

Storasyster Gabriella blev bara två år

Tid för möten på kyrkogården

Att våga prata om döden

Svenska kyrkan
KINDS PASTORAT



Gabriella blev bara två år

Första hjälpen vid sorg

Läs mer: svenskakyrkan.se/sorg

Ta ansvar för kontakten
Undvik att säga ”ring om det är något, jag finns här.” Den sörjande orkar kanske inte höra av sig. Säg hellre: ”Jag ringer dig, svara om du orkar”. Ibland får vi inget svar, då hör vi av oss igen.

Ta initiativ
Föreslå en helt vardaglig aktivitet. Bjud på fika, kolla på en film eller ta en promenad. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv.

– Man överlever för att man måste, säger Gintare Brazaite. Hon och maken Egidijus förlorade sin dotter Gabriella i cancer när hon var nyss fyllda två. Nu fyller lillasyster Paulina huset med liv.

Gabriella Brazaite var 21 månader och hade nyligen börjat i förskolan när hon blev sjuk i november 2016. Läkarna hittade en aggressiv cancer och vid nyår fick de veta att den var obotlig. Ett par månader senare fyllde hon två och den 7 april 2017 dog hon på Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg.

Lillasyster Paulina var ett halvår när Gabriella dog. Hon föddes strax innan systern blev sjuk och var med på sjukhuset i flera månader. Nu är hon ungefär i den ålder då Gabriella blev sjuk.

– Paulina är livligare är sin syster, men det kan ju bero på att Gabriella faktiskt var sjuk, redan innan vi visste det.

Livet blir sig aldrig likt, konstaterar de.

– Man kan inte föreställa sig hur mycket tid och kraft sorgen tar. För ett år sen var det bara tårar.

– Vi har blivit lugnare, vi planerar inte så mycket framåt. Att leka lite extra med Paulina, åka och bada eller ta en cykeltur är alldeles tillräckligt. Vi har färre måsten, prioriterar annorlunda. Klagar mindre. När folk klagar på att barnen busar eller bråkar med sina syskon, tänker vi: barn ska busa. Vi vet hur det är när barn inte längre orkar busa ...

– Det har hänt att jag sagt: ”du ska vara glad att de har syskon att bråka med”, men det kan vara känsligt att kommentera. Jag har blivit tystare.

– Folk har svårt att prata om döden. När det handlar om små barn är det ännu svårare. Det är likadant här och i Litauen, säger Ginte.

Familjen, som kommer från Litauen och bott många år i Sverige, är katoliker, men det kändes naturligt att ha begravningen i Svenska kyrkan. De fick själva vara med och utforma den – en öppen begravning i kapellet där vänner kunde komma och gå under dagen. Kistan var öppen för att anhöriga skulle kunna se Gabriella och ta farväl. Så gör man i Litauen.

Ginte har minnesluckor kring begravningen och tiden efter Gabriellas död.

– Man överlever för att man måste, säger hon.

Fortsätt prata naturligt

Det som lättat bördan lite är att prata med andra föräldrar som förlorat ett barn. Barncancerfonden ordnar föräldragrupper, bland annat en mamma-helg och en sorgebearbetningskurs, där Ginte varit med.

– Man vet inte exakt vad de andra går igenom, men man förstår varann på ett annat sätt.

Egis har hellre pratat med Ginte, och någon nära vän, men nu deltar de gemensamt i en föräldragrupp.

– Det svåraste är när folk tystnar. Jag pratar om båda mina barn och när jag nämner Gabriella kan samtalet stanna upp och det blir tyst.

Ginte funderar en stund. Vilket råd vill hon ge?

– Fortsätt prata naturligt om den som gått bort. Var inte rädd om vi börjar gråta. Om någon sörjer, så säg gärna ”jag vet inte vad jag ska säga”, det räcker. Ögonkontakt och en kram betyder mycket.

Sen lägger hon till:

– Och säg inte ”ring om ni har det jobbigt”. För man ringer aldrig, när man mår så dåligt. Andra behöver höra av sig, komma och hälsa på, få en att komma ut. Men det är ingen kritik. Vi hade helt säkert gjort och sagt likadant själva, innan det här hände.

> ”Det svåraste är när folk tystnar.”

Familjen går oftare i kyrkan nu. Ginte tycker att hon hittar ett lugn där. Hon sjunger i kören Glory sedan en tid tillbaka.

– Jag har sjungit i hela mitt liv, men gjorde inte det här i Sverige. Att sjunga är också ett sätt att få utlopp för känslor, få saker ur sig!

– Jag vet inte om jag blivit mer eller mindre troende. Jag vill tro, jag hoppas att vi ska träffas igen. Samtidigt tänker jag, hur kan det här hända om Gud finns?

Egis har börjat be varje kväll.

– Nu tackar jag för varje dag, det gjorde jag inte innan. Jag kan säga: ”tack för en bra dag ... eller, det var ju ingen särskilt bra dag, men tack i alla fall! I morgon blir det bättre.”

– Jobbet är inte längre prio ett, barnen kommer först, säger han.

Vet att man aldrig kan veta

På årsdagen i april ordnade de en liten minneshögtid hemma, för vänner och familj. De tände ljus och släppte ballonger vid graven och vännernas barn var med.

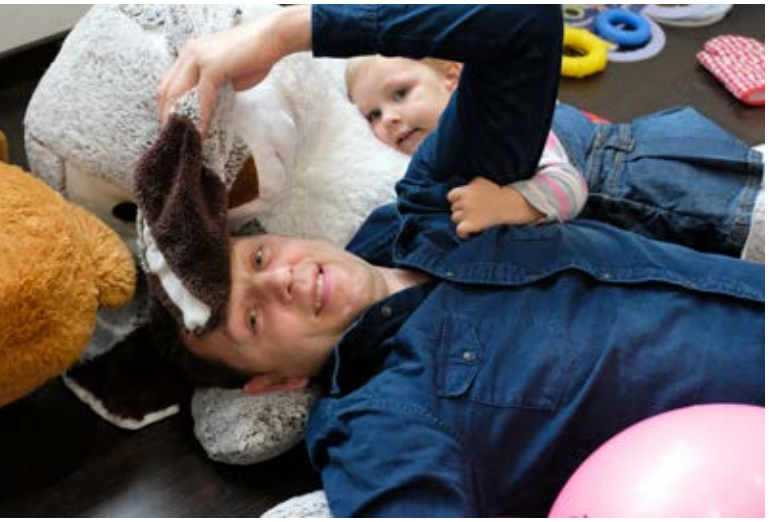
Kom ihåg sorgen
Skriv upp när det gått 3, 6 eller 12 månader sedan personen dog och hör av dig då. Många upplever att sorgen blir värre när ingen annan verkar bry sig längre.

Ha tålamod
Sorg har inget bäst-före-datum och det finns ingen ”normal” tid att sörja. Vi behöver förståelse och tålamod. Låt din vän älta det som hänt, för att förstå och bearbeta sorgen.

Fortsätt prata och minnas
Var inte rädd för att prata om personen som dött, titta på foton och dela minnen. Det kan vara extra viktigt för barn som förlorat någon. Ibland är vi för försiktiga och rädda att röra upp känslor.



För ett år sen var det bara tårar. Man kan inte föreställa sig hur mycket tid och kraft sorgen tar, säger Ginte och Egis, som förlorade Paulinas storasyster Gabriella i cancer för drygt ett år sedan.





De planerar inte så mycket framåt och har färre måsten idag. Att leka lite extra med Paulina eller ta en cykeltur är alldeles tillräckligt för familjen Brazaitis. De besöker ofta dottern Gabriellas grav på Svenljunga kyrkogård.

– Att ordna med praktiska saker, mat och sånt, gör att man orkar.

– Nu börjar vi kunna minnas glada händelser kring Gabriella också, inte bara de svåra. Det är fint.

Men bilderna av henne som finns i mobilen klarar de fortfarande inte att titta på.

– Jag försökte efter ett halvår, säger Egis, men det gick inte alls. Så småningom ska vi titta på bilderna och alla videofilmer, säger han.

Att gå till kyrkogården betyder mycket. De bor nära och har en kort promenad till Gabriellas grav. På stenen finns hennes bild. Första året gick de varje dag. Där kunde de prata mycket med varandra. Nu går de varannan, var tredje dag. Ginte tycker att det ger en viss ro.

– Det finns de som undrar om det är nödvändigt att gå dit så ofta, som tycker att vi ska fortsätta leva nu. Men det gör vi ju! Sorgen förändras, men den finns alltid kvar. Gabriella kommer aldrig tillbaka.

– Vi drömmer och hoppas, men vi planerar inte längre för de stora händelserna i livet. Vi tänker att Paulina ska börja skolan och växa upp och så. Det tror vi verkligen! Men nu vet vi att man aldrig kan veta.

TEXT OCH BILD: CECILIA SUNDSTRÖM

Hjälp till i vardagen
Praktiska saker kan betyda mer än ord. Erbjud barnvakt, laga en lasagne, klipp en gräsmatta eller skotta snö. Fråga om du får stötta ekonomiskt. Visa medkänslan i konkreta handlingar.

Besök en viktig plats
Följ den sörjande till en speciell plats för att minnas. Tänd ett ljus vid graven, bada från bryggan, eller gå till stammishaket och beställ favoriträtten. Det finns många sätt att minnas en person.



Annika Svenningson arbetar som kyrkogårdsvaktmästare och trivs med det praktiska arbetet utomhus. Samtalen med besökare är en viktig del av jobbet.

Tid för möten på kyrkogården

Annika Sveningsson kör åkgräsklippare, påtar, gräver och vattnar. Som vaktmästare på kyrkogården träffar hon ofta sörjande som vill prata en stund. Då släpper hon det praktiska och tar sig tid.

– Mitt jobb är att hjälpa och stötta så mycket jag kan.

Kyrkogården i Dalstorp ligger vidunderligt vackert vid sjön. Här, och på fem andra kyrkogårdar i församlingen, arbetar Annika Sveningsson och hennes tre kollegor.

– Många gånger är vi de första som anhöriga träffar efter ett dödsfall, säger hon. Vi får ofta frågor, även per telefon, och vi tar oss den tiden. Folk frågar om allt möjligt, om kyrka och begravning och varför man gör på ett visst sätt.

– När vi har besökare på kyrkogården visar vi hänsyn. Kör vi maskiner, stänger vi av och tar kontakt med dem som vill prata. Eller flyttar oss till en annan del för att inte störa.

Då och då träffar hon barn på kyrkogården, som besöker en grav tillsammans med någon vuxen. Men mest är det äldre som kommer och pysslar om sina gravar. De stannar en bra stund. Och vill gärna prata.

– Även våra ungdomar som sommarjobbar får veta att möten med människor är en viktig del av jobbet. De får ta kontakt och presentera sig.

– Du är inte klok! sa mina kollegor när jag slutade som förskollärare för tio år sen för att börja på kyrkogården. Jag trivdes med det också, men jag har aldrig ångrat mig. Jag får så mycket tillbaka.

Under de här åren har Annika sett antalet besökare på kyrkogården minska.

– Folk flyttar och bor inte längre i närheten som förr. Vi sköter färre gravar nu och sår igen många med gräs.

I samband med den nya indelningen av församlingar och pastorat som gjordes för några år sedan, fick Annika och hennes kollegor delvis ändrade uppgifter.

– Vi arbetar på fler kyrkogårdar och delar upp arbetet på ett annat sätt. Var tredje helg har vi ju även inre tjänst som vaktmästare vid gudstjänster, bröllop, dop och begravningar.

– Vintertid, när det är lite lugnare på kyrkogården, har jag nu även ett par föräldra-barngrupper och ansvarar för två barnkörer ihop med kantorn. Vi tar vara på våra olika kompetenser. Det är jätteroligt!

Annika har ingen bakgrund inom kyrkan, mer än att hon är döpt och konfirmerad.

– Jag trivs i den här miljön! Kyrkan gör så mycket mer än jag visste om. Folk kan ha en bild av att kyrkoavgiften går till kyrksilver och biskopen eller så, men det mesta går till din egen församling, till viktigt arbete bland ungdomar och äldre, bland annat. Det budskapet försöker jag föra ut!

För Annika är kyrkogården en lugn och stilla plats.

– Här finns en härlig, skön känsla. Jag nästan längtar till jobbet på måndagen. Det bästa är att få vara utomhus och göra fint så att folk kan njuta när de kommer hit. Och så mötet med människor, att få hjälpa och stötta så mycket jag kan.

TEXT OCH BILD: CECILIA SUNDSTRÖM

Att våga prata om döden

Med ögonen mörka av skrämsel ser hon åter på Hugo.

– Det är väl hemskt att dö? säger hon tyst. Och blir rädd för sina egna ord. Fröken gör en rörelse för att bryta samtalet, men Hugo svarar blixtsnabbt som han lärt sig av sin far.

– Då tror jag inte. Jag har aldrig hört talas om nån som inte klarar å dö, men där är många som inte klarar å leva.

Det är Hugo och Josefin i Maria Gripes bok som talar med varandra om döden. Här finns också fröken, den vuxne som vill avstyra samtalet: vi ska väl inte tala om det, nu ska vi göra något annat. Frökens reaktion är inte ovanlig bland oss vuxna. Eller så börjar vi ingående förklara och svarar på mycket mer än vad barnen frågar om. Varför gör vi så? Kanske handlar det om vår egen rädsla för döden, vår egen ovana att närma oss den.

"Det är väl hemskt att dö?"



De här raderna, som jag skriver till dig som vuxen, är inte tänkta att ge färdiga meningar som du kan använda om en Josefin börjar fråga. Jag tror att vi behöver hitta andra vägar än frökens avstyrande gest, det beskäftiga pratet eller de snusförnuftiga utredningarna.

Jag tror att vi kan hitta den vägen om vi försöker tänka och känna igenom hur vi själva ser på döden. Vad har jag för erfarenhet av sorg och död? Vad lärde det mig? Vad tänker jag om ett liv efter döden?

Tillsammans med någon annan vuxen kan vi försöka svara på de frågorna. Det kan hjälpa oss att vara mer lyhörda och lyssnande när barnen ställer sina frågor. Gerda Antti säger att om vi inte formulerar vad vi vet, så vet vi inte vad vi vet.

PATRIC CERNY,
KYRKOHERDE I KINDS PASTORAT

HEJ! nr 2 2018
Hej! är en mapptidning från Svenska kyrkan. Fyra gånger per år delas den ut till alla hushåll i Kinds pastorat. Den finns också att hämta i kyrkor och församlingshem.
Ansvarig utgivare: Kyrkoherde Patric Cerny, 0325-61 20 50, patric.cerny@svenskakyrkan.se
Omslag: Gintare Brazaite och Egidijus Brazaitis med dottern Paulina, foto: Cecilia Sundström.
Produktion: Kyrkbyrån i samarbete med Bollebygds och Kinds pastorat
Tryck: Sandstens tryckeri, 2018

Söker du någon att tala med?
0325-61 20 00
kinds.pastorat@svenskakyrkan.se



Din kyrka! Varje vecka möts människor i alla åldrar i din kyrka. I Kinds pastorats sju församlingar firar några gudstjänst tillsammans, andra sjunger i kör. I kyrkan finns tid att fika och prata, hitta egen stillhet och mycket annat. Läs mer på www.svenskakyrkan.se/kind

Frågor? Har du frågor om kyrkans verksamhet? Vill du boka en vigsel eller prata med någon på vår samtalsmottagning? Söker du någon vid begravningsverksamheten? Hör av dig! Expeditionen är öppen måndag-torsdag kl 09-16 och fredag kl 09-12. Klockaregatan 2, Svenljunga, 0325-61 20 00, kinds.pastorat@svenskakyrkan.se