CAMILLA LIF, KYRKOHERDE:**  
*”Människors sorg tar  
sig olika uttryck. Sorg  
följer inget schema”*

5

**BÖCKER  
SOM VÄCKER  
MINNEN**

**TEMA**  
MINNEN

*Vem är man när man  
glömt vem man är?*



Jesper Mattsson

# Lågorna är många

**Ä**nda sedan min egen konfirmation tid har jag återkommit till en text i Romarbrevet 12:4-5.

*Ty liksom vi har en enda kropp med många lemmar, alla med olika uppgifter, så utgör vi, fastän många, en enda kropp i Kristus, men var för sig är vi lemmar som är till för varandra.*

Den här texten har i sin tur legat till grund för psalm 61 i *Den svenska psalmboken*. Budskapet är att vi människor hör ihop med varandra, med skapelsen och med Gud. I den tillhörigheten så har vi olika uppgifter utifrån de gåvor och förmågor som vi har fått att förvalta och utveckla.

Jag är övertygad om att vi i vår tid behöver få höra detta upprepas så att vi inte glömmet bort att vi är viktiga för helheten och att vi inte glömmet bort att vi måste samarbeta för att komma framåt. Detta gäller inte minst i vår kyrka där det är tydligt att vi har olika uppdrag och uppgifter att utföra, men alla behövs för en fungerande helhet.

**UNDER SOMMAREN HAR** vi haft ett rikt utbud av gudstjänster, konserter, vägkyrkor och öppna kyrkor. Utan allas olika bidrag hade det aldrig varit möjligt för oss och vi hade inte kunnat möta alla människor som vi nu har mött. Det är tack vare vår mångfald av människor som vi kunnat göra detta. Under hösten så är det likadant under allhelgonaveckan när vi åter öppnar upp våra kyrkor för stillhet, ljuständning och mötet med varandra.

Vi är många med många olika gåvor och vi är alla viktiga i byggandet av Guds rike här på jorden. För som det står i den första versen i psalm 61:

*Lågorna är många, ljuset är ett,  
ljuset Jesus Kristus,  
lågorna är många, ljuset är ett, vi är ett i honom.*

**Jesper Mattsson**  
Kyrkoherde

” *Att som ungdom få höra och känna att man var att räkna med gjorde all skillnad i världen.*

Att som ungdom få höra och känna att man är viktig, att man hade en uppgift att fylla, att man var att räkna med gjorde all skillnad i världen. Självförtroendet och självkänslan stärktes och jag kunde växa både som människa, som person och i min tro.

Under allhelgonahelgen tänds lyktor på våra kyrkogårdar, till minne av de som lämnat oss.

Foto: TRYGVE FINKELSEN/  
GETTY IMAGES







## INNEHÅLL

### Din församling

- 4 Kalendarium
- 6 Kom och sjung med oss
- 28 De satte fart på sommaren
- 30 Liv och tro

### Tema minnen

- 10 Vem är man när man blir dement?

### Porträtt

- 16 **Malin Berghagen**  
Jag tackar för dagen som varit

### Övrigt

- 23 **Hållbarhet** Klimatneutral kyrkogård
- 24 Fem böcker som väcker minnen
- 25 **Spaning** Allhelgona förr och nu
- 31 Korsord
- 32 Beträktelse



"Jeppe" Karlsson, kyrkvaktmästare, styr upp kyrkgårdsarbetet.

Foto: FREDRIK NILSSON



Trycksak  
5041 0004



EN DEL AV **amos**

**Svenska kyrkan**   
BRÖSARP-TRANÅS FÖRSAMLING



Foto: ALESSANDRO BIASOLI/GETTY IMAGES

## Möt oss på sociala medier

»Vårt mål med arbetet på sociala medier är att vi, i den digitala delen av vår värld, ska kunna förmedla närvaro och hopp och få komma i kontakt med dig. Vi ser därför fram emot att du kommer med frågor, kommentarer och förslag på innehåll i våra digitala kanaler så att de blir ett bra komplement till de möten som sker fysiskt.

Kanske har du fler idéer om hur vi kan öka vår digitala närvaro? Hör gärna av dig och vi ses digitalt!



**”Vi är alla kallade att vara lärjungar och att i Kristi kärlek hjälpa till att stilla världens hunger.**

Ur Församlingsinstruktionen

### KONTAKTA OSS!

#### Post- och besöksadress:

Albovägen 27  
273 50 Brösarp

**Hemsida:** [svenskakyrkan.se/brosarp](https://svenskakyrkan.se/brosarp)

**Telefon växel:** 0414-181 00

**E-post:** [brosarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:brosarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se)

**Jesper Mattsson**, kyrkoherde

Telefon direkt: 0414-181 60  
[jesper.mattsson@svenskakyrkan.se](mailto:jesper.mattsson@svenskakyrkan.se)

**Åsa Modin**, präst

Telefon direkt: 0414-181 66  
[asa.modin@svenskakyrkan.se](mailto:asa.modin@svenskakyrkan.se)

**Linda Svensson**,

administrativ samordnare  
Telefon direkt: 0414-181 00  
[linda.svensson@svenskakyrkan.se](mailto:linda.svensson@svenskakyrkan.se)

### REDAKTION

#### VARSA GOD!

»Den här tidningen delas ut av Svenska kyrkan till alla hushåll inom Brösarp-Tranås församling som samhällsinformation.

»Tidningen produceras i samarbete med **Verbum AB**.

**Produktion:** Verbum AB

**Ansvarig utgivare:** Sofie Kalodimos

**Tryck:** Stibo Complete, Katrineholm, 2022

**Distribution:** Postnord

**Omslagsbild:** Marcus Gustafsson



# Ljus, fika och grill i allhelgona

»I veckan innan och under allhelgonahelgen kommer vi som vanligt att fira gudstjänst och hålla öppet i våra kyrkor i Andrarum, Brösarp, Eljaröd, Fågeltofta, Skåne-Tranås, Onslunda och Spjutstorp.

Vi har många frivilliga som är engagerade och de kommer att finnas på plats under dessa dagar.

Fågeltofta kyrka är tyvärr inte uppvärmd, eftersom vi inte får ha igång elen där, men det finns ändå möjlighet att gå in i kyrkan och tända ljus. Fika serveras och vi grillar korv utanför kyrkan.

Här nedanför har du alla tider.

## Onsdag 2 november

12.00–14.00 Korvgrillning i Eljaröd och Fågeltofta.

## Torsdag 3 november

13.00–15.00 Kaffeservering inne i kyrkorna eller utanför.

## Fredag 4 november

13.00–15.00 Kaffeservering inne i kyrkorna eller utanför.

## Lördag 5 november

13.00–15.00 Kaffeservering inne i kyrkorna eller utanför.



## GUDSTJÄNSTER I OKTOBER OCH NOVEMBER

### Söndag 9 oktober

**Tacksägelsedagen**

**Andrarums kyrka**

18.00 Skördegudstjänst  
Kören Finstämt medverkar.

### Söndag 16 oktober

**18:e söndagen efter trefaldighet**

**Brösarps kyrka**

11.00 Matig gudstjänst  
En gudstjänst för alla åldrar med efterföljande lunch i Brösarps församlingshem. Brösarps barnkör och Sång & rörelse medverkar.

### Söndag 23 oktober

**19:e söndagen efter trefaldighet**

**Onslunda kyrka**

11.00 Mässa

### Söndag 30 oktober

**20:e söndagen efter trefaldighet**

**Brösarps kyrka**

11.00 Mässa

### Onsdag 2 november

**Brösarps kyrka**

09.00 Morgonmässa

Efteråt är alla som vill välkomna till församlingshemmet för frukost.

### Lördag 5 november

**Alla helgons dag**

**Brösarps kyrka**

18.00 Ljusedagstjänst

Kören Finstämt medverkar.

### Söndag 6 november

**Söndagen efter alla helgons dag**

**Skåne-Tranås kyrka**

11.00 Minnesgudstjänst 1 (av 2)

Vi läser upp namn på de som avlidit under det senaste året. Observera att man måste anmäla sig via expeditionen för att vi ska veta vilka namn som ska läsas på respektive gudstjänst. Brösarpskören medverkar.





Under allhelgona tänds lyktor på gravarna och lyser upp i mörkret.

Foto: GUSTAF HELLSING/IKON

#### Skåne-Tranås kyrka

**13.00 Minnesgudstjänst 2 (av 2)**  
Vi läser upp namn på de som avlidit under det senaste året. Observera att man måste anmäla sig via expeditionen för att vi ska veta vilka namn som ska läsas på respektive gudstjänst. Brösarpskören medverkar.

#### Söndag 13 november

**Söndag före domssöndagen**

##### Brösarps kyrka

**11.00 Mässa**

#### Söndag 20 november

**Domssöndagen**

##### Onslunda kyrka

**11.00 Matig gudstjänst**  
En gudstjänst för alla åldrar med efterföljande lunch i Onslunda församlingshem. Sandra Svensson medverkar med sång.

#### Söndag 27 november

**1:a söndagen i advent**

##### Andrarums kyrka

**18.00 Adventsgudstjänst**  
Församlingens präster och musiker medverkar tillsammans med körerna. Efter gudstjänsten blir det adventsmingel i kyrkan.

#### Söndag 4 december

**2:a söndagen i advent**

##### Onslunda kyrka

**11.00 Mässa**  
Nathalie Hagmyr, sång, medverkar.



Foto: MAGONE/GETTY IMAGES

## MISSA INTE!

### Öppen kyrka i Brösarp

»Varje fredag klockan 10.00–12.00 är Brösarps kyrka öppen för enskild bön, ljusständning och meditation.  
»Klockan 10.30–11.00 är det musik i kyrkan. Det finns alltid någon närvarande för samtal, och kaffe serveras.

## SOPPLUNCH OCH ONSDAGSKAFÉ

I samarbete med PRO

### Onsdag 12 oktober

#### Onslunda församlingshem

**11.30–13.00 Sopplunch**  
Soppan serveras till självkostnadspris, 30 kr.

### Onsdag 19 oktober

#### Brösarps församlingshem

**11.30–13.00 Sopplunch**  
Soppan serveras till självkostnadspris, 30 kr.

### Onsdag 2 november

#### Brösarps församlingshem

**13.30–15.30 Onsdagscafé**  
Fika, gemenskap och program. Pia Ewaldz & Mats Nilsson bjuder på "Hygge till kaffet".

### Onsdag 9 november

#### Onslunda församlingshem

**11.30–13.00 Sopplunch**  
Soppan serveras till självkostnadspris, 30 kr.

### Onsdag 16 november

#### Brösarps församlingshem

**11.30–13.00 Sopplunch**  
Soppan serveras till självkostnadspris, 30 kr.

### Onsdag 23 november

#### Onslunda församlingshem

**13.30–15.30 Onsdagscafé**  
Fika, gemenskap och program. Mats Andersson Risberg (fd kyrkoherde i Kävlinge) sjunger och spelar.

### Onsdag 30 november

#### Brösarps församlingshem

**13.30–15.30 Onsdagscafé**  
Fika, gemenskap och program. Paul Skoogh medverkar.

### Onsdag 7 december

#### Onslunda församlingshem

**13.30–15.30 Onsdagscafé**  
Fika, gemenskap och program. Roger den sjungande bagarn' och Ulrika medverkar.

VAD?

**Musikens viktiga roll  
i mötet med gemenskapen.**

# Kom och sjung med oss!

**Sara, 45**

» Bland det bästa jag vet är när barnen i barnkören tar i och sjunger av hela sitt hjärta så hela taket lyfter! Då ryser jag av glädje!



## VISSTE DU ATT...

### när du sjunger:

- » ökar hormonet oxytocin
  - » blir du mer harmonisk och upplever lugn och ro
  - » sjunker blodtrycket
  - » stärks immunförsvaret
  - » syresätter du kroppen
  - » känner du dig gladare
- Kom och sjung med oss!**

**Frågan vad musik är och betyder för oss är en personlig och stor fråga. Musik kan uttrycka så mycket mer än ord – vi kan "bara vara". I Brösarp-Tranås församling har musiken en viktig roll att fylla i mötet med gemenskapen.**

» Maria Nilsson och Alissa Tomac (vikarie för Sara Berg som är föräldraledig) är församlingens musiker som leder församlings-sången och spelar på gudstjänster, dop, vigslar, konfirmationer och begravningar. De leder också kyrkans körer, samarbetar med musiker och sångare till konserter och gudstjänster.

**TANKEN ÄR ATT** det ska finnas möten med musik för alla åldrar, från babyrytmik till psalm- och visstund på våra äldreboenden, sång och musik som speglar våra olika sinnesstämningar från glädje till sorg, och speglar kyrkoåret och våra årstider. Bredden på musiken är viktig och vi försöker uppfylla den allsköns blandning på önskemål av sång och musik vi får vid olika tillfällen.

Musik som framförs i stunden

är alltid något speciellt och kan anpassas till just det aktuella tillfället. Musikerna spelar både piano och orgel men slår gärna ett extra slag för våra orglar som klingar så väl i kyrkorummet.

– Kyrkan och musiken har alltid funnits i mitt liv, säger Maria Nilsson, musiker i Brösarp-Tranås församling.

– Som liten gick jag med familjen i kyrkan och fascinerades av orgelmusiken och älskade att försöka sjunga med i psalmerna. Vid de stora högtiderna sjöng kyrkokören och jag minns att det kändes i hela kroppen när de sjöng de mäktiga körsångerna. När man kunde läsa fick man börja i barnkören, vilken lycka! Som så många andra började jag min musikbana med att ta pianolektioner för kantorn, när jag blev äldre fick ja vikariera när kantorn var ledig och på den vägen är det.

**VI HAR MÅNGA** mötesplatser i församlingen förutom våra gudstjänster där musiken spelar en stor roll. På fredagar i Brösarps kyrka är det *Öppen kyrka* där olika program på orgel och piano fram-

förs klockan 10.30–11.00.

För Hans, som brukar komma på *Öppen kyrka* har musiken en stor funktion, han lyssnar på musik varje dag. När han kommer till kyrkan och möts av orgelmusik uppfylls han av en stark känsla.

– Orgelmusiken harmonierar med atmosfären i kyrkan, säger han. Hela livet ryms i kyrkorummet.

Onsdagscaféerna i Onslunda och Brösarps församlingshem inbjuder dig till att delta i underhållningen och under sommaren kan du njuta av vacker sång och musik. Då har vi *Musik i sommarkväll* i alla våra sju kyrkor med varierande program.

**ATT FÅ SJUNGA** tillsammans berikar våra liv på olika sätt.

Sången och musiken bidrar till gemenskapen på våra gudstjänster. Körsångare fyller gudstjänsterna med sånger och förstärker psalmsången, i så väl bekanta som nya psalmer. Varje vecka träffas våra örer och sjunger tillsammans. Det är vetenskapligt bevisat att vi mår bra av att sjunga. Kom och sjung med oss!





**Maria, 52 år**  
 »Kör, för mig, är gemenskap. Att dela sången ger energi framåt, vi lyfter varandra!



**Åsa, 42 år**  
 »Jag älskar att sjunga, speciellt i kör och i kyrkor med den fantastiska akustiken.

**Bengt, 78 år**  
 »Det som är viktigast för mig är hur ledarskapet sköts, det smittar av sig på kördeltagarna. Det blir många härliga skratt och en del minnen för livet i körens umgänge sidan om sjungandet. Min fru vill gärna att jag åker iväg på övning. Min fru upplever att jag är på mycket bättre humör när jag kommer hem.



Foto: 5 FOTOBYPÅLINE

## HALLÅ DÄR!

... **Alissa Tomac**, vikarie för Sara Berg under hennes mammaledighet:

## ”Roligast på jobbet är att leda körer”

### Vilka aktiviteter håller du i?

– Jag har bland annat baby-massage och rytmik, småbarns-sång, barnkör och vuxenkören i Brösarp. Körer är något av det jag tycker är allra roligast i mitt arbete!

### Vad är bäst med ditt jobb?

– Jag tycker om det otroligt varierande yrket som kyrkomusiker. Man får vara med alla åldrar, har olika arbetsuppgifter genom året, glädje och sorg, har fasta men varierande arbetstider, utför såväl avslappnat som avancerat arbete.

### Hur upptäckte du musiken?

– Piano har jag spelat sen jag bara vara några år, orgel upptäckte jag som flickorist och så blev det kantors- och organistutbildning. Körer började jag leda som 19-åring och det var lika kul då som nu!

### Vad gör du på fritiden?

– Mina tre barn är stora och utflugna, men jag har a t göra ändå med kor, får, höns, katter, hund, äppelodlingar och husbygge.

## MISSA INTE!

**Välkomna ... på lite nyheter i Brösarp:** Babymassage, Musik i kyrkan, Prova på körsång och Orgel-musen!

### Nyfi en på körsång?

» Ta gärna med någon på en härlig sångarkväll! Alissa kommer enkelt förklara och leda uppvärmning och kända sånger. Du behöver inte kunna läsa noter. Ingen kostnad, ingen föransmälan – bara modet att sjunga av hjärtans lust! Hör av dig om du har någon fundering. Välkomna!

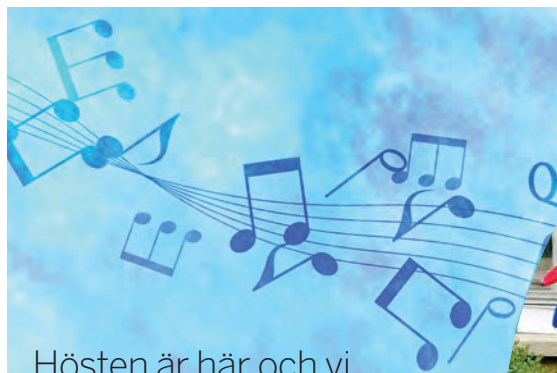
**Dag:** Tisdagen den 11 oktober.

**Tid:** 18.00–20.00.

**Plats:** Brösarps församlinghem.

Foto: TOTA/GETTY IMAGES





Hösten är här och vi gläds åt att träffas i våra olika verksamheter. Välkomna att hänga med även mitt i terminen!

# Sång för alla åldrar



**Kajsa, 10 år**  
» Jag är med i kören för att jag tycker det är roligt att sjunga.

**Ingela, 38 år**  
» Det är en sådan glädje att få sjunga tillsammans med barnen!



**Nina, 9 år**  
» Jag är med i kören för att jag tycker det är roligt att sjunga tillsammans.

## Babyrytmik och massage

» Det är åter dags med babyrytmik och babymassage för de små.

**Dag:** Fredagar jämna veckor.

**Tid:** Klockan 09.00, bebisar 0–9 månader. Klockan 09.30, småbarnsrytmik för alla åldrar.

**Plats:** Brösarps församlingshem.

## Sång och rörelse

» Är du 0–5 år är du välkommen till *Sång och rörelse* med Ingela Jönsson. Barn och föräldrar träffas och sjunger, dansar, spelar och leker tillsammans.

**Dag:** Torsdagar.

**Tid:** 15.30–16.00 och 16.00–16.30.

**Plats:** Brösarps kyrka.

## Orgelmus full med bus!

» Hälsa på hos orgelmusen i Brösarps kyrka! Kanske man får prova att spela orgel också?

**Dag:** Torsdagen den 20 oktober.

**Tid:** Klockan 15.30 och klockan 16.30.

**Plats:** Brösarps kyrka.

## Barnkör

» Barnkören är till för dig från 6 år som gillar sång och musik. Vi sjunger på konserter, gudstjänster och framför musicals.

**Dag:** Tisdagar.

**Tid:** 15.00–15.40.

**Plats:** Brösarps kyrka.

## Majken, 74 år

» Jag har sjungit i församlingens körer sedan 80-talet. Även om man är jättetrött när man kör till kören så blir man så pigg när man sjungit upp och övat. Efteråt mår man bra och är avkopplad, sammanhållningen gör mycket och det är roligt att sjunga för församlingen, musik betyder så mycket, både i glädje och sorg.

## Damkör

» Finstämt är en damkör för dig som gillar att sjunga blandad repertoar. Vi sjunger på gudstjänster och konserter och ska bland annat sjunga sånger ur "Kristina från Duvemåla" i allhelgonatid.

**Dag:** Tisdagar.

**Tid:** 18.00–19.30.

**Plats:** Onslunda församlingshem.

## Vuxenkör

» Brösarpskören övar samma tider som damkören för att med lätthet samarbeta inför Första Advent och Julkonserten.

**Dag:** Tisdagar.

**Tid:** 18.00–19.30.

**Plats:** Brösarps församlingshem

## Är du sångsugen?

» Se vår hemsida och hör av dig till våra verksamheter.





Känslan som uppstår hos Sara Nordlander när hon gräver och finner är wow.

Foto: PRIVAT



**KORT OM...**

**Sara Nordlander**  
**Ålder:** 43 år  
**Familj:** Sambo, två barn, ett bonusbarn och en katt  
**Bor:** Stockholm  
**Sysselsättning:** Arkeologi-studerande

# SARA NORDLANDER

## Arkeologi väcker historien till liv

»Med pedagogerfarenhet i bagaget och en kärlek till historiska museer började Sara Nordlander att studera arkeologi. Målet är ett jobb som museipedagog, men vägen med utgrävningar och skattletning engagerar lika mycket.

– Det som är mest spännande för mig är den här känslan att arkeologin väcker till liv. Utan arkeologin hade man inte vetat det man vet om förhistorisk tid, för det finns inte skriftliga källor.

**MEN HON GILLAR** också tanken på att man aldrig kan veta säkert. Att arkeologi mer väcker teorier än ger helt tydliga svar.

– Man kan gissa, man kan tro, man kan ha teorier och man kan göra antaganden utifrån vad man hittar och utifrån olika sammanhang, men man vet aldrig. Det kan alltid omkullkastas, för helt plötsligt så gör någon en stor upptäckt

och då blir allt man trott på, något annat. Det är så viktigt att vara ödmjuk och aldrig tro att man har alla svar.

**DE MINNEN FRÅN** forna tider som arkeologin väcker till liv färgas också av den tid och det samhälle vi lever i idag.

– Värderingar från 50-talet har påverkat hur man såg på hur folk levde på stenåldern och nu tänker vi på ett annat sätt, men det betyder inte att det är det korrekta.

Sara Nordlander har ännu inte varit med i någon utgrävning, men hon har varit med och grävt provgropar, inför eventuella utgrävningar. Fynden från groparna gav Sara en wow-känsla.

– Det blir som att man får leta efter skatter. Och känslan när man får hålla i något som man vet att någon för 6 000 år sedan jobbade med. Det är en otroligt häftig känsla!

**HON FASCINERAS OCKSÅ** av hur hennes tidperspektiv har förändrats sedan hon började studera arkeologi.

– Det är så tydligt vad kort den tidsperiod är då det har funnits människor på den här planeten. Jorden är flera miljoner år, men människor har inte funnits så länge. Den är som en tändsticka i rymden, vår lilla tid.

*Sofi Kalodimos*

” Helt plötsligt så gör någon en stor upptäckt och då blir allt man trott på, något annat.



TEMA

# MINNEN

En innersta kärna  
finns alltid kvar

*Vivet vilka vi  
är. Vad vi kan, vad vi  
tycker om, vad vi avskyr  
och vilka som står oss nära.  
Vår egen historia. Men vilka  
är vi om vi drabbas av demens  
och inte längre minns vilka  
vi är och har varit?*

Text: *Hanna Welin*  
Illustration: *Kajsa Nordlund*

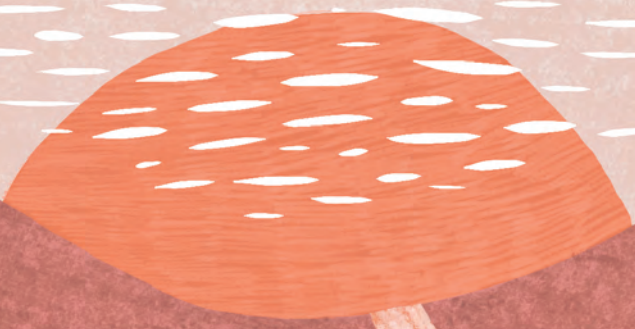
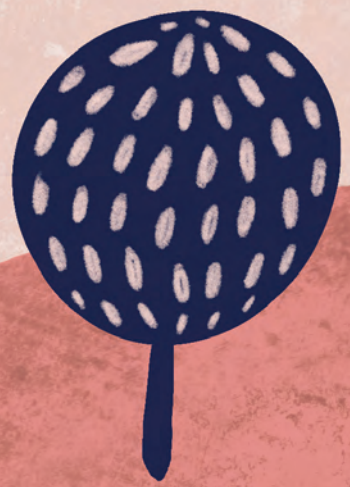




MINNEN

75 ÅR

†  
MAMMA



”

Jag undrar vem hon är, min mamma utan sina minnen. Som sitter där på hemmet, vän och älskande, älskvärd och längtande. Hon längtar, men har glömt bort efter vad. Kanske efter mig. Känner vi varandra?”

Det är journalisten Annie Reuterskiöld som ställer sig frågan i boken *När du dör ska jag vara nära*, efter att hennes mamma Eva drabbats av alzheimer.

Minnessjukdomar är otäcka. Bit för bit slutar kopplingarna mellan hjärnans nervceller att fungera och kognitiva funktioner och minnen släcks ned. Hur förloppet ser ut beror på var i hjärnan sjukdomen sitter och hur långt den har brett ut sig. Många demenssjuka beskriver hur de förlorar orienteringsförmågan i såväl den inre som yttre världen.

”I slutet var jag nog mer som en förnimmelse för mamma.

Annie Reuterskiöld

Att inte längre minnas var man är eller tappa kunskap som alltid varit självklar för en, väcker oro. Att inte kunna vara den du alltid har varit, att tappa bort sin identitet, är ångestladdat. För att inte prata om rädslan för att glömma bort vem partnern eller

de egna barnen är. Trösten är att det tros bli lättare ju längre man kommit i sjukdomsprocessen. Inte för de anhöriga, men för den sjuke själv. För den som inte längre minns sina älskade – ja, den minns dem inte.

– I slutet var jag nog mer som en förnimmelse för mamma, säger Annie Reuterskiöld.

Minnet kartlägger vårt liv och lagrar det vi lär oss. Det är komplext och fungerar som ett nätverk där alla delar i hjärnan samverkar. På många sätt är det minnet som gör oss till dem vi är. Men våra minnen är samtidigt känslomässigt färgade och föränderliga – precis som våra egna berättelser om oss själva och våra liv. Det konstaterar Peter Gärdenfors, professor i kognitionsvetenskap vid Lunds universitet.

– Vi upplever alla våra minnen som korrekta beskrivningar av vad som hänt. Men en stor del av våra minnen är efterkonstruktioner, dessutom ofta förskönade, säger han.

En människa har många identiteter. Vi intar olika roller i olika sammanhang och faser under livets gång. Peter Gärdenfors menar att människans livsberättelse kan liknas vid en roman. I en bok lär man känna karaktärerna genom de relationer de har till varandra, hur de agerar i romanens handling och genom vilka drivkrafter och mål de har. Men precis som en bok kan skrivas på olika sätt, ur olika perspektiv och vinklar, kan en människa berätta flera versioner av sitt liv. Ändå, menar Peter Gärdenfors, är livs-





berättelsen fullständigt central för oss. Till skillnad från andra djur är människan meningssökande. Vi skapar och omskapar vår självbiografi för att ge våra liv betydelse och mening och, inte minst, sammanhang.

– Vi jobbar hela tiden på att konstruera bilder av oss själva. Vi hittar anledningar till varför vi handlade på ett visst sätt eller varför något har hänt, även om det är efterkonstruktioner, säger Peter Gärdenfors.

– Om du tappar din livsberättelse, om du drabbats av en minnessjukdom exempelvis, tappar du också bilden av dig själv, av den du vill bli. Dina mål och dina drömmar.

**F**ör att förstå och möta människor med demenssjukdomar på ett bra sätt är det därför viktigt att känna till deras livsberättelse. Det menar Jonas Olofsson, adjunkt på Malmö universitet.

– När du berättar om dig själv och din historia blir du tydlig som människa. Kan du själv inte berätta är det viktigt att andra kan göra det åt dig, säger han.

Det är ett sätt att bekräfta personen: Det här är du, det här är ditt liv. Och det stärker både den drabbades självkänsla och identitet, menar Jonas Olofsson.

Han undervisar blivande sjuksköterskor i demensvård och i vikten av att se människan bakom sjukdomen. Att känna till patienternas livsberättelse är en springande punkt.

– Med hjälp av anhörigas berättelser och fotografier kan du dokumentera patienternas historia

**Ett sätt att teckna en livsberättelse för en dement person är fotografier och anhörigas berättelser.**

i exempelvis ett häfte som personalen kan använda. Det hjälper inte bara den demenssjuke utan också personalen. På så sätt kan de lättare väcka den dementes minnen till liv, menar han. De kan också tolka och förstå patienterna bättre.

– Att inte komma ihåg väcker mycket oro. Du kanske kommer in till en gammal dam som säger att hon ska gå hem till sin dotter, som du vet inte längre lever. I stället för att bara påpeka det och väcka än mer oro, kan du avleda genom att börja prata om dottern.

Det en person tyckt om tidigare i livet brukar de fortsätta att uppskatta. Samtidigt är människan föränderlig, också som demenssjuk. Jonas Olofsson tar ett personligt exempel:

– Min morfar var absolutist, det hade han varit hela sitt liv. På boendet han hamnade bjöds han på sprit, och gillade det. För min mormor var det förstås märkligt, men det blir också ett etiskt dilemma. Vad är rätt att göra?

**V**ad är en människa utan sina minnen? Eva Granvik är demenssjuksköterska och tidigare enhetschef för Kunskapscentrum för demenssjukdomar i Malmö. Hon har försökt komma svaret närmre genom att djupintervjua 20 patienter på olika demensboenden.

– En kvinna som varit mattelärare på gymnasiet berättade hur frustrerande och konstigt det var att inte ens kunna lägga ihop två och tre. Hon beskrev en >>

» känsla av att vara på väg att upplösas. Andra pratade om att deras identitet liksom vittrade sönder.

I en riktigt långt gången demenssjukdom tappar du de mest grundläggande minnena, som hur man går. Förmågan att kommunicera tynar bort och du går till slut helt in i dig själv. Allra helst skulle Eva Granvik ha velat intervjua dem som kommit så här långt i sin demenssjukdom. Det är förstås inte möjligt.

– Så det jag så innerligt skulle vilja veta kan jag aldrig få svar på.

Eva Granvik arbetade tidigare som sjuksköterska och vårdutvecklare på Minneskliniken slutenvårdsavdelning.

– Jag vet naturligtvis att nervcellerna dör och hur det ser ut medicinskt. Men även hos dem som är svårt demenssjuka och har tappat förmågan att kommunicera har jag, personligen, alltid upplevt att det finns någon där inne. Du måste bara hitta in dit, med hjälp av exempelvis dofter, beröring och musik.

En innersta kärna, som är kvar när såväl matematikskaper som familj, historia och motorik trillat bort. En kärna, en själ, som människan alltid har kvar?

– Ja, vad är människans kärna? I min intervjustudie landade jag i filosofiska och existentiella frågor som det inte finns några vetenskapliga svar på. Vad gör egentligen en människa till människa?

Något hon vet är att risken att förlora känslan av sitt eget ”jag” inte är det som brukar oroa den demenssjuka mest. Utanförskap, att isoleras i sin egen bubbla skrämmer mycket mer.

– Att förlora sitt sammanhang är det värsta, det uttrycker många när de fortfarande kan kommunicera, tidigare i sjukdomsprocessen, säger Eva Granvik.



Jonas Brun

Jonas Brun är psykolog och arbetar med minnesutredningar. Han är också författare och utkom förra året med *Hon minns inte*, en bok där han porträtter sin mor och beskriver hur hon försvinner bort i demens.

Mamma Catarina som jobbat med informationsmaterial kring just demens, som med sin insikt och förståelse försökte förbereda både sig själv och omgivningen på vad som komma skulle.

– Men efterhand som hon förlorade sina kognitiva förmågor var det svårt att veta hur hon själv upplevde det eller hur sjukdomsinsikten såg ut, eftersom hon inte längre kunde kommunicera på ett abstrakt vis, säger Jonas Brun.

”Människan jag tyckte att jag kände bäst i hela världen var en annan. Det skapade mycket ambivalens inom mig.

Jonas Brun

Nutid och dåtid flätas samman hos den demenssjuka. Tid och rum luckras upp och hjärnan tycks leva i flera tid åldrar samtidigt. De minnen som sitter djupast är de tidiga och mest basala. Men minnesbilder från olika åldrar, förnimmelser och intryck, kan glida in och ut ur varandra, korsbefruktas och skapa nya samband.

– Hon visste att hon hade ett barn, men kanske inte att det var den vuxne mannen som stod där i rummet. Jag sa alltid mamma. Men mot slutet märkte jag hur det förvirrade henne och jag såg hur hon sökte med blicken efter sin egen mamma.

## ALZHEIMER VANLIGAST

» 130 000–150 000 människor beräknas ha en demenssjukdom i Sverige idag. Runt 20 000–25 000 insjuknar varje år. Var femte person över 80 beräknas ha en demenssjukdom.

» Demenssjukdom är ett samlingsnamn och en diagnos för ett 70-tal olika former av kroniska hjärnskador. Alzheimers sjukdom är den vanligaste och står för cirka 60 procent av fallen. Näst vanligast är vaskulär demens, eller blodkärlsdemens. Andra relativt vanliga demenssjukdomar är frontotemporal demens och Lewykroppsdemens och Parkinsons sjukdom med demens.

» För att en person ska klassas som dement krävs det generellt att hen har en minnesstörning samt minst en kognitiv förmåga som är nedsatt, som svårigheter med språket, med att utföra praktiska vardagssysslor, försämrat omdöme eller nedsatt förmåga att tänka abstrakt.

» Traumatiska hjärnskador, som en skada från en olycka, kallas för sekundära demenssjukdomar.

Källa: Demenscentrum





Annie Reuterskiöld, vars mamma drabbades av alzheimers, har skrivit en bok om sina upplevelser.

Foto: PIERRE BJÖRK



Kvinnan i rullstolen framför honom var hans mor, och ändå inte.

– Människan jag tyckte att jag kände bäst i hela världen var en annan och det skapade mycket ambivalens inom mig. Jag älskade henne, men var det bilden av henne jag älskade?

Mot slutet, när mammans blick inte längre gick att nå, vem var hon då?

– För mig är det en obesvarbar fråga. Är hon här eller borta? Det är väl närmast en fråga om själen. Min bild var att det fanns något där, men som blev allt svårare att nå fram till. Eller var det något jag intalade mig för att kunna hantera min förtvivlan? Men oftast kände jag så, att det finns nå on där.

Vi är våra minnen. Men inte bara. Dessutom, säger Jonas Brun, är minnen inte enbart något personligt, inneslutet i var och ens hjärna. På ett vis utgör de också ett kollektivt nät, som vi skapar och bär tillsammans.

– Alla vi som mindes mamma bar på bilderna av henne, så på ett sätt var hon därför fortfarande den hon var.

**A**nnie Reuterskiöld hade en nära och samtidigt sårig och komplicerad relation till sin mamma Eva. I boken om mammans sjukdomsår berättar hon om hur hon försöker göra upp med de minnen och smärtpunkter som skapat ett avstånd mellan dem, och hur den förhatliga sjukdomen paradoxalt nog blev en hjälp på vägen.

– Jag upplevde att vår kontakt på ett sätt blev renare när en massa lager ut livet försvann. Vi fick en mer direkt kontakt, kärleken kom fram på ett annat sätt.

När minnena vittrade bort kunde kärleken släppas fram, menar Annie Reuterskiöld. Många av våra djupaste och mest känslomässigt färgade minnen kommer ju från när vi var barn och tolkades då på ett sätt som kanske inte är adekvat eller konstruktivt senare i livet, resonerar hon. Ändå skapar de omedvetna känslor-, reaktions- och beteendemönster, som fungerar som ett slags skydd.

– När minnena försvann vågade hon känna närhet till andra. Hennes förmåga att visa kärlek blev mer okomplicerad. Jag tolkade det som att varningssignaler om vad närhet kan göra, som hon lärt sig för länge sedan, inte längre stod i vägen. Jag vet förstås inte, men det är min teori.

Mot slutet kunde mamman bara kommunicera med blicken. Det perceptuella minnet var nästan uttraderat, hon kunde exempelvis inte placera ljudet från persiennen som drogs ner i hennes rum.

Annie Reuterskiöld upplevde mammans medvetande som ofiltrerat och direkt, att hon tog in ljud, bilder och andra intryck som för första gången.

– Till viss del skulle det kanske kunna beskrivas som en tillbakagång till barnet du en gång var. Forskningen säger att man föds med ett visst temperament och tidigt i livet har en personlighet. Så kanske är man mer den personen, den man är innan livet färgar en.

Sjukdomsprocessen var smärtsam, men hjälpte samtidigt till att läka relationen mellan mor och dotter.

– I dag tänker jag på mamma med värme. Inte på den sjuka utan på den hon var innan. Och på det sättet lever hon ju kvar, på ett fint sätt. ●



## VISSTE DU ATT...

... minnet inte sitter på en plats i hjärnan, utan är en mängd system eller företeelser som samverkar.

Men det går att särskilja några olika typer av minnessystem, såsom:

### » Arbetsminne.

Du minns var du ställde kaffekoppen.

### » Procedurellt minne.

Färdigheter som du har erövrat, exempelvis hur man cyklar.

### » Perceptuellt minne.

Du vet hur en ros luktar.

### » Episodiskt minne.

Du minns vad du såg på tv i går.

### » Semantiskt minne.

Här finns exempelvis språk- och faktakunskap.





*Malin Berghagen*

# Tacksamheten håller mig frisk

Hon ber aftonbön varje kväll för att minnas och tacka för dagen hon fått. Malin Berghagen tror på kärleken och på att vara tacksam för både det bra och det dåliga. Men också på att släppa taget om smärtsamma minnen, för att ge plats för allt det fantastiska i livet.

Text: *Linda Newnham* Foto: *Marcus Gustafsson*

»Det var under hösten 2020 som Malin Berghagen fick väldigt ont i magen. Hon har en tendens att sällan prata om sin egen smärta, kallar sig allergisk mot offermentalitet. Men nu gjorde det för ont, så hon åkte in akut och fick veta att hon hade blindtarmsinflammation. Redan penicillin kanske den skulle lägga sig, men var det inte lika bra att ta bort blindtarmen? Hon valde att göra ingreppet. Det visade sig vara tur, för längst ut på blindtarmen satt en liten, men aggressiv tumör.

högre grad njuta av nuet, och fundera på vad jag vill göra, att inte lägga tid på människor och saker som jag inte mår bra av.

**VI MÖTS MITT** i sommaren. Malin har nyligen kommit hem från Mallorca, ön hon bodde på i flera år, där hon nu firar nöjesproducenten Vicky Bonder Lansens 80-årsdag.

– Det var ett kärt återseende med vänner och ön, skönt att komma dit, men också skönt att återvända hem. Jag tänker att det är ett tecken på att jag är på en bra plats i livet, jag tycker om att vara nära mina barn.

Malin delar sin tid mellan Stockholm, där hon växte upp, och Järvsö, som släkten stammar ifrån och där hon själv bodde när barnen var mindre. Barnen, som nu är stora. Yngsta sonen Isak tog studenten i våras.

– Nu är alla vuxna och bygger upp sina egna liv. Det känns magiskt, som det ska vara. För som jag brukar säga: Big bang rusar fortfarande framåt, inte bakåt. Det går åt rätt håll.

”*Nu försöker jag visa min uppskattning genom att i ännu högre grad njuta av nuet.*”

– De fick bort allt, men jag blev två gånger: väldigt rädd och extremt tacksam. Rädd eftersom min mamma och moster gått bort i cancer, och tacksam för livet. Det är så många som inte har den turen, så nu försöker jag visa min uppskattning genom att i ännu

»



Rädsla och tacksamhet avlöste varandra när Malin insåg att läkarna hittat hennes tumör i tid.



» En del av tacksamheten hon känner i livet kopplar Malin ihop med sin andlighet och tro, som hon enligt föräldrarna alltid har haft.

– Eller så var det min mormor som gav mig den väl-signelsen när hon bad aftonbön med mig som barn, när vi tillsammans knäppte våra händer till en bön om kvällen och hon lärde mig att tacka för allt och alla jag har i mitt liv. Fast mormor brukade säga att hon trodde att jag skulle dö som barn för att jag var så snäll, som när jag satt där bredvid henne och älskade att be aftonbön, skrattar Malin.

**FÖR MALIN ÄR** tron ett fundament, en trygghetskänsla och energi som omsluter henne. Hon tycker att Jesus var en rebell, som vågade sätta sig upp mot maktmissbruk och gå sin egen väg, kärlekens väg.

– Och Maria Magdalena är min hjältinna för hur hon vågade stå i sin kvinnliga kraft och göra sig hörd i grupper av starka män.

Och ber aftonbön, ja, det gör Malin fortfarande.

– Jag går igenom och tackar för dagen som varit. Dels för att minnas, men också för att ett av de bästa sätten att hålla sig frisk är att vara tacksam.

I släkten har man aldrig varit rädd för att ta ställning kring tron. Malin berättar att den Hedbergiska släkten, som hon stammar från på mamma Lill-Babs sida, i mitten av 1800-talet valde att lämna Svenska kyrkan, för att i stället ha egna ceremonier som dop och vigslar.

– Mamma i sin tur bad aftonbön med oss, men sa alltid att hon trodde på sitt eget lilla vis. Och även om jag trivs med att vara kristen är jag öppen för alla religioner. Jag tror att gudskraften är densamma, sedan har människan haft olika tolkningar av den beroende på var i världen man befinner sig. D t är lite som med en gryta, köttet är detsamma, men man kryddar grytan olika beroende på var i världen man befinner sig

Malins man Martin är snarare ateist, och hon berättar om hur han en gång, provocerad av hennes starka gudstro, försökte ifrågasätta den och kräva bevis.

– Till slut sa jag till honom att du har inget att vinna på att försöka omvända mig. Jag har full respekt för att du inte tror som jag, men det här är den jag är, så du kommer att förlora mig om du tvingar mig att sluta tro. När han som ett sista försök la till att ”Men det är ju bara präster som styr och ställer och talar om hur saker är”, skrattade jag bara och sa att ”Du menar som du gör nu?” Sedan var den konversationen slut, säger Malin och ler.

**Religion och tro är ändå en fråga som kan bli en stötesten i relationer. Hur gör ni för att få det att fungera?**

– Vi är i den åldern nu där vi har insett att om jag vill hänga med Martin och han med mig får vi acceptera varandra för dem vi är. Vill jag gå in i en kyrka för att få en stund i stillhet, får jag göra det. Precis som Martin gärna får gå till puben och snacka med folk, vilket jag tycker är tråkigt men han älskar. Problem



**En dag måste man bestämma sig för att gå vidare, för annars är det man själv som släpar det förflutna som ett ok in i nuet.**

får vi bara om vi försöker förändra varandra, om vi vill att andra ska vara som oss själva. Men kärlek, ja, hela gudsbudskapet, handlar ju om att du är älskad precis som du är.

**MALIN TRÄFFADE SIN** man Martin 2018. Året innan hade hon bestämt sig för att det här skulle bli ett lugnare år med färre jobbresor. Hon fly tade också hem från Mallorca till Stockholm igen.

– Kanske hade jag någon undermedveten känsla, för jag ville hem till familjen.

I stället för lugnt blev 2018 ett livsomvälvande år. I april, strax efter sin 80-årsdag, gick Lill-Babs bort i cancer. En vecka senare bröt Malin upp från sin relation. Och bara tre veckor senare träffade hon upplevelseföretaget Live it:s ägare Martin Charlton, ”mannen jag väntat på i hela mitt liv.” Hon har tidigare sagt att: ”Det var väldigt speciellt att vara i djup sorg samtidigt som jag nog aldrig har varit så lycklig i en relation.”

– Jag rasade verkligen när mamma dog, så jag är tacksam att jag dels hade ett jobb strax efter, dels mötte Martin. Annars hade jag kanske legat kvar där i sängen och tyckt extremt synd om mig själv. Men än i dag saknar jag henne mycket. Vi brukade skoja om att mamma skulle överleva oss alla med tanke på vilken urkraft hon var. Och på tal om tro och kärlek: mamma var ren godhet. Hon snackade aldrig skit om någon, utan hjälpte och ville finnas till för andra, ho var enastående.

Malin och hennes systrar Monica och Kristin valde att låta TV4 sända minnesgudstjänsten för Lill-Babs, för som hon själv brukade säga: ”Om kyrkan blir full när man uppträder, så öppnar man dörren.” De valde också att bjuda på minnen när de tidigare i år kom ut med boken *Vår mamma Lill-Babs*. Det är en bok om Lill-Babs liv, men den handlar lika mycket om systrarna själva och hur det var att vara barn till en av Sveriges mest folkkära artister, där alla tre systrar ger sin syn på saken.

– Att skriva kan vara ett fantastiskt sätt att bearbeta känslor och minnen. För mig var det ren terapi, både för att förstå mig själv, men framförallt för att förstå mina systrar bättre. Jag tror att det är viktigt att inse att syskon kan ha ganska olika bild och upplevelse av en uppväxt, där den ena inte har mer rätt än det andra.

**LILL-BABS VAR BARA** 16 år när hon upptäckte att hon var gravid, och äldsta dottern Monica kom att ha ett speciellt band till sin mamma, ett vänskapsband. Malin erkänner i boken att hon ibland har känt sig avundsjuk på deras härliga relation.

## KORT OM...

**Malin Berghagen**

**Ålder:** 55.

**Gör:** Yoga-inspiratör, författare.

**Aktuell med:**

Boken *Vår mamma Lill-Babs*, online-plattformen Yoga by Berghagen, samt skriver på en ny bok.

**Familj:** Sambon Martin, vuxna barnen Christopher, Love, Linn, och Isak.

**Bor:** Stockholm.



För Malin är Jesus en rebell och Maria Magdalena en hjältinna som stod upp för sig själv.



– Ska jag vara helt ärlig har jag känt att varför får hon det och inte jag, men sedan brukar jag tänka på allt det jag och Kristin fick som mamma int kunde ge Monica som barn. Ibland fokuserar vi för mycket på vad vi inte fått, i stället för det vi faktiskt har fått.

Malin tar ett annat exempel, på hur hennes mamma ofta var borta på jobb när hon var liten.

– Jag kan välja att tycka synd om mig själv för det, eller se att jag hade ett helt artilleri av människor omkring mig: mormor, Monica, mina morbröder Hasse och Uffe och min pappa Lasse. Att se henne komma hem glad från jobbet var också stärkande för oss döttrar, liksom hur hon var ”mannen i huset”, den som drog in pengarna. Det har gjort oss tre väldigt självständiga. Det är en annan sida av samma sak.

**IBLAND, MENAR MALIN,** är det till och med dags att släppa taget om minnen – när de påverkar oss



**Vår mamma Lill-Babs**  
**Monica Svensson, Malin Bergshagen, Kristin Kaspersen**  
The Book Affair

negativt i nuet. Malin berättar om hur hon nyligen satt i en bil och samtalade med en kompis som haft en tuff barndom.

– Till slut kände jag: ”Hur länge ska du använda det som en ursäkt för ditt alkoholmissbruk och dåliga mående?” Det som hänt kan vara fruktansvärt, men en dag måste man bestämma sig för att gå vidare, för annars är det man själv som släpar det förflutna so ett ok in i nuet. Det är jättebra att dyka in i det förflutna för att försöka förstå och läka, men det får inte bli en ursäkt i evighet.

Med det sagt menar hon att det förstås inte går på en sekund.

– Känslan kan vara djupt integrerad. Det kan ta ett tag att bearbeta och ”detoxa” ut den. Men när du väl släpper taget om den dåliga energin ger du plats för andra saker att komma in. Då öppnar sig fantastiska möjligheter, för livet, livet, livet. Det har så mycket att erbjuda! ●

# Sorgen har många ansikten

Vissa sörjer kort och intensivt. Andra sörjer en längre tid och mer dämpat. Oavsett vilket är det viktigt att ta hand om sig själv under sorgeperioden, att tillåta sig att sörja för att sedan kunna gå vidare.

Text: *Anna-Maria Stawreberg* Foto: *Marcus Gustafsson*



»Säg ordet sorg, och för de allra fle ta av oss går tankarna till sorgen efter en kär person som gått bort. Det är också så det beskrivs i Svenska Akademiens ordbok: Djup nedstämdhet ofta efter någons död.

Men sorg är mer än så. Under en livstid utsätts vi för ett pärlband av olika sorters sorg: Sorg över jobbet man blivit av med. Sorg över att relationen med den man älskar tagit slut. Sorg över att man inte kommit in i en gemenskap och känner sig utanför.

För att bara nämna några, även om sorgen efter en förlust av en kär person kanske är den mest intensiva.

– Oavsett vilket har jag under mina år som präst lärt mig att

människors sorg tar sig olika uttryck. Sorg följer inget schema, konstaterar Camilla Lif, kyrkoherde i Katarina församling i Stockholm.

**FÖR EN DEL** människor går det snabbt att ta sig igenom en sorgeprocess. För andra tar det längre tid. Och även om vi önskar att vi kunde knalla igenom livet utan att behöva utsättas för sorg, är sorg en del av livet.

– Men det finns olika sorter sorg, också när det kommer till att en person man älskar går bort. Om en ung människa dör strider det mot alla regler. Om en äldre människa dör är det annorlunda. Saknaden kan vara lika stor, men



” *Man brukar säga att det bästa man kan göra för att stötta någon i ett sorgearbete är att hålla i, hålla om och hålla tyst.*

*Camilla Lif, kyrkoherde i Katarina församling*





Har du sorg? Prata om förlusten, smärtan, de krossade drömmarna och saknaden, säger Anders Magnusson, handledare i sorgbearbetning. Vill du stötta? Lyssna och lyssna igen, uppmanar Camilla Lif, kyrkoherde.

det är mer naturligt att en äldre person dör, säger Camilla Lif.

Gemensamt för alla sorters sorg är att en rad drömmar försvinner. Och om det handlar om en människa som dör är det något oåterkallligt som inträffat. Man får heller aldrig tillfälle att säga de där orden man så gärna velat säga.

Ändå ska man leva vidare. Ta sig igenom vardagen. Trots att det gör ont. Trots att man varken orkar eller vill.

**FÖR DEN SOM** står vid sidan av en person som befinner sig i sor finns det mycket man kan göra för att hjälpa.

– Det absolut viktigaste är att möta människan i hans eller hennes sorg. Att inte undvika honom eller henne bara för att det känns obehagligt och skrämmande att träffa, poängterar Camilla Lif.

Att undvika den som är i sorg är nämligen ett av de största misstagen vi kan göra. Oavsett om vi gör det av rädsla för att störa, eller av rädsla för att säga något felaktigt, eller helt enkelt för att det känns obehagligt, är det känslor vi behöver sätta oss över.

– Visst är det tufft att möta människor i sorg. Och visst finns det risk att du säger fel saker. Samtidigt har det värsta redan hänt. Och ibland kan det räcka med att du bara förklarar att ”jag vet inte vad jag ska säga. Och jag vet att jag inte kan göra något för att underlätta. Men jag finns här!” säger Camilla Lif.

Att ställa frågan: ”Finns det något jag kan göra för dig?” är många gånger onödigt. Den som befinner sig i djup sorg vet helt enkelt inte vad hon eller han behöver.

– Det är bara att göra. Gå över med matlådor. Baka en kaka. Ta ut hunden. Hjälp till med praktiska göromål, säger Camilla Lif.

**LIKA VIKTIGT ÄR** det att finnas där. Fortsätta att höra av sig, gång efter gång. Lyssna. Och lyssna igen.

– Man brukar säga att det bästa man kan göra för att stötta någon i ett sorgearbete är att ”hålla i, hålla om och hålla tyst”, säger Camilla Lif.

Det ligger mycket i det. Genom



## ! SA VET DU...

...att du bär på obearbetad sorg:

» Du har svårt att koncentrera dig och att fokusera på en sak i taget.

» Du känner dig tömd på energi.

» Du har problem med att vara i nuet och vågar inte stanna upp.

» Du har återkommande tankar eller drömmar om en person eller händelse.



» När bröstna hjärtan läker av Anders Magnusson. Finns att ladda ner gratis på Svenska institutet för sorgbearbetnings hemsida.

att hålla i näring, hålla om och hålla tyst kommer man långt. Att respektera att sorgearbetet ser olika ut och att inte värdera, är också viktigt.

– Men om du tycker att personen i fråga verkar ha kört fast i sin sorg, eller om du tycker att personen verkar bära sorgen ensam, kan du behöva göra något. Kanske prata med andra i personens omgivning.

**OM SORGEN INTE** bearbetas finns det risk att man fastnar i den. För även om sorgen alltid kommer att finnas kvar, är det skillnad på att bära på en bearbetad och en obearbetad sorg.

Anders Magnusson är certifierad handledare i sorgbearbetning, lärare i kris- och sorgebemötande på högskolan Väst och grundare av Svenska institutet för sorgbearbetning.

– Det är inte helt ovanligt att den som sörjer inte vågar stanna upp, utan att hon eller han rusar vidare för att döva smärtan. På så sätt hoppas man slippa känna efter. Men verkligheten kommer förr eller senare alltid i fatt, säger Anders Magnusson.

Han menar att långvarig och obearbetad sorg ofta beror på outredda konflikter, saker som aldrig sades och det man aldrig hann göra.

– Ett effektivt sätt att komma vidare i sorgebearbetningen är att prata om förlusten, smärtan, de krossade drömmarna och saknaden, säger Anders Magnusson. Men, poängterar han, det räcker inte att prata om de outredda känslorna med vem som helst. För att den sörjande ska bli hjälpt och »

» komma vidare är det viktigt att orden riktas mot den det gäller, till exempel genom att man skriver ett brev i du-form.

– Nästa steg är att läsa upp brevet. Om brevet riktas till en avliden människa, kan man läsa upp det för en annan person, och därefter slutföra handlingen med ett avsked.

**ANDERS MAGNUSSON** illustrerar med en liknelse:

Du fyller år, och en god vän skickar en vacker tekopp med posten. Du öppnar paketet och du blir glad. Men, du hinner inte ringa och tacka för presenten, eftersom du har gäster. I stället tänker du att du ska ringa nästa dag. På morgonen ringer din väns partner och berättar att vännen dött under natten.

– Vad tänker du då? säger Anders Magnusson retoriskt. Förmodligen får du dåligt samvete, och varje gång du ser den där koppen får du skuld känslor över att du aldrig ringde och tackade. Så du ställer in koppen längst bak i skåpet, för du kan inte heller slänga den.

Han målar upp ett nytt scenario: Du får den vackra tekoppen, och du hinner faktiskt ringa och tacka för presenten redan samma kväll. Din vän dör under natten.

– Hur känner du då inför den där tekoppen? Förmodligen kommer du att använda koppen flitigt, och varje gång du dric er ur den kommer du att tänka med värme och tacksamhet på din vän, utan dåligt samvete, säger Anders Magnusson.

**DET ÄR DÄRFÖR**, menar Anders Magnusson, som det är viktigt att rikta de där skrivna orden om de outredda känslorna direkt mot den som det gäller och att därefter slutföra med ett symboliskt avsked.

– Det blir ditt sätt att ”tacka för koppen”, även om det görs i efterhand. Det hjälper dig att komma vidare, och även om det inte tar bort sorgen kommer det att hjälpa dig att tänka med mindre smärta och mer värme och tacksamhet på det som varit. ●



Foto: MARCUS GUSTAFSSON

**Hur du tar avsked av en människa kan avgöra hur du kommer gå vidare från sorgen.**



## VILL DU LÄSA MER

- » **Sorgbearbetning** av John W James och Russel Friedman
- » **När livet slår till – ACT i svåra stunder** av Russ Harris
- » **När döden skilde oss åt** av Karin Hägglund
- » **Min man dog tusen gånger** av Rebecka Nordström Graf
- » **Kärleken är starkare än döden** av Malin Sävström

## OLIKA NYANSER AV SORG

» Sorg ser ut på olika sätt och kan bero på många olika saker: Dödsfall, sjukdom, separation eller andra förluster.

Det finns inte heller ett sätt att reagera på. Människors sätt att visa sorg kan ta sig uttryck på många olika sätt: Gråt, koncentrationssvårigheter, orkeslöshet, likgiltighet, aggressivitet, sömnproblem eller klassiska flyktbeteenden i form av alkohol eller annat är bara några exempel.

Ingen kan heller bedöma hur lång sorgperiod som är "normalt". Det varierar från person till person. Helt klart är dock att det aldrig är för sent att ta tag i sin förstenade sorg.

### Sorgbearbetning

» Enligt den internationella metod i sorgbearbetning som John W James och Russel Friedman utvecklat behöver en människa fullborda något för att komma vidare, eftersom sorg till stor del handlar om ofullbordade



drömmar, förhoppningar och upplevelser.

Sätten att ta sig ur sorgen och fullborda denna handling kan se olika ut, men gemensamt för alla metoder är att vi behöver prata om det som utlöst sorgen. Det går alltså inte att lägga locket på och hoppas att sorgen ska försvinna av sig självt. Förr eller senare kommer känslorna att dyka upp. Det finns också en risk att sorgen sätter sig i kroppen och visar sig i form av värk.

Ett sätt är att prata med människan som utlöst sorgen eller med en nära vän. Samtalsterapi är också effektivt för att bearbeta en sorg.

### Så gör du för att komma vidare

» **Avsätt en stund** varje dag där du tillåter dig själv att gråta och tänka på det du sörjer. På så sätt kan du orka hantera resten av livet under dygnets andra timmar.

» **Prata om sorgen!** Det kan kännas svårt, men det går inte att tänka sig ur en sorg.

» **Märker du** att du inte kan hantera dina känslor, sök professionell hjälp för att komma vidare. Du kan vända dig till en terapeut, psykolog, präst eller handledare i sorgbearbetning.

» **Planera in** det du brukade tycka var roligt, och gör det – även om du inte har lust eller orkar! Din kropp och ditt muskelminne kommer att påminnas om det du gillade, och chansen är stor att smärtan kommer att minska.

» **Tillåt dig** att vara ledsen, och försök aldrig springa ifrån din sorg genom att pressa in nya saker i schemat.



# GRÖN OAS

## Klimatneutral kyrkogård som gynnar djurlivet

**För att minimera klimatpåverkan och främja den biologiska mångfalden satsar man på många håll i Svenska kyrkan på att förändra sina kyrkogårdar. Man byter ut maskiner, tänker flerårigt kring blommor och buskar och ser till att djuren har platser att leva på.**

» I Sundbyberg har kyrkogårdschefen Christer Larsson varit med på en förändringsresa ända sedan 2001. Församlingen har alltid legat långt fram i klimatarbetet och satsade tidigt på att byta ut sina bensindrivna maskiner till batteridrivna. 2007 miljödiplomerades de för sitt arbete.

Christer Larsson tror att det är naturligt för kyrkogårdsarbetare att engagera sig lite extra för miljön.

– Jag tror att de som jobbar i det gröna brinner lite mer naturligt för det här. Man ser saker i naturens växlingar och hur vintrar och årstider förändras över tid. Det blir varmare, mer tö och snö än det var för 10–15 år sen, säger han.

**I TAKT MED** att klimatarbetet fortskred i Sundbyberg började Svenska kyrkan nationellt ta ett större ansvar för miljön. Så småningom togs Svenska kyrkans färdplan för klimatet fram, där en av punkterna är klimatneutralitet senast år 2030. Det innebär att Svenska kyrkan inte ska lämna något nettobidrag till den globala uppvärmningen.

– Vi ligger bra till inom alla områden där. Till exempel när det gäller bergvärme vid uppvärmning av lokalerna och vi återvinner sedan länge allt som går på begravningsplatsen – byggmaterial, sopor, plast och papper, säger Christer Larsson.

Sundbyberg är Sveriges mest tätbefolkade kommun och det är, som ofta runt större städer,



## 7 SAKER SOM GÖR DIN TRÄDGÅRD MER HÅLLBAR

» Klipp inte hela gräsmattan – högt gräs gynnar daggmaskar, kryp och insekter. I en klippt gräsmatta finns inte mycket liv.



» Plantera blommor som bin och humlor vill komma till. De behövs pollinatörer för den biologiska mångfalden och för livsmedelförsörjning.

» Ta bort sommarblommor som ska drivas upp i växthus och transporteras hit. Använd dig av perenner – de är fleråriga och kräver mindre vatten.

» Ha en vattentunna så att du kan vattna växterna med regnvatten – på så sätt slösar du inte på jordens resurser.

» Lägg ut fat med små stenar i så att bin kan landa och dricka vatten.

» Låt maskrosorna leva, för dem gillar humlor och bin.

» Lys inte upp trädgården nattetid. Det skrämmar bort daggmaskar och insekter som är nattaktiva. Om du behöver belysning, använd en med rörelsesensor.

Foto: MIKAEL M. JOHANSSON

om om grönområden. Men på begravningsplatsen finns plats för andrum för både människor och djur. Det pågår också ett arbete för att gynna insekter, fåglar och andra djur.

– Vi har gjort en naturvärdesinventering – vad har vi för rödlistade arter här och vad är de beroende av för träd och växter? Så när vi tar bort växter och återplanterar finns det alltid ett sådant

På begravningsplatsen i Sundbyberg finns i dag ett rikt djurliv. Christer Larsson och hans kollegor har satt upp holkar för fåglar, bin och insekter.

tänk med. Vad ska vi tänka på för att gynna de arter som finns här

På begravningsplatsen finns idag ett rikt djurliv. Christer Larsson och hans kollegor har satt upp olika fågelholkar och holkar för bin och insekter av olika slag. Och på sommaren finns där troligt mycket fjärilar.

– Vi ska vara den gröna lungan i Sundbyberg, säger Christer.

**Sofi Kalodimos**

# 5 BÖCKER OM MINNEN SOM PRÄGLAR OSS

Självbiografiskt, dokumentärt eller helt enkelt som romanfigurer – här är fem berättelser där en livshistoria vävs samman genom egna och andras minnen.

Text: **Sara Grant**



**Bröd och mjölk**  
**Karolina Ramqvist**  
Norstedts

» En kvinna minns en ensam flicka uppväxt fylld av doft, färg och smak. Vem var hon? Hur blev hon? Kvinnan spårar sin uppväxt i minnena av människorna och maten. I centrum står matsalsbordet som gått i arv, ett bord tänkt för stora middagar, som hon oftast suttit vid ensam. Hon har tagit med sig det till ettan där hon ska bo, varannan vecka med sin lilla dotter. Det handlar om maten som lockar och skrämmer. Hon minns mandarinerna, det rostade brödet, hur ett av de första orden var Schwarzwaldtårta. Att en tallrik färdiggräddade pannkakor på diskbänken betydde att hon skulle vara ensam hemma. Hon minns sin mammas doft, sin mormors risgrynspudding och hur pappan lagade en perfekt middag till henne.



**Främlingar jag känner**  
**Claudia Durastanti**  
Wahlström & Widstrand

» Amerikansk-italienska författaren Claudia Durastantis minns sin uppväxt i en självbiografisk roman, som allra mest handlar om hennes döva föräldrar. De möts och förälskar sig i varandra när de räddar livet på varandra. Mamman hindrar pappan att hoppa från en bro, och pappan räddar mamman från att bli rånad på gatan. Det är vad de hävdar i alla fall, för i den här släktens minnen går historierna isär. Claudia försöker reda ut vad som är sanna minnen och vad som är skrönor i familjekrönikan. Till och med hennes egna dagböcker är fyllda med påhittade händelser.

## VISSTE DU ATT...

» ... Trefaldiga guldmedaljören i SM i minnessport, Mattias Ribbing, har gett ut fem böcker där du som läsare kan vässa hjärnan och minnet.



**Karolina Ramqvist.**

Foto: THRON ULLBERG



**Vitt slödder**  
**Carina Rydberg**  
Albert Bonniers förlag

» Carina Rydberg slog igenom stort med den självutlämnande romanen *Den högsta kisten* som kom 1997 och där hon hängde ut både sig själv och många kända svenskar. Det här är hennes första bok sedan 2006. I *Vitt slödder* är hon minst lika utlämnande när hon självbiografiskt skildrar en barndom och en uppväxt, och livet vidare upp i vuxen ålder. Det handlar om att aldrig få känslan av att höra till, och om hur skolan blev en farlig plats med våld och mobbning som dagliga inslag. Berättelsen rör sig från Stockholms förorter på 60-talet, till nutid i USA. Hon skriver brutalt ärligt om familj och klass, men även en hel del om sin egen och andras rasism och om en katastrof så stor att den förändrar allt.



**Onda natters drömmar**  
**Peter Englund**  
Natur & kultur

» Peter Englund har samlat 39 personers minnen – brev, dagböcker och memoarer – och samlat dem till en bok som ur alla dessa olika vinklar beskriver andra världskrigets vändpunkt i november 1942. De är militärer och civila, från båda sidor: hemmafruar, journalister, krigsfångar, flyttingar, partisaner, sexslavar, soldater, studenter. De är utspridda över en enorm yta: i El Alamein, Guadalcanal, Stalingrad, Treblinka – eller i Paris, Berlin eller någon fredlig småstad som ingen hört talas om. Ingen vet att kriget just nu är på väg att avgöras, att hela världen står och väger mellan barbari och civilisation, allra minst de som är mitt uppe i det, men vi får följa dem hela vägen in i deras innersta den här ödesmättade månaden.



**Ihågkom oss till liv**  
**Joanna Rubin Dranger**  
Albert Bonniers förlag

» Titeln *Ihågkom oss till liv* är hämtad från en judisk bön. I den här dokumentärromanen får vi följa tecknaren Joanna Rubin Dranger när hon utför detektivarbetet för att få veta vad som egentligen hände de släktingar som "försvann" under andra världskriget. Som flicka visste hon ingenting, för familjen försökte aktivt glömma Förintelsens trauma och Joanna växte upp avskärmad från den mörka historien. I boken tar hon som berättare med läsarna över tre kontinenter och genom tid och rum för att hitta de som mördades av nazisterna. Fotografier och teckningar blandas, och släktingarna träder fram i ljuset som de verkliga och moderna människor de en gång var.



# H a Allhelgona | O W E E N

Vi firar helgon en dag och själar en annan och halloween minner om en medeltida högtid med bus och utklädnad. Hur har halloween och allhelgonahelgen blivit så spretig och vad är vad?



# Allhelgonahelgen förr

***Pumpor som skrämde de döda och ljus som ledde dem till graven***

## Ulf Lindgren berättar

– Halloween som vi har fått från USA är en irländsk grej. Ganska mycket av det som kommer från USA är irländskt från början. De behöll mycket medeltida saker som exporterades med flytingarna på 1800-talet. Och sedan har det via Hollywoods skickats tillbaka och vi tänker ”Ooo, vad spännande och annorlunda det här var”, säger Ulf Lindgren, som är domkyrkokaplan i Storkyrkan i Stockholm.

Det halloween vi känner igen med utklädda barn och bus är ganska typiskt för medeltidens olika riter. Det har egentligen ingen religiös koppling, utan fungerade mer som en ventil i det i övrigt så hierarkiska samhället.

– Barnkungen och barndrottningen kröntes och därav fick undervisa och så där. Flera gånger per år hade man saker där allt skulle vändas uppochner – barn skulle vara kungar, kungar skulle vara narrar, män skulle vara kvinnor och tvärtom. Så det var ett sorts socialnormbrytande dygn då allt skulle vara annorlunda. Det var väldigt poppis och det här hade vi i stora delar av Europa, säger Ulf Lindgren.

**SAMTIDIGT ÄR HALLOWEEN** med sina spöken, gengångare och farliga väsen en keltisk, förkristen historia. Man trodde att de döda var ute under somrarna och att de sedan behövde guidas tillbaka till sina gravar.

– Det var därför man behövde ha ljus på gravarna – så att de skulle veta var de skulle ta vägen. Och man behövde ha pumporna för att de skulle skrämmas så att de inte gick in i husen. Så det blev ett navigeringssystem med lyktor, pumpor och ljus. Man kan säga att Halloween har ett uttryck från

## KORT OM...

**Ulf Lindgren**

Domkyrkokaplan och författare till böckerna Öppna Bibeln och Vård i Guds tjänst.



något slags gammaldags kristen folklighet och å andra sidan något som inte alls är kristet. Och sedan har det här då slagits ihop, vilket gör att den här helgen har blivit jättekonstig.

**ALLA HELGONS DAG** är däremot en dag tillägnad de helgon som inte fick plats i den vanliga kalender – de som inte hade sina egna dagar.

– Småhelgonen som blev överklumpades ihop. De som gör några bra grejer men som är ganska vanliga, de fick den här dagen och därför blev dagen också ett uttryck för att vi alla har det heliga i oss. Vi är alla lite heliga, vi som lever nu.

Alla helgons dag har varit en helgdag från början men rent fysiskt skrevs den in som en helgdag på 800-talet och placerades runt den 1 november. Den har flyttats runt lite, men innehållet har varit detsamma.

## Hur kom döden in i det här då?

– Döden har inget med det att göra. Men döden kom in för att dagen efter, på söndagen, alla själars dag, handlar det om de som har dött. Och eftersom vi i Västeuropa är väldigt förtjusta i aftnar, vi börjar tjuvfira dagen innan, så blev det så att man tändde ljusen på lördag eftermiddag. Men egentligen är det söndagen vi pratar om. Vi tjuvstaltar söndagen på lördag och därför tror vi att lördagen handlar om döden.

**Men söndagen, alla själars dag, handlar om död, minnen och sorg. Så hur ska vi få ihop bus och skoj med helgon och sedan även död?**

– Det är svårt att försöka göra någon slags logik i det här och förbjuda. Förbjuder man så blir det spännande. Varje sak får vara, men inte samtidigt. Ljuset på kyrkogården är inte en pumpa, utan den får vara kvar hemma i trädgården och ljuset för farmor är ett gravljus. Och i dag tänds vi inte ljuset för att farmor ska hitta till sin grav utan det är snarare ett uttryck för att vi kommer ihåg. Men det är en helt ny tolkning och den har aldrig varit så från början, säger Ulf Lindgren.

**ATT ÖVERHUVUDTAGET TÄNDA** ljus i ceremonier har vi inte gjort i Sverige i mer än drygt 50 år. Men på dessa år har ljuset blivit ett uttryck för en inre andlighet, minnen, sorg och hopp.

Ulf Lindgren menar att ceremonier förändras i takt med att tiden och samhället förändras. Numera lever du ofta på en plats där inga



***Halloween har ett uttryck från något slags gammaldags kristen folklighet och å andra sidan något som inte alls är kristet.***





# Allhelgonahelgen nu

## Tid för att tänka på existensen och döden



av dina släktingar har botten och då finns det kanske inga synliga minnen av dem heller. Så behovet att skapa en rit för sorg, saknad och minnen blir en annan.

– Det är inte alls ovanligt att när de står där på gravarna och tänder sina ljus pratar de inte bara om farmor. Rätt vad det är så pratar de om sig själva: "När jag dör så vill jag kremeras och ligga där och jag ska inte ligga där". Det blir ett slags tillfälle för samtal om framtiden och inte bara det förflutna. Och om döden om de vågar det, det är inte lika självklart. Men åtminstone om begravningar och gravplatser.

Och Ulf upplever att dessa frågor är viktiga. Det är många som vill på ett sätt men är rädda att sära sina nära och kära för att de vill annorlunda.

### Vad beror det då på?

– Vår inneboende känsla av att vi vill höra till, även när vi är döda. Man kanske tänker att om jag är här så kommer de besöka mig och då koms jag ihåg. Om jag bara ströms i en buske så försvinner jag. Många vill bli ihågkomna, säger Ulf

### Så alla själars dag har blivit en viktig dag för livets och dödens frågor?

– Det har blivit en existentiell bearbetningsdag. Vi pratar om det förflutna och om framtiden, ånt som är viktigt och besvärligt, men som vi kan göra den dagen. För vi ställer det framför oss. Man kan säga "jag vill förresten inte bli kremerad". Det kan man inte säga vid köksbordet eller på en middagsbjudning. Men det kan man när man står vid graven och man hoppas att familjen hör, även om man inte pratar så högt, för då blir det obehagligt, ler Ulf Lindgren. ●

### KORT OM...

#### Philip de Croy

Sveriges enda thanatolog – expert på döden. Också doktorand och författare till Boken för dig som en dag vill dö, barnboken Siffertjuven och antologin Sjukt frisk. Under Sveriges Begravningsbyråers 100-årsjubileum tog han emot Årets branschpris.

#### Philip de Croy berättar

– Det är inte alltid lätt att vara människa. Vi och världen prövas av krig, flyttkatastrofer, pandemier och klimatkris. Dessutom kan vi drabbas av sjukdomsdiagnoser som utmanar livet självt. Därför tror jag att varje tillfälle att samlas och fira livet är viktig och då även de liv som har varit, säger thanatologen Philip de Croy.

Han menar att allhelgonahelgen är ett tillfälle i vår tid, då vi får möjlighet att samlas, minnas och glädjas över de liv som funnits och det liv vi har och de liv som funnits.

– Jag tänker på dessa högtider som festdagar för livet själv, men som sker genom dödens språk. För på den ena dagen får man närma sig döden i sin nakna sorg och på den andra kan vi i tacksamhet fir både liv som är och som varit. Så blir det två sidor av samma mynt.

**PHILIP DE CROY** tycker inte att det är ett problem att så många blandar ihop dagarna under allhelgonahelgen med halloween. Han ser att de tre olika dagarna alla har sina syften.

– I skuggan av allt elände måste vi få leka, klä ut oss och löjla oss. Det är som gamla tiders karnevaler där allt vänds upp och ner och där all oro får pysa ut. De tre dagarna tar inte ut varandra utan berättar olika berättelser om livet och om döden. En dag får vi samlas för att tända ljus för mormor och hedra hennes minne. En annan dag får vi gå de kyrkomödrar och kyrkofäder som har gått före till mötes och en tredje dag får vi klä ut oss och löjla oss.

**Vad sker då i vårt samhälle, som blir mer sekulariserat och befolkningen kommer längre och längre från kyrkan?**

– Genom tid och rum är det kyrkan som bär vårt språk för det existentiella och för döden. Här finns riterna, sakramenten, själavården och traditionen. Genom sekulariseringen förlorar vi detta språk men också arenorna för goda existentiella samtal. Var får man nu närma sig existensens början och slut? När får man prata om det djupa och innerliga? Dessa livsviktiga samtal har ingen given plats i det sekulära samhället jämte allt prat om karriär, status och vardag, säger Philip de Croy.

**HAN MENAR ATT** det både finns risker och möjligheter med sekulariseringen. Dels kan den öppna upp för människor att ha en större frihet och inte begränsa människor, dels finns risken att vi förlorar språket och de existentiella samtalen.

– Människor i alla tider, kulturer och livsåskådningar har tvingats fundera över sin egen dödlighet. Någonstans, om bara så lite som ett par dagar per år, måste vi få låta det pysa ut. Vår oro, vår förhoppning, vår ängslan och våra tankar kring existensens slutpunkt. Döden handlar om livet själv och därmed om tacksägelse för de liv som varit, säger Philip de Croy. ●

Illustration: GETTY







# De satte fart på sommaren



Jesper "Jeppe" Karlsson

»En sommar på kyrkogården är en intensiv period med många olika saker som ska göras. Alltifrån gräsklippning, tjänstgöring vid gudstjänster och kyrkliga handlingar till städning och ogräsrensning. För att allt detta ska fungera på allra bästa sätt behövs det goda medarbetare med arbetslust och kompetens och det krävs även en bra samordning av verksamheten.

Den här sommaren har vi varit bra bemannade på personalfronten och arbetet har samordnats ute på fältet av Jesper "Jeppe" Karlsson, som varit kyrkvaktmästare hos oss i flera år. Arbetsgruppen har en stor bredd av

erfarenhet, utbildning och kompetenser som gör att medarbetarna kompletterar varandra och vi får ett fantastiskt resultat.

Under juni och juli har vi även haft sommarjobbare som förgyllt vår tillvaro! Det är ungdomar i åldrarna 16–19 år som arbetat delar av sommaren med kyrkogårdsskötselns olika moment. Sida vid sida med våra ordinarie medarbetare har sommarjobbarna gjort ett fantastiskt jobb.

**FÖRUTOM DET ORDINARIE** arbetet med kyrkogårdsskötseln så har vi även gjort klart ett antal projekt och påbörjat några andra. I Spjutstorp har några av medarbetarna gjort platser för bänkar i slätten

mellan den gamla och nyare delen av kyrkogården. Nya bänkar har köpts in till några kyrkogårdar och andra har renoverats, allt för att besökarna ska kunna sitta bekvämt på fina bänkar. Grindpartier i Brösarp, Skåne-Tranås och Spjutstorp har renoverats och fått ny färg från grunden och ut.

**VI HAR DESSUTOM** påbörjat en åtgärdsplan för alla barrväxter i Skåne-Tranås för att dessa inte ska ta över fullständigt. Det här är bara några av alla de saker vi har gjort under sommaren.

Vårt mål är att du som kyrkogårdsbesökare ska mötas av en välskött och välkomnande kyrkogård!

*Jesper Mattsson*





Här är delar av gänget som ser till att kyrkogårdarna är i fint skick.

Foto: FREDRIK NILSSON

## BEHÖVER DU HJÄLP MED GRAVSKÖTSEL?

### Skötsel, plantering och övriga tjänster inom serviceverksamheten

» Vi satsar på att erbjuda en bredd av tjänster för att underlätta för dig som gravrättsinnehavare och för att vi tillsammans kan hjälpas åt att få vålskötta kyrkogårdar.

**Att vara gravrättsinnehavare:** Det innebär bland annat att man ansvarar för skötseln av gravplatsen. Om man vill kan man ingå ett avtal med församlingen om att hålla gravplatsen i ordnat skick under skötselsäsongen 1 april–15 november. Ett sådant avtal kan tecknas på ett år eller tre år.

**Avtal för grundskötsel:** Grundskötseln omfattar bland annat vår- och höststädning, ogräsrensning, gräsklippning, beskärning av växter, borttagning

av vissna blommor och klippning av buskar inom gravplatsen.

**Avtal för andra tjänster:** Förutom grundskötseln kan man teckna till andra tjänster, som till exempel smyckning med påsklilja, mosskrans och granris beroende på årstid, utsättning av gravljus, tvättning av gravstenar och montering av planteringslåda med eller utan blommor.

### Prislista

#### Grundskötsel av gravplats

Area	1 år	3 år
0–3,1 m <sup>2</sup>	900 kr	2 500 kr
3,2–9,3 m <sup>2</sup>	1 200 kr	3 400 kr
9,4–> m <sup>2</sup>	1 400 kr	4 000 kr

#### Smyckning avgravplats

Typ	1 år	3 år
Påsklilja, mosskrans och granris	400 kr	1 000 kr

Övriga tjänster 450 kr/timme

Tvätt av gravvård, normal 750 kr/gång

Tvätt av gravvård, stor 900 kr/gång

Blomlåda inkl. montering, jord, etc (ej växter) 1 500 kr

Plantering av växter blomlåda (inkl växter) 900 kr

Vattning av blomlåda maj–augusti 500 kr/år

Gravljus till Alla helgons dag (utsättning och tändning) 120 kr/ljus



## BEHÖVER DU HJÄLP?

**Vill du teckna skötselavtal eller tilläggs-tjänster?**

» Välkommen att höra av dig till Brösarp-Tranås församlings expedition:

**Telefon:** 0414–181 00

**Epost:** [brorsarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:brorsarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se)





# Livet som en vandring

» En människa är ständigt på väg. Nya situationer och faser i livet möter oss hela tiden. Förhoppningsvis växer och mognar vi längs vägen. Därför är det något djupt symboliskt i att vandra.

En pilgrimsvandring är en stund med dig själv och Gud. Det är därför vi vandrar i tystnad och på ett led. Men under pauserna pratar vi och det brukar alltid vara trevligt! Självklart går det också att tillbringa hela dagen i tystnad, om så önskas. Naturupplevelsen ingår som bonus.

En pilgrim behöver inte så mycket, men ta med kläder efter väder (livet lär oss att regnkläder alltid kan behövas, vad än SMHI säger...) och använd väl ingångna, och helst vattentäta, skor. Och mat och rejält med dryck förstås. Allt bärs lämpligen i en liten ryggsäck.

## Vill du veta mer?

» Vill du ha mer information om pilgrimsverksamheten? Kontakta Henrik Grimheden på e-post [henrik.grimheden@svenskakyrkan.se](mailto:henrik.grimheden@svenskakyrkan.se) eller telefon 0414-41 24 82.

Naturupplevelsen ingår som bonus under pilgrimsvandringen.

Foto: JOHANNES FRANSEN/IKON

## Samtal om liv och tro

» En del av oss uppskattar Taizé-sångerna i ord och ton och många minns säkert också psalmerna från skol- och konfirmationstiden med glädje och värme.

Har psalmerna något att berätta – kan de hjälpa oss att tolka tron i vårt vardagsliv? Är du intresserad av att vara med och dela tankar och funderingar?

Vi möts i församlingshemmets nyinredda samtalsrum fem torsdagskvällar under hösten, med start den 27 oktober, Åsa Modin och Dan Gunnar Danving leder gruppen. Välkommen!

## Vill du vara med?

» Hör av dig till Åsa Modin på e-post [asa.modin@svenskakyrkan.se](mailto:asa.modin@svenskakyrkan.se) eller på telefon 0733-312866.

**Datum:** Fem torsdagskvällar med start den 27 oktober. **Tid:** 18.00–20.00.

**Plats:** Församlingshemmet.

## PILGRIMSVANDRA I HÖST

### Söndagen 30 oktober

**11.30–18.00** Pilgrimssäsongen avslutas traditionellt med vandring de cirka åtta kilometrarna från Onslunda kyrka till Sankt Olof. Samling i Onslunda klockan 11.30. Pilgrimsmässan klockan 18.00 avslutar vandringen.



Foto: RUSLA DASHINSKY/GETTY IMAGES



Foto: HELENA SILVERTID/MOSTPHOTOS



**DRICKA DIREKT**

**ALLA ... DAG**

**SÄG EMIL VÄXA UPP**

**KRANK ABRA-SIONS-VITNE**

**MYN-NAR I RHEN**

**FÖGA SPRIDD TON**

**SKO-PAR**

**ÄR JU RASANDE GER UTSLAG SKÖVDE-HELGON**

**BRÖTT**

**REPARERAR MED LÄDER-LAPP**

**SEGER-SÄLL**

**STEKT**

**PSALMEN**  
"Så skydda mig med din starka hand, du Fader god [ ] [ ], och låt mig växa för livets land, som är ditt himmelska rike."

**HON FIRAS I SLUTET AV DENNA GLYKEMISKT INDEX MÅNAD**

**FÖR-MODAS**

**ÄNG-BÅT**

**BOK 2203**

**GREPPA VIS-VICTOR**

**KASTA-DES I EN BRUNN**

**HINDER GLOBEN OCH ULLEVI**

**INNE-HÅLLER MÅNGA BREV**

**ITA-LIENSKT FURSTE-HUS**

**KANSKE ETT SIS-TA MÅL SPÅNS-TIG**

**GRILLAS ÄR SJÄLV-SPELANDE**

**KAN MAN AV ILSKA**

**TAR MAN FÖR DEN MAN GILLAR**

**HÄR FÅR MAN INGEN VÅRD**

**HJÄLP-ORGA-NISA-TION**

**KÄSE-RADE I DN**

**OR-KESTER-PLATS**

**EMEDAN**

**FAST-NAGLAS MOR PÅ ÄLDRE DAR**

**SNITT-RESUL-TAT**

**LYNN SOM SJÖNG FÖRMÅR**

**JÄ-PANSK MULTI-JÄTTE**

**HAK-PARTI MARIN-STABEN**

**VÅT-MARKER**

**GÖR OXE TILL FÄGEL**

**RYGGAR-NA I NA-TUREN**

**GRATTIS!**  
Vi gratulerar vinnaren i det senaste korsordet:  
» Karin Lindskog-Sandqvist

Foto: GETTY IMAGES



# HÖSTKRYSSSET

GÖR SÅ HÄR

» Lös korsordet så får du fram en mening i de färgade rutorna. Vinnaren presenteras i nästa nummer och får en biobiljett. Glöm inte att ange din postadress.

**Skicka in din korsordslösning till:**

Brösarp-Tranås församling "Korsord"  
Albovägen 27, 273 50 Brösarp

... eller mejla lösningen till:

[brosarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:brosarp-tranas.forsamling@svenskakyrkan.se)

Vi vill ha ditt svar senast den 30 november 2022.

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....



## BETRAKTELSE

# Hon bar minnena av alla kära

**K**amfer och lavendel, det luktar hemma ...  
sjunger Kristina i *Kristina från Duvemåla*  
... en doft från Sverige dröjer sig kvar när  
hon packar upp Amerikakistan.... en kista  
utan botten att ösa ur... där minnena bor.

Det är många år sedan nu. Den 7 oktober är det  
27 år sedan musikalen hade urpremiär på Storan,  
Malmö Musikteater.

*Kristina från Duvemåla* har en mycket speciell  
plats i mitt minne och säkert också för många av er  
som läser det här.

Under tillblivelsen stod jag nära någon som var en  
aktiv del i uppsättningens tillkomst. Jag var inte själv  
där men fick mig berätta mycket av vad som hände.  
Musikteaterns alla anställda arbetade tillsammans,  
de var alla engagerade i skapandet av musikalen.  
Som jag minns ville alla åt samma håll och det var ett  
intensivt arbete, produktionen bearbetades in i det  
sista. Jag minns förhandsintresset, all uppståndelse...

Den där förtrollade kvällen åkte två av mina små  
döttrar och jag till Malmö, då var de åtta och sex  
år gamla. När jag frågar dem vad de minns får jag  
uttömliga svar, som konstigt nog inte skiljer sig så  
mycket från varandra. De minns sina fina klänninga  
och de nya lackskorna. Bilderna finns där, scenogra-  
fin ... gungan, björkarna, fältet som reste sig, båten,  
huset. De minns musiken. Sorgen när dottern Anna  
dog. Starka minnen. En av dem berättade att hennes  
kärlek till musikal föddes just där. Vi minns och delar,  
påminner varandra och hjälper varandra att minnas  
sådant vi trodde vi hade glömt.

Det var en förtrollad kväll. Det var omvälvande, och  
fantastiskt. Jag var lycklig när jag gick därifrån.

**VAD ÄR MINNEN?** Det kan vara ett kitt mellan  
människor, men också en avgrund. Minnen djupt  
förborgade i oss som påverkar och formar livet så  
mycket mer än vad vi tänker och tror, på gott och ont.  
En doft, något jag hör, en plats ... Kroppen känner  
minnena, något väcks inom mig som jag trodde var  
glömt. En tankeställare när jag minst anar?! En del  
vill jag kanske glömma bort, men tänker att det finns  
där ändå och gör sig påmint oavsett min önskan. Kan-



Foto: ÅSA  
MODIN

” *En doft, något jag hör, en plats ...  
Kroppen känner minnena, något  
väcks inom mig som jag  
trodde var glömt.*

ske obehagliga minnen, kanske pinsamma påmin-  
nelser om hur bräcklig och svag jag är som människa.  
Men det kan också vara ett minne av ett möte då jag  
fått betyda något för en annan människa. Minnena  
gör oss till de vi är.

**I MITT INRE** bär jag också alla de människor som jag på  
olika sätt mött och levt tillsammans med, som nu är  
döda. Så länge vi minns så finns de där.

Kristina tvingades lämna Sverige, släkt och vänner.  
Hon bar minnena av alla kära. Hon fick aldrig möta  
dem igen. Den saknaden gjorde sig påmind under  
hela hennes liv, men minnena bar henne.



Åsa Modin  
Präst