Svenska kyrkan
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

LIVSviktigt

Nr 9 | december 2017
FOLKUNGABYGDENS PASTORATS TIDNING OM TRO & LIVSFRÅGOR



Gospelgung i Mantorp

Sid 4

Julfirande i Folkunga-bygdens pastorat
Sid 18

”Våga be om hjälp”
Åtta sidor om sorg och saknad
Sid 8

Vi hittade en kyrka till...
Fyra medeltida kyrkor i Skänninge
Sid 16

INNEHÅLL

4 Gospel i Mantorp
"Som ett pass på gymmet".



8 Elin hittade ut ur sorgen
"Vi måste våga prata"



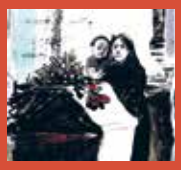
10 Ensam kvar
"Minnena är både lycka och förtvivlan"



12 Leva vidare
Rakt igenom det svåra tillsammans



14 Sista avskedet
Ceremonier hjälper oss att gå vidare



16 En kyrka till...
Spännande upptäckt vid Vårfrukyrkan



18 Aktiviteter och evenemang i Jul
Juleljus och ljuv musik i våra kyrkor.



Redaktion

Ansvarig utgivare:
Fredrik Lennman, kyrkoherde
Folkungabygdens pastorat
Tel 0142-55 201
fredrik.lennman@svenskakyrkan.se

Redaktion:
Lisbeth Nilsson, informatör
0142-55 206
lisbeth.g.nilsson@svenskakyrkan.se

Lars-Åke Pettersson, redaktör
0703-35 45 68
lars-ake@pprd.se,

Annelie Sylvan, journalist
a@firmasylvan.se

I redaktionsgruppen ingår också Eva Hellberg Boxholm, Mikael Leckström Skänninge, Gerhard Paping Ödeshög, Nina Lundborg Mjölby och Outi Laaksonen Mantorp

Tryck: Danagård Litho. Produktion och grafisk form: Pettersson & Partners reklam och design AB, Mjölby 2017

Gospel är sång av glädje

Körsång har kraft att lyfta både sångare och lyssnare. Att sjunga tillsammans och känna hur alla stämmor blir en stark, mångfacetterad röst, med både djup och klang, är fascinerande. Min röst behöver inte vara särskilt vacker eller skön, för i kören tillför jag ändå något till det gemensamma uttrycket. Det är kanske därför gospelkören i Mantorp utstrålar sådan glädje och medlemmarna känner sig så berikade. Tillsammans blir de mer än den enskilde.



FREDRIK LENNMAN
KYRKOHERDE
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

Stundom bjuder oss livet glädjesång och ibland sorgens mörker. När vi nu närmar oss julen och försöker fördriva så mycket vi kan av vintermörkret med julbelysningar och fönsterstjärnor – då gör vi en livsviktig tidning med temat sorg. Varför då?

För att det är svårt. Julen är familjens tid och då känns saknaden extra stark när en plats står tom. Sorg är så allmängiltigt och så privat, att det är svårt att tala om. Alla får sin del av sorg och saknad förr eller senare. Döden är lika livsviktig som födelsen.

"Prata inte om eländet, då drar du det på dig", är ett gammalt beprövat talesätt som bygger på idén om självuppfyllande profetsior. I Livsviktigt är det precis vad vi vill göra; prata om det. Vi tror att det är bra att höra andra människors upplevelser av sorg, för att förstå det som även händer oss.

Levnadsvise Sivert säger på sidan 10 i tidningen, om saknaden efter sin livskamrat: "Vi hade förberett allt praktiskt men sorgen gick inte att förbereda sig på."

Det är lärorikt. Man kan inte riktigt förbereda sig på sina känslor. Men man kan få hjälp att ta sig igenom sin sorg. Svenska kyrkan erbjuder stöd i leva-vidare-grupper. I vårt pastorat är det diakonerna som håller i verksamheten. Ingrid Arnow Utterberg i Ödeshög är en av dem och hon berättar på sidan 12 hur de hanterar sorg i sina grupper.

"Det är bra att höra andra människors upplevelse av sorg"

Vi tänder ett ljus i advent och väntar på den som skall komma. Adventstiden fyller oss med så mycket längtan och förväntningar. Barnen på bilderna här brevid vet att julen betyder tomtar, julklappar och godis. De har säkert också hört talas om Jesusbarnet som föddes för två tusen år sedan i ett stall och bäddades ner i en foderlåda. Julkrubbans berättelser om det fantastiska som hänt, hur ett barn har fötts och en ny stjärna har tänts, har berättats i två tusen år. Att det finns hopp för oss människor. Och tack vare allt detta är din och min viktiga uppgift att försöka skapa en bättre och ljusare värld. Gud hjälpe oss!

Kom och fira jul med oss i kyrkan!
Fredrik Lennman

Vi behöver din medverkan

Tidningen Livsviktigt ska handla om viktiga frågor som rör livet och berör oss här i Folkungabygden. Skicka gärna förslag på artiklar till informatör Lisbeth Nilsson, Svenska kyrkan i Mjölby.

Har du andra funderingar angående tidningens innehåll så är du också välkommen att vända dig direkt till redaktören Lars-Åke Pettersson eller ansvarige utgivaren Fredrik Lennman. Kontaktuppgifter finns i redaktionsrutan här brevid.



”Vi tänder ett ljus i advent”

I Rinna församlingshem, Boxholm, hittar vi några av pastoratets yngsta körsångare.

TEXT OCH FOTO: ANNELIE SYLVAN

Sånggruppen är en del av kyrkans Öppet hus på tisdagsförmiddagar för barn 0 – 5 år, som kyrkomusiker Ann-Sofie Fransson Bårring håller i. Hit kommer barn i sällskap med sina föräldrar eller som grupp från förskolan tillsammans med förskolepersonal.

På repertoaren så här års står klassiker som Vi tänder ett ljus i advent, Det lilla ljus jag har och Adventstid kom till mitt ensamma hus. Kören har studs i benen och förstärker sin sånginsats med målande rörelser under ledning av Ann-Sofie.

– Vår lilla grupp medverkar med sång i söndagens gudstjänst i Rinna kyrka en gång i månaden. Det sker helt på barnens villkor och det brukar bli uppskattat, med många leenden i bänkarna, säger Ann-Sofie.



Vifolka Gospel

Svängiga stämband



Gunilla Ståhlberg hittar ny energi efter en lång arbetsdag, tillsammans med körvännerna i Vifolka Gospel, Mantorp

d och gung i knäna



Kören som sjunger bort trötthetenen

– Mmmm...sacka lite på m:et! Tänj på det nasala! Oh looord... Jättefint, hörrni. Men vi tar det en gång till!

TEXT: ANNELIE SYLVAN
FOTO: STAFFAN GUSTAVSSON

Det är tisdagskväll i Kyrkan hus i Mantorp och Petter Nyberg hoppar upp och ned vid pianot och lyckas både spela och gestikulera framför lika entusiastiska körmedlemmar i Vifolka Gospel.

De flesta som nu följer Petters minsta vink och sjunger så att taket lyfter, har en lång arbetsdag bakom sig.

– Visst är jag trött många gånger innan jag kommer hit. Men att sjunga tillsammans ger en sådan energi, säger Gunilla Ståhlberg, som jobbar som gymnasielärare i Tranås om dagarna.

Oskar Karlsson, projektledare på Väderstad AB, nickar ivrigt.

– Jag blir pigg och glad. Och det är alltid kul att träffa folk, säger han.

Många vill sjunga

Att sjunga i kör är en folkrörelse som lockar runt 600 000 människor, enligt Sveriges körförbund. Bara inom Folkungabygdens pastorat finns ett 30-tal olika körer. Barnkörer, ungdomskörer, traditionella körer, kvinnokörer, blandade körer, gospel…

Vifolka Gospel etablerades av Petter 2014, som då var nyanställd som kyrkomusiker i församlingen

– Jag blev överväldigad över gensvaret, att det var så många som ville sjunga gospel, säger han.

Idag har kören 39 medlemmar och kan för tillfället inte ta in fler sångare. Men då och då uppstår lediga platser som intresserade får söka till.

Tydlig musikalisk tanke

Petter har ambitioner och tempot är högt under kvällen för altar, tenorer och sopraner. De ska inte bara klara av tonerna utan även putsa på diftonger, pauser och uttal. För att inte tala om att få till det rätta gospelgunget i kroppen. Allt enligt Petters övertygande regi.

– Jag har en klar musikalisk tanke som jag vill att kören ska följa. Det uppstår en speciell dynamik när vi jobbar. Sångarna anstränger sig för att sätta sina stämmor och försöka få det att låta som jag vill. Känslan efter en konsert när vi lyckats nå våra mål är härlig, säger han.

Stämmor till kaffet

Den fäktande körledaren blir snart blank i pannan och medger i pausen att hans ledarstil är lika krävande som ett träningspass på gymmet. Efter en timme är alla varma i kläderna. I kön till kaffetermosarna nynnas spridda stämmor till ”Why do you cry” som kören ska knocka publiken med på en gospelmässa i Östra Tollstad under hösten. En melodi ”med massa godis i” för en körsångare, enligt Petter. Och mycket gripande för en lyssnare, kan reportern intyga.

– Petters entusiasm smittar av sig och om han tror att vi kan nå nya höjder, så gör vi det fast det känns omöjligt först, säger Gunilla.

– Det är svårt men inte för svårt. Kören har inneburit att jag har utvecklats musikaliskt. Vi ställs hela tiden inför nya utmaningar. Det är bara kul, säger Oskar.

Sjunger i bilen

Hur tränar ni in era stämmor mellan träffarna?

– Jag borde träna ihärdigare. Jag passar på att sjunga i bilen och i duschen ha ha, säger Oskar.

Gunilla berättar att många stämmor går att hitta på sociala medier, vilket underlättar inlärningen.

– Man behöver avsätta lite tid för egen träning men kraven är inte orimliga, tycker hon och tillägger att hon även har nytta av körsången i sitt jobb som lärare. Hon har lärt sig hur hon ska använda diafragman och vet hur hon ska vårda rösten så att den håller.

Musiken förmedlar hoppet

Vifolka Gospel, som har en ekumenisk inriktning, gör ungefär tre – fyra framträdanden under en termin

– Vårt mål som kör är att berika gudstjänsten. En kör i kyrkan har ett viktigt uppdrag när det gäller att berätta om det kristna budskapet – hoppet. Musiken är vårt medel, säger Petter.

När jag lämnar Mariasalen ljuder Staffansvisan i gospeltappning. Snart är det jul. ■





– Jag har utvecklats musikaliskt i kören, säger Oskar Karlsson och avslöjar att han tränar på sångerna i både bilen och i duschen.



”Visst är jag trött många gånger innan jag kommer hit men att sjunga tillsammans ger sådan energi!”

”Våga be om hjälp”

Elin hittade ut ur sorgen

TEXT OCH FOTO: ANNELIE SYLVAN

Sorg drabbar oss alla någon gång.

– Jag tror man måste våga släppa sorgen fri för att kunna gå vidare. Våga känna, våga prata om den och våga be om hjälp om man inte tar sig ur själv. Sorgen försvinner inte men man lär sig leva med den. Sorgen har förändrat mig. Idag är jag en starkare person som vill hjälpa andra som lever livet med sorgkant, säger Elin Pihl.

Att släppa ut sin sorg behöver inte alltid innebära att prata om den. Musik kan på ett magiskt sätt förlösa och förstärka känslor som är svåra att uttrycka.

Elin har i många år varit aktiv inom kyrkans musik- och körverksamhet. Förra hösten tog hon initiativ till konserten *Släpp sorgen fri* i Mjölby kyrka, tillsammans med Annette Strand och Sofi Andersson.

– Vi ville visa att du inte är ensam i din sorg, alla drabbas. Och att det blir bättre, det finns en framtid, säger hon.

Jag hälsar på hos Elin, som bor med maken Rikard och barnen Ester och Harry i Mjölby, för att prata lite mer om hur hon tagit sig igenom sitt livs prövningar och hur det påverkat henne.

Barndom i nytt ljus

Som vuxen fick Elin omvärdera hela sin barndom i ljuset av föräldrarnas skilsmässa. Det visade sig att föräldrarna inte alls hade haft det så bra tillsammans, som Elin trott under hela sin uppväxt.

– För mig blev det en kris och en sorg. Jag fick nu tänka om kring alla mina minnen. Lägga på ett nytt filter, säger Elin som samtidigt vill betona att hon inte på något sätt hade det dåligt under sin uppväxt.

Föräldrarna hade jobbat upp ett företag tillsammans som engagerade flera i familjen, även Elin. Det såldes strax efter skilsmässan och omformades. Utan att gå in på detaljer blev det en svår tid för Elin, då hon bland annat fick se sin pappa gå ifrån sitt livsverk. Hela den värld och trygghet som familjen och företaget inneburit för Elin löstes upp.

– Jag är känslig för omgivningens signaler, tar lätt åt mig. Jag fastnade i ett ältande över det som varit, och bitterheten smög sig på. Jag var så ledsen för hela min familjs skull, men framför allt för pappas.

”Jag har lärt mig att jag kan stötta andra utan att ge allt av mig själv”

Traumatisk sorg

Ungefär samtidigt tog en mycket nära vän livet av sig. Chockad föll Elin rakt ner.

– Jag smällde rakt in i en vägg och grottade ner mig fullständigt i sorgen. Jag hade gett så mycket av mig själv i den vänska-



pen. Ändå räckte det inte. Sorgen blandades med känslan av svek och ilska. Jag drabbades av panikångestattacker, berättar Elin.

Hur gick du vidare?

– Kort efter träffade jag Rikard. Sorgen var fortfarande stark men Rikard lät mig vara ledsen. Han och hans familj blev min trygghet. Jag fick stabilitet omkring mig. Mitt sociala nätverk har betytt allt för att hitta tröst och styrka. Mina vänner och min familj gick med mig genom sorgen. Jag har aldrig behövt vara ensam om jag inte själv velat det. Dessutom bad jag om professionell hjälp och gick i själavårdssamtal i kyrkan. Allt detta tillsammans bidrog till att jag lättare kunde se en framtid.

Väckte längtan att hjälpa

Ännu en tung sorg drabbade henne förra året i januari, då hennes pappa gick bort, endast 53 år gammal.

– Det är mitt livs svåraste sorg att hantera. Jag kan fortfarande inte förstå att han är borta. Det är overkligt, säger hon och tillägger att sorgen tar sin tid, mycket längre än ett så kallat sorgeår.

Den måste få göra det.

Hur har du påverkats av dina sorger?

– För varje sorg har jag förändrats. Mina sorger har gett mig större självkännedom men också större förståelse för andra, att vi alla har en ryggsäck. Ur mina sorger har det vuxit en stor längtan att hjälpa andra människor. De har lett mig in på ett yrke inom sjukvården. Jag känner också tacksamhet för det jag har. När man upplevt sorg blir tanken på döden så påtaglig. Vi ska ju alla dö. Jag har blivit mer medveten om att allt kan hända, när som helst, och försöker leva här och nu så mycket det går, säger hon.

Har blivit starkare

Viktiga lärdomar för Elin har varit att försöka acceptera det som hänt, att inte titta bakåt för mycket.

– Jag har också lärt mig att jag kan stötta andra utan att ge allt av mig själv. Något jag ser som värdefullt i mitt yrke som undersköterska på en avdelning för förtidigt födda. Jag möter människor i kris och har en tyst kunskap om livskriser som gjort mig stark, säger hon.

Går det att ge några ord på vägen till den som är mitt uppe i sin mörkaste sorg?

– I den svåraste fasen tror man inte att man ska överleva. Den största utmaningen är att låta sorgen få ta plats och tid. Att inte trycka undan det som känns jobbigt och tungt.

Musik kan vara en hjälp, som tröst och för att leva ut sorgen. En annan hjälp är att försöka sysselsätta sig. Kyrkan kan vara ett bra ställe att söka sig till oavsett om man har en tro eller inte. Du behöver aldrig vara ensam, där finns något för alla.

”Själen får sitta i ett hörn och gråta”

Sivert och hans Rosa hade ett gott liv tillsammans. Saknaden och sorgen är smärtsam men vardagens rutiner hindrar honom från att falla ner i sorgens totala mörker.

En dag i taget när sorgen är övermäktig

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

De hade pratat om döden. Förberett allt det praktiska.

Men sorgen. Den gick inte att förbereda sig på.

Sivert visar runt i det lilla huset Fridhem i Hogstad, som blev ett kreativt och lustfyllt livsprojekt för honom och hustrun Rosa. De flyttade väggar och öppnade upp nya dörrhål. De rev bort tak och skrapade färg. De grävde, planterade och kånkade sten i trädgården. ”Galna” idéer blev verklighet när de hjälptes åt.

Katten Tussi betraktar mig misstänksamt och håller sig på avstånd.

I vardagsrummet har Sivert dukat upp för kaffe och tänt en ljuslykta. På bordet står ett fotografi av Sivert och Rosa tillsammans, och en vas med senhöstens blommor.

Snart spretar trädens grenar avlövade och kala, i skogsbrynet. Julen närmar sig.

– Jag bävar för julen i år, säger Sivert.

Känner hennes närvaro

Det har gått två månader sedan han tog farväl av Rosa, vid kistan i Hogstad kyrka. Ett långt farväl fyllt av tårar, kyssar, funderingar och ord. Sivert försöker beskriva den sorg han lever i.

– Vissa stunder är det övermäktigt. Outhärdligt. Kroppen och skallen styr medan själen får sitta i ett hörn och gråta.

Att äta frukost, utan Rosa mittemot sig för första gången på fyrtio år, var en prövning. Ja, alla måltider blev svåra. Sivert rasade i vikt de första veckorna.

– Jag har kämpat för att få tillbaka vikten och tillåter inte att jag slarvar med maten. Fredagar, lördagar och söndagar åt vi alltid middag i vardagsrummet, istället för i köket, och det har jag fortsatt med. Jag tänder ett par ljus, precis som vi brukade göra. Känner hennes närvaro, ser henne... Pratar om var jag varit och vad jag gjort, fast jag sitter här ensam. Det lättar lite.

Pratade om livets slut

I sorgen är minnet av den älskade både lycka och förtvivlan.

– Vi hade det gott tillsammans. Trösten är alla fina minnen men de är också så smärtsamma att tänka på. Gråten har inget slut. Hur länge ska jag ha det så här? Jag vill bara att hon ska komma och hämta mig. Jag har inte nött ut kyrkbänken men jag lever i tron att jag kommer till ett ställe där jag får träffa min älskling igen, säger Sivert.

De pratade ofta om hur livets slut skulle gestalta sig. De kände båda en fasa inför att bli liggande länge i sjuksängen, beroende av hjälp.

– Båda hoppades vi på samma sak. Att få dö före den andre…

Den blommiga klänningen

De möttes sent i livet, hade varsitt äktenskap bakom sig och ville ta vara på tiden tillsammans. Rosa jobbade på Hemslöjden i Östergötland. Sivert var planeringstekniker på dåvarande BT. Han hade möjlighet att pensionera sig från jobbet redan vid 57 års ålder.

– Vi träffades 1976 på Cupolen i Linköping. Jag minns så tydligt när jag såg henne första gången. Hon stod vid sidan av dansgolvet i en vacker, blommig klänning. Det strålade om henne. Jag bjöd upp och det kändes så bra. Efter en dans på varsitt håll kom hon och sa att hon ville dansa med mig igen. Därefter var vi oskiljaktiga, berättar Sivert.

Den blommiga klänningen fick Rosa ha på sig i kistan. Men Sivert bestämde sig för att inte titta på henne då. Han ville minnas henne levande i den klänningen.

Ville vara självständig

Rosa hade ett hjärtfel. Hon blev opererad ett par gånger och kunde leva ett vanligt liv med dans, trädgårdsarbete och husbestyr. För tre, fyra år sedan fick de sluta med dansen. Men Rosa höll hårt i det hon orkade att göra – laga mat och baka till exempel. Hon ville vara självständig, inte ligga någon till last, berättar Sivert. Hon hade det stundtals kämpigt och åt många mediciner. Sivert gjorde vad han kunde för att underlätta hennes tillvaro.

– Men hon fick mig att lova att inte skjutsa in henne till sjukhus, hur dålig hon än blev. Hon ville dö hemma. Och det gjorde jag inte heller, fast jag ville många gånger.

Så en morgon orkade inte Rosa mer. Hon bad Sivert att ringa efter en ambulans.

– Fast hon var så svag när ambulansen kom, gick hon på egna ben ut ur huset. Jag ska inte bäras på bår från mitt hem, sade hon och så tog hon farväl av vårt Fridhem.

Ett par dagar senare somnade hon in på sjukhus, med Sivert och sina barn vid sängen.

Gav varandra frihet

Det finns ingen pausknapp, dagarna fortsätter att avlösa varandra. Solen går upp och solen går ner. Sorgen lever längre än en människa kan stå ut med ensamheten.

– Vi pratade mycket om hur livet skulle bli för den av oss som blev kvar ensam. En välsignelse vi gav varandra var att få träffa en ny vän. Kanske lättar sorgen om jag träffar någon som jag kan tycka om, äta en bit mat med och prata med under värdiga former, funderar Sivert.

Han håller i vardagens rutiner för att inte falla ner i sorgens totala mörker. Han känner ett ansvar för sin fosterson, att finnas för honom. Tussi, som räddades från ett hemlöst liv för nio år sedan, är också viktig i den vardagen.

– Hur skulle det gå för henne om jag inte såg till henne? Hon är väldigt skygg och tyr sig bara till mig.

Varje morgon följer Tussi med till brevlådan som ligger ett bra stycke bort, och så hem igen vid Siverts sida.

Läka ihop så småningom

– I min ålder är många gamla, goda vänner borta. Har man inte vett att dö själv så gör vännerna det, säger Sivert och lurar oss båda att skratta.

Han återger mycket i sin situation med självdistanserad, lite torr humor. Vårt samtal om sorg rymmer även många skratt, hur konstigt det än kan låta.

Siverts vecka luckras upp av diverse små utflykter från huset. Bastuträffarna med gamla gänget från BT missar han ogärna. Kyrkans sopplunch i Väderstad och Morgonöppet i Hogstad besöker han också.

Sivert hoppas att det kommer en dag då han kan minnas hur fint de hade, Rosa och han, utan smärta.

– Orsakar jag mig mer skada genom att släppa fram sorgen och vara så här ledsen? I stunden får det vara så här, och så får vi se om det kan läka ihop så småningom. Jag kan inte göra något annat.



Leva vidare

Rakt igenom sorgen med stöd i grupp

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

– Under den första tiden är det mycket praktiskt att ordna. Människor runtomkring vill väl och månar om den som mist sin livskamrat. Det är ofta inte förrän efter ett par månader som insikten verkligen sjunker in och sorgen träffar den drabbade rakt i magen, säger diakon Ingrid Arnow-Utterberg, Ödeshögs församling.

Hon har jobbat med leva-vidare-grupper inom Svenska kyrkan i 25 år. De flesta församlingar i Folkungabygdens pastorat ordnar den här typen av samtalsgrupper för dem som mist sin partner. I Ödeshög bjuder Ingrid in deltagare en gång per termin, för fem gemensamma träffar.

Gråt och ilska

– Vi har olika behov. En del vill inte prata i grupp om sin sorg. Då finns möjligheten att träffa mig för enskilt samtal hemma istället, säger Ingrid.

Hur går samtalet till på gruppträffarna?

– Vi pratar om varför livskamraten dog och hur det var, vi pratar om begravningen och om tiden efteråt, hur man lever vidare med sorgen i vardagen. Här finns inga prestationskrav. Vi pratar och dricker kaffe. Jag finns som ett stöd och leder gruppen så att alla får berätta sin historia, även den som är lite tystlåten. Man får gråta. Man får vara arg. Alla uttryckssätt är tillåtna. Men alla deltagare får lova att det som sägs på träffarna inte förs vidare utanför rummet.

I vissa grupper har träffarna blivit början på livslång vänskap för de inblandade, berättar Ingrid.



Döden väcker rädslan

Vad säger man som vän eller bekant till den som just mist sin livskamrat? Det är lätt att bli ställd och haspla ur sig någon sliten fras i stil med ”beklagar sorgen” eller ”det blir bättre med tiden”. Eller välja att helt undvika ett möte.

– Man behöver inte säga något speciellt. Det kan räcka att ta personens hand en stund. Många gånger är det rädsla som ligger bakom vårt undvikande sätt. När döden drabbar andra blir vi medvetna om att det också kan drabba oss och våra kära. Det väcker en rädsla som ibland kan leda till att den som just blivit änka får sitta och trösta en vän som gråter.

Någon att prata med

Varje sorg är individuell. Man ska inte jämföra sorger eller rangordna dem, menar Ingrid.

– Ibland säger någon i syfte att trösta ”han var i alla fall 92”. Men det är lika hemskt för frun att mista en älskad make i den åldern som i yngre ålder. Saknaden är inte mindre.

Hur tar man sig igenom sorgen?

– Det beror på vem du har varit innan. En del blir trygga av att hålla sig i vardagens rutiner. Andra gör om sitt liv helt och hållet. Hittar nya intressen, tar upp gamla trådar från tidigare i livet. Det finns en dikt av Birger Franzén som beskriver det kortfattat: Det finns bara en väg och det är att gå rakt igenom sorgen.

I den prövningen behöver man människor omkring sig för att orka gå rakt igenom, understryker Ingrid. En vän, familj, någon att ringa i vargtimmen.

– Ingen annan kan bära dig men däremot vandra med dig, alldeles intill. Den som ingen har att prata med kan vi fånga upp inom kyrkan. Här finns också något att göra, för den som vill komma hemifrån.

Första året

Hur lång är en sorg? Ja, det finns förstås inget svar på den frågan.

– Första året är fruktansvärt då man ska ta sig förbi årets alla helger och födelsedagar utan sin kära. Andra året är hemskt, men man vet att man tagit sig igenom ett år tidigare. Hugget i hjärtat vid vissa tillfällen kanske aldrig försvinner. Sorgen blir något man får leva med resten av livet, vid vissa situationer. Det sägs ju att sorgen är priset vi får betala för kärleken.

Ingrid påminner åter om att vi aldrig ska jämföra sorg mellan människor.

– En del hittar snabbt en ny livspartner andra gör det aldrig. Det finns inget rätt och inget fel här.

Läkande tårar

Sorgen när en partner dör kan ibland handla om andra känslor än saknad.

– Det kan vara en sorg över hur eländigt livet var. Det finns de som känner lättnad ”tack och lov att han eller hon är död”.

Är det bra att gråta?

– Människor uttrycker sin sorg på olika sätt. Det finns de som ger sig ut att springa eller hugga ved istället för att gråta. Men jag tror att gråten är läkande för vår själ, säger Ingrid.



Ingrid Arnow-Utterberg

Leva-vidare/anhörig-grupper

Har du sorg och behöver någon att prata med, i grupp eller enskilt?

Kontakta diakonerna i våra församlingar:
Mjölby: Helene Cederlöw 0142-82708
Vifolka: Helena Runhamn 0142-29 35 24
Skänninge:
Emma Dahlberg 0142-83432
Boxholm:
Lillianne Svensson 0142-29 35 06
Ödeshög:
Ingrid Arnow-Utterberg 0144-15634

Det går aldrig

Det går aldrig att gå runt omkring
då sorgen möter oss på vägen
bara rakt igenom
Detta är en enkel visdom
som jag vill lägga i din hand
och innerst inne
vill kanske sorgen oss bara väl
på sitt sätt
fast vi har så svårt att förstå
men jag tror
att den vill bana väg
för glädjen

Bortom natten finns alltid en dag
bortom molnen finns alltid en sol
bortom smärtan finns alltid en fröjd

Det går aldrig att gå runt omkring
bara rakt igenom
rakt igenom

Birger Franzén

Avskedet vid begravningen är ett sätt att gå vidare i livet

TEXT: ANNELIE SYLVAN. ILLUSTRATION: L-Å PETTERSSON.

Vi föds och vi dör. Två händelser som ramar in vårt liv, där vår person står i centrum för omvärldens känslor och tolkningar.

– Människan har ett behov av ceremonier, att få högtidlighålla livets stora skiften. När ett barn föds in i en gemenskap, när ett par bestämmer sig för att leva ihop, likaså när vi ska skiljas från dem som avlidit. Ceremonier kring livets stora händelser har funnits i alla kulturer i alla tider, säger John Sidén, präst i Mjölby församling.

– Den som dött kan ha sin uppfattning om hur begravningen ska gå till. Och det kan vara ett stöd och en hjälp för de efterlevande om en person skrivit ner hur han eller hon vill ha sin begravning. Men ceremonin är i grund och botten till för de efterlevande. Begravningen är viktig för att de närstående ska få ett avslut. Jag hör ofta att de efterlevande ser begravningen som en milstolpe. När den är över kan de gå vidare i livet, säger John.

Kram till de närmaste

De ritualer som ingår vid en begravning hjälper oss att ta farväl, fortsätter han.

– Avskedet vid kistan, då de anhöriga går fram och säger några ord och lägger en blomma, är en viktig handling. Ofta går det inte att förutse hur man kommer att reagera. För en del frigör det mycket känslor. För andra täpps känslorna till just då men kommer ut senare, säger John.

Under senare år har han lagt märke till hur den här ritualen utvidgats.

– Det hände alldeles nyligen vid en begravning jag hade, att människor efter att ha tagit avsked av den avlidna vid kistan, gick fram till de anhöriga och kramade om dem. Det tycker jag är fint. Dels är det ett sätt att stötta och dels tror jag det uppskattas väldigt mycket av de sörjande.

Fint med live-musik

De allra flesta vill ha en traditionell ceremoni. John kan inte minnas att han haft särskilt udda önskemål genom åren.

– Det finns möjlighet att komplettera begravningen med andra inslag utöver den fastställda ordningen. Jag har läst lite olika texter utöver bibeltexter och mitt eget griftetal. Det kan vara dikter eller texter som de anhöriga skrivit. För en tid sedan läste jag till exempel en diktliknande berättelse som den avlidnas dotter skrivit. Hennes text utgjorde i stort sett hela griftetalet. Innan jag läste upp den sade jag att det var dotterns berättelse om vad hennes mamma betytt för henne och många andra, säger John.

”Avskedet vid kistan, då de anhöriga går fram och säger några ord och lägger en blomma, är en viktig handling.”

Vissa ritualer måste ingå i en kyrklig begravning.

– Som präst kan jag inte lägga en blomma eller något annat än mull på kistan alternativt göra korstecknet till exempel, säger John.

Musiken under en begravning behöver inte enbart bestå av psalmer. Här finns utrymme för mycket personliga önskemål.

– Visst kan man använda sig av spellistor och CD-skivor men jag tycker att våra kyrkomusiker ska få chansen att visa vad de kan. Vid en begravning av en ung person nyligen bestod musiken enbart av personliga önskemål, som spelades live genom hela begravningen av kyrkomusiker. Det blev fantastiskt, säger John.

Platsen oftast kyrkan

Måste en begravningsceremoni äga rum i kyrkan?

– Det finns inga formella hinder för en begravning på annan plats, om den sker enligt de ritualer som kyrkoordningen föreskriver. När det gäller andra ceremonier, dop och bröllop, händer det att de hålls i hemmet eller ute i naturen. Men jag har personligen bara varit med om begravningar i kyrkan, och en gång för 30 år sedan i ett bisättningsrum på sjukhus. Det kan ha att göra med att människor är traditionsbundna och att det skulle vara en alltför stor logistisk utmaning att ordna begravning i en skogsbacke exempelvis.

Kristen begravning enligt Svenska kyrkans ordning (vid kremation):

Klockringning
Ingångsmusik
Extrasång/musik om så önskas
Psalm
Griftetal
Bön
Överlåtelsen *(prästen överlämnar stoftet till den sista vilan med tre skovlar mull eller korstecknet)*
Bibelläsning
Psalm
Begravningsbön
Avskedet *(de församlade går fram till kistan och tar avsked med ord/blommor)*
Slutbön
Välsignelsen
Extrasång/musik om så önskas
Utgång med musik. Närmast anhöriga först.
Klockringning

Vid jordbegravning tas avskedet ute vid graven sedan kistan sänkts ned.



En kyrka under kyrkan

TEXT & FOTO: L-Å PETTERSSON

När det i oktober skulle grävas för ny dränering på Vårfrukyrkans norra sida, tillkallades som brukligt är i Skänninge, arkeologisk expertis.

Det var bekant sedan tidigare att kyrkan haft en tillbyggnad med vapenhus, kapell och sakristia på nordsidan och pastoratet ville gärna frilägga grunden för att dokumentera byggnadshistorien. Byggnaden finns avbildad på ett kopparstick i Erik Dahlberghs Suecia Antiqua från 1600-talets slut, men hade tjänat ut och revs någon gång före 1800.

Ett kapell för Maria

När Vårfrukyrkan byggdes i slutet av 1200-talet var det i katolsk tradition och hela kyrkan tillägnades ”vår fru” Maria. Naturligtvis skulle det då också finnas ett särskilt kapell för Mariadyrkan. Efter att Gustav Vasa anammat Luthers reformation var det slut med helgon- och Mariakult i de svenska kyrkorna – även om det tog sin tid. Mariakapellet tappade så småningom sin betydelse.

– När vi har tagit bort jordlagret kan vi se tegelmurarna och grunden till kapellet, säger Rikard Hedvall från Arkeologerna, Statens historiska muséer, som är ansvarig för den arkeologiska utgrävningen.

En liten del av den medeltida stenlagda kyrkogårdsgången i anslutning till vapenhusets entré syns också utanför muren.

– Allt det här kände vi ju till, det var bara spännande att få göra en ordentlig utgrävning nu när tillfälle gavs. Däremot var det inte tidigare känt när de olika byggnaderna uppfördes. Sakristian var planerad redan då kyrkan uppfördes men byggdes först därefter. Det norra vapenhuset och Vårfrukapellet tillkom senare. Vad som är riktigt anmärkningsvärt är det som sticker fram under grunden till kyrkan i nordöstra hörnet!

Tidig kyrka

För ett otränat öga är det en bara en låg kalkstensmur som skjuter ut en halvmeter från grunden.

– Här anar vi resterna av en tidigare kyrka med korsformigt kor, ursprungligen från 1100-talet. Det som sticker fram är norra korsarmen, säger Rikard.

En föregångare till Vårfrukyrkan, samtida med både Allhelgonakyrkan, S:t Martin, och en tidig biskopskyrka på platsen för det senare S:t Olofs konvent, är arkeologiskt hot stuff.

Tidigkristna gravar

Delar av ett tidigkristet gravmonument med en runinskrift kom också fram vid grävningen och påvisar att här funnits en kyrkogård redan på 1000-talet. Detta indikerar att det i Skänninge fanns tre kyrkogårdar med tillhörande träkyrkor redan på 1000-talet vilket gör Skänninge unik i landskapet.

Rikard pekar på några små jämnhuggna kalkstenar i botten av Vårfrukyrkans grundmur.

– De här stenarna är säkert återanvända från den gamla kyrkan. Huggtekniken är typisk för 1100-tal. Troligen finns grunden kvar under kyrkgolvet och om vi utgår från att det rör sig om ett medeltida korsformigt kor så är de synnerligen ovanliga i vårat land.

Värt att gräva

Att göra utgrävningar och efterföljande dokumentation är kostsamma projekt. I det här fallet har pastoratet valt att göra en större arkeologiska undersökning än vad



Arkeolog Rickard Hedvall från Arkeologerna, Statens historiska muséer, sitter på kalkstenssockeln till en korskyrka från tidigt 1100-tal.

– Det är synnerligen ovanligt med korsformiga kor från den här tiden i vårt land, säger Rikard.



Rikard Hedvall visar var Mariakapellets altare var beläget i den utgrävda grunden norr om Vårfrukyrkan i Skänninge.



Hela den frilagda grunden fotograferad uppifrån. Längst till vänster vapenhus och Mariakapell och sakristia till höger.
FOTO: Arkeologerna

som egentligen krävdes till glädje för alla historieintresserade.

– Det är inte så ofta vi gräver längs kyrkväggarna, så då kan man passa på, säger Fredrik Åstrand fastighetsförvaltare i pastoratet. Förra gången det grävdes här drogs ett avlopp rakt igenom de gamla grundmurarna och då gjordes ingen friläggning av hela grunden. Upptäckten av den gamla kyrkan gör det extra mycket värt.

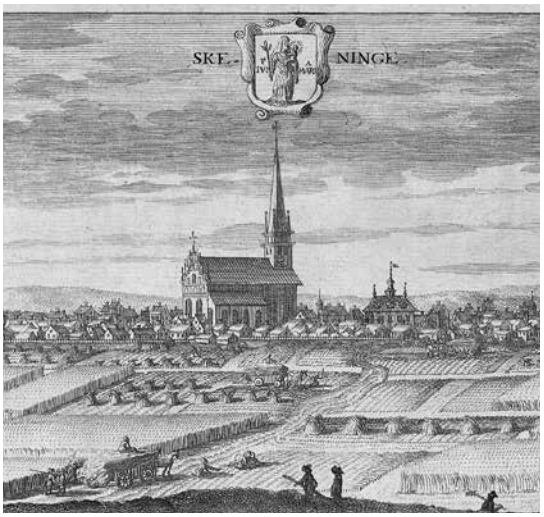
– Jag kommer att skriva en rapport om det här när utomhussäsongen är över. Vårfrukyrkan i sig är väl dokumenterad men detta ger helt nya infallsvinklar. Vidare undersökning av den tidigare kyrkan kräver speciell teknik, den ligger ju under kyrkgolvet, säger Rikard. Men det är ju bra att veta att den finns där vid pågående och framtida arbeten.

Skänninges betydelse som kyrklig centralort under 1000-1300-talet har fått ytterligare förstärkning med fynden som nu gjorts.

Större renovering

Grävningarna vid Vårfrukyrkan ingår i en större renovering, som framför allt omfattar dränering och restaurering av fasad och puts på innerväggar.

– Jag har förberett det här arbetet i ett år nu, säger Fredrik Åstrand. Efter många år går vi nu bokstavligen till botten med fuktproblemen i långhusväggarna. Fukten bryter sakta men säkert ned fasadteglet, så det är hög tid att åtgärda problemet. Kyrkan ska bli riktigt fin både ut- och invändigt efter den här genomgången.



I Erik Dalberghs Suecia Antiqua et Hodierna från slutet av 1600-talet finns Vårfrukyrkan avbildad med en sidobyggnad. Originalet finns på Kungliga biblioteket.

AKTIVITETER OCH EVENEMANG

Julen i våra kyrkor

Förutom de konserter och musikgudstjänster som visas här blir det julottor och gudstjänster i kyrkorna. Se annons i dagspress och kalendariet på vår hemsida samt de lokala månadsblad som delas ut i kyrkan. Med reservation för ändringar.

BOXHOLM

Tisdag 12 december kl 19.00

Malexander, Brigittastugan. Luciavaka Malexanders kyrkokör

Söndag 17 dec kl 17.00

Boxholms kyrka. Julens sånger Ekeby-Prismakören

Annandag jul 26 dec kl 11.00

Staffansbo skola. Julsångsgudstjänst med Vänskapskören

MJÖLBY

Lördag 16 dec kl 15.00 och 17.30

Mjölby kyrka. Julstämning Kören Saltblandning.
Biljetter 100 kr säljs på Mötesplatsen Hörnan, Anderssons Elektriska eller av körmedlemmar.

Annandag jul 26 dec kl 16.00

Mjölby kyrka. Julmusik med kören Con Spirito

Trettondag jul 6 jan kl 11.00

Mjölby kyrka. Carols vid Betlehem.
Skeninge och Mjölby kyrkokörer

SKÄNNINGE

Söndag 17 dec kl 17.00

Vårfrukyrkan Julkonsert med Luciatablå.
Kyrkans körer, instrumentalister och solister

Annandag jul 26 dec kl 11.00

Vallerstad kyrka. Hela kyrkan sjunger
Vokalensemblen medverkar

Trettondag jul 6 jan kl 17.00

Vårfrukyrkan. Carols vid Betlehem.
Skeninge och Mjölby kyrkokörer

VÄDERSTAD

Söndag 17 dec kl 18.00

Väderstad kyrka. Julkonsert.
Lucia med Gloriakören och julkonsert med Marcuskören

VIFOLKA

Lördag 16 dec kl 16.00

Veta kyrka. Vi sjunger in julen Vifolka kyrkokör medverkar

Söndag 17 dec kl 16.00

Herrberga kyrka. Musikgudstjänst
Sång av Berit Jonzon och Karin Wall Källming

ÖDESHÖG

Söndag 17 dec kl 18.00

Stora Åby kyrka. Julkonsert NOVA Gospel

Måndag 18 dec kl 19.00

Heda kyrka. Julkonsert Gunnels girls

Onsdag 20 dec kl 19.00

Ödeshögs kyrka. Julens sånger

Levande julkrubbor

Tisdag 19 dec kl 17.30

Röks kyrka. Levande julkrubba

Julafton 24 dec kl 10.00

Åsbo kyrka. Levande julkrubba

Julafton 24 dec kl 10.00

Västra Hargs kyrka. Levande julkrubba med djur, barn och vuxna. Ta gärna med eget gosedjur till stallet!

Trettondag jul 6 dec kl 15.00

Högby kyrka. Levande julspel

På Trettondedag jul, lördagen den 6 januari kl 15.00, är det återigen dags för Mjölby församlings årliga julspel i Högby kyrka. Ta med hela familjen och kom och upplev julevangeliet i ord och toner, gestaltat av barn, ungdomar och vuxna från Mjölby församling. Åsnan Laban leder oss på vägen till Betlehem. Årets Jesusbarn heter Gabriel Garde.



Fira jul tillsammans

Ung som gammal, ensam som familj, alla är lika välkomna!

Julafton i Skänninge
Efter julkrubban som börjar kl 10 i Vårfrukyrkan blir det fest för alla åldrar i församlingshemmet. Julbuffé, dans kring granen, pyssel, sång o musik samt besök av tomten. Anmälan senast 15 dec till 0142-55200. Samarr med Equmeniakyrkan, Rädda barnen och Svenska kyrkan

Julafton i Ödeshög
Julfirande i församlingshemmet kl 12-15 med enkelt julbord och gemenskap

Julafton i Mjölby
Öppet hus i församlingshemmet kl 13-17. Enkelt julbord mellan kl 13-15. Vi umgås, sjunger, dansar kring granen och kanske tomten kommer. Kl 17 avslutar vi dagen med Julbön i kyrkan.

Juldagen i Boxholm
Öppet julfirande med enkelt julbord och gemenskap i Boxholms församlingshem kl 15-17. Avslutas med julbön i kyrkan kl 17

Till julen vill man ge och dela med sig...
Vill du hjälpa till med julfirandet eller skänka pengar, julgåvor, mat, godis eller något annat. Vi tar tacksamt emot allt som kommer.

Hör gärna av dig till någon av diakonerna i församlingarna

Boxholm: Lillianne Svensson 0142-29 35 06

Mjölby: Heléne Cederlöw 0142-554 34

Skänninge: Emma Dahlberg 0142-834 32

Vifolka: Helena Runhamn 0142-29 35 24

Ödeshög: Ingrid Arnow Utterberg 0144-156 34

Vill du skänka pengar kan du sätta in detta på bg 5437-2958
Märk med Julgåva och församlingens namn

Eftermiddagsmys

MANTORP **Eftermiddagsmys för barn och vuxna**

Vi pysslar, fikar och sjunger barnens julfavoriter tillsammans! Herrberga församlingshem Söndagen 7 januari kl 14.00





I dina vingars skugga

MJÖLBY **Missa inte årets ekumeniska helg! Anmäl dig till kören som tillsammans med musikern Erik Tilling ska framföra mässan "I dina vingars skugga" i Mjölby kyrka i januari.**

I januari 2017 arrangerades en uppskattad ekumenisk helg i Mjölby kyrka. Sångare från de olika samfunden i Mjölby framförde tillsammans med musikern Bengt Johansson mässan "Gå djupare". Helgen gav mersmak, och snart är det dags igen. I år gästas vi av musikern Erik Tilling, som började sin karriär som gitarrist i Bengt Johanssons band. Erik Tilling hämtar ofta inspiration från Psaltaren. Han beskriver sin musik som lågmäld med iriska tongångar.

Sjung med prisbelönt musiker

Erik tilldelades Utbult-stipendiet 2004 med motiveringen "för ett musikskapande som med både känsla och teknisk briljans för samman traditionella och moderna toner och för ett musikaliskt tilltal som träffar där det känns som allra mest." Nu har du chansen att anmäla dig till kören, som tillsammans med Erik Tilling ska framföra mässan "I dina vingars skugga" i Mjölby kyrka den 28 januari.

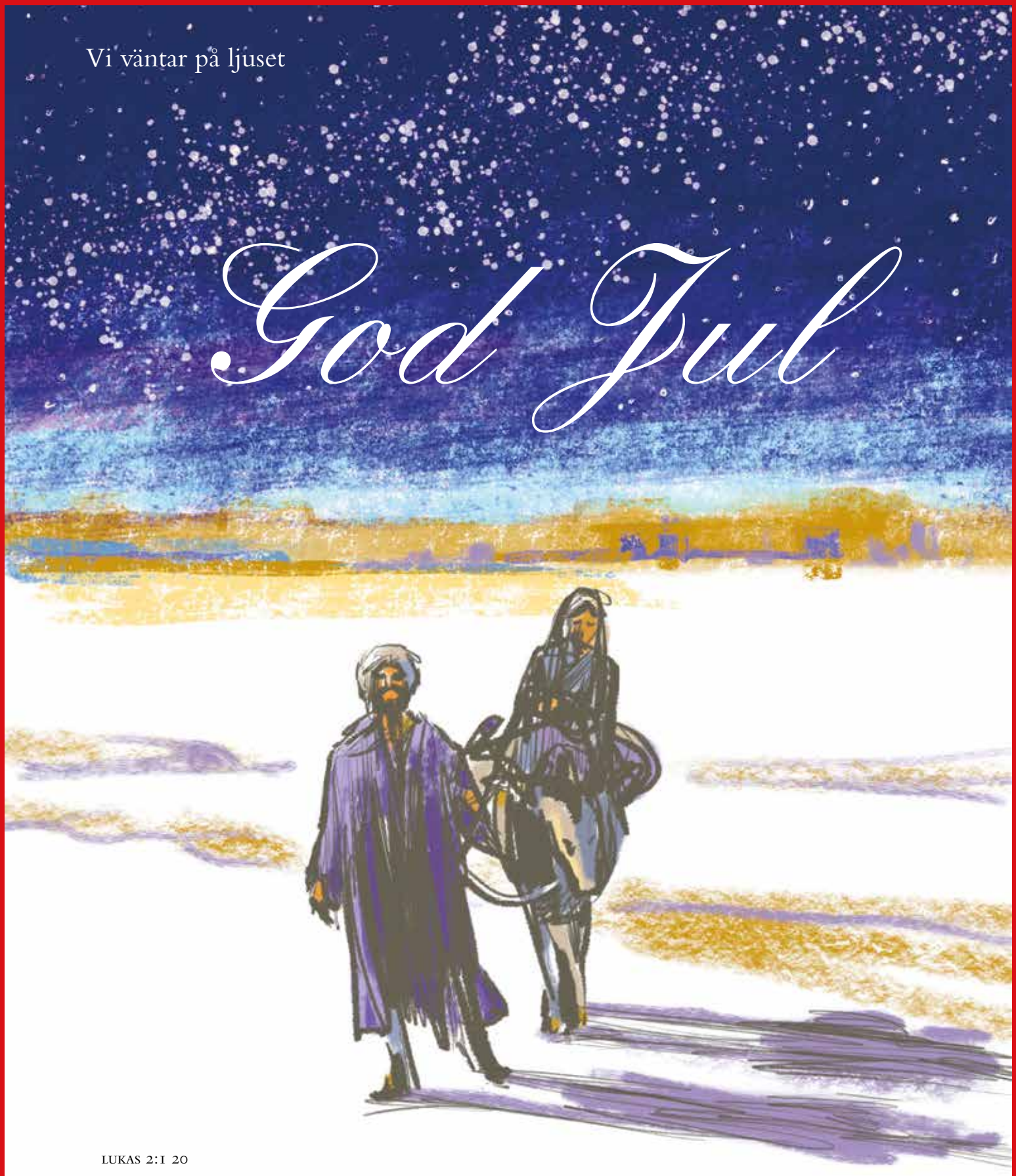
Anmäl dig idag

-Välkommen att anmäla dig att vara med i kören! hälsar Annette Strand, musiker i Mjölby församling. Maila till annette.strand@svenskakyrkan.se eller ring 0142-82715. Noter och cd får du i god tid. Gemensam övning sker söndagarna 7 januari, 14 januari och 21 januari kl 14.00-16.00 i Mjölby församlingshem. Genrep med musiker och Erik Tilling lördagen den 27 januari kl 15.00 i Mjölby kyrka.

Framförandet av mässan "I dina vingars skugga" sker i Mjölby kyrka söndagen den 28 januari kl. 11.

Vi väntar på ljuset

God Jul



LUKAS 2:1 20

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade, som väntade sitt barn. Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärget.

ILLUSTRATION: L-Å PETTERSSON

Svenska kyrkan

FOLKUNGABYGDENS PASTORAT