



Här kommer en hälsning från Svenska kyrkan. Och tanka på om livsviktiga frågor. Som tröst.

Storasyster
Gabriella blev
bara två år



Samtal om
livet på
kyrkogården



Det
definitiva
avskedet



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. Sägg 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 systemen blev sjuk och var med på sjukhuset i flera månader. Nu är hon ungefär i den ålder då Gabriella blev sjuk.

– Paulina är livligare än 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 klagat 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.

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.

”Det svåraste är när folk tystnar.”

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 äta 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.



Möten med människor är en viktig del av jobbet. Lars-Håkan Johnsson tar sig gärna tid att prata en stund med besökare på kyrkogården.

Samtal om livet på kyrkogården

– Mötet med folk är det bästa med jobbet. Många som blivit ensamma tar kontakt och vill prata, säger Lars-Håkan Johnsson, vaktmästare på Bollebygds kyrkogård.

– Alla årstider har sin tjusning, men kanske våren är lite speciell, när allt börjar spira igen, säger Lars-Håkan, som är arbetsledare för vaktmästeriet.

Som son till en kantor har Lars-Håkan varit i kyrkan sen barnsben. Han sjunger också i kyrkokören. Han är inflyttad från Hyssna, men tack vare sitt arbete känner han väldigt många i Bollebygd.

– Är du dödgrävare? kan folk undra när jag berättar var jag jobbar. Men grävning är en liten del, det mesta är skötsel av grönytor. På vintern är det skottning och så får vi sanda och salta mot halkan. Dessutom ingår städning av kyrkans lokaler och en hel del administration.

De fem vaktmästarna går kurser om trädgård och beskärning och annat, men också om att möta sörjande.

– Arbetet är väldigt fritt och det bästa är mötet med folk, säger Lars-Håkan. Många vill prata. Många äldre som blivit ensamma tar gärna kontakt.

– Jag går till exempel med när anhöriga ska välja gravplats. Då märker man snart hur de sörjande mår. Det handlar mest om att vara så naturlig som möjligt, säger han.

Även ungdomarna som sommarjobbar får vara beredda på samtal.

– Vi förklarar för dem att möten på kyrkogården är en del av jobbet. De får inte gå med hörlurar utan ska

vara beredda att ta kontakt med människor som vill fråga något.

Vaktmästeriet får uppskattning för det jobb de gör.

– Det händer att någon bakar och kommer upp med en sockerkaka som tack för att vi hjälpt till med någon gravsten eller så. Det är härligt!

På Bollebygds kyrkogård finns 1 700 gravstenar och varje år hålls cirka 50-60 begravningar.

– Antalet begravningar går i perioder, konstigt nog, konstaterar Lars-Håkan.

De flesta anhöriga väljer kremering och urna. Då finns urngrav, minneslund och askgravlund att välja på. Men även kistbegravning förekommer.

Under Lars-Håkans 33 år på kyrkogården har antalet besökare blivit färre. Det är inte lika många som besöker kyrkogården för att göra fint inför helgen.

– Det är väl en generationsfråga. Till allhelgona och mors dag har vi väldigt många besökare.

Lars-Håkan har även inre tjänst, som vaktmästare vid dop, bröllop och begravningar.

– Jag tycker det är fascinerande med livets olika skeden. Jag känner att jag kan bidra med något, dessa möten är en del av diakonin, säger han.

– Livet är inget vi äger, vi lånar det bara. Då känns det ganska naturligt med döden, tänker jag. För mig är kyrkogården ett lugn, det är rofyllt. Jag känner ännu större glädje över den nu än när jag började. Det känns aldrig jobbigt att åka till jobbet!

Det definitiva avskedet

Ingen kommer frivilligt till en begravningsgudstjänst. Stegen i gruset hörs dröjande och tunga. Rösterna dämpade. Och de inledande orden i gudstjänsten benämner just det dämpade och tunga: ”Vi är samlade för att ta avsked”

Att ta avsked, hur ofta gör vi inte det? Livet är fullt av hej och hejdå. Som ett pärlband av möten och avsked. Vi hörs! Och ses! Telefonsamtal med dålig mottagning bryts flera gånger och ändå ringer vi upp igen bara för att säga hejdå. Hej och hejdå är viktiga för oss.

Vardagens avsked står i tydlig kontrast mot begravningsgudstjänstens stora avsked. Där ställs det definitiva mot det alldagliga. För vad gör man när livet tar slut? Hur ska man ens börja förstå att det definitiva nu är del av det alldagligt vardagliga?

Det är svårt som det är, men utan begravningsgudstjänsten vore det nog ännu svårare att skapa en grund för bearbetning av sorgen. Gudstjänstens ritual för oss tillsam-

mans genom en kärnfull process av bekräftelse, gemenskap och trygghet i överlåtelsen till Gud. En bekräftelse av att dödsfallet verkligen har hänt och en påminnelse om att vi inte klarar livet på egen

hand. Vi behöver varandra och vi behöver Gud. I Guds händer lämnar vi det liv vi inte längre kan påverka.

Begravningsgudstjänstens budskap kan också vara läkande för oss som ska orka leva kvar. Budskapet att det definitiva faktiskt har en brytpunkt – i tron på en glädjeric

uppståndelse och hoppet om ett liv i evig obruten gemenskap med gudomligheten.

Under kyrkoåret är det kanske Allhelgonahelgen som bäst hjälper oss att hantera döden.

Då samlas vi i kyrkor och på kyrkogårdar för att tända ljus och minnas. För att dela gemenskap med varandra och Gud. Välkomna även detta år.

”Hej och hejdå är viktiga för oss”



MADELEINE FORSBERG,
KYRKOHERDE I BOLLEBYGDS PASTORAT

HEJ! nr 2 2018

Hej! är en mapptidning från Svenska kyrkan. Fyra gånger per år delas den ut till alla hushåll i Bollebygds pastorat. Den finns också att hämta i kyrkor och församlingshem. Ansvarig utgivare: Kyrkoherde Madeleine Forsberg, 031-22 26 01, madeleine.forsberg@svenskakyrkan.se Omslag: Gintare Brazaite och Egidijus Brazaitis med dottern Paulina, foto: Cecilia Sundström. Produktion: Kyrkbyrå i samarbete med Bollebygds och Kinds pastorat Tryck: Sandstens tryckeri, 2018

Söker du någon att tala med?

033-22 26 00
bollebygd.pastorat@svenskakyrkan.se



Din kyrka! Varje vecka möts människor i alla åldrar i din kyrka. I Bollebygds, Olsfors och Tölsjö 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/bollebygd

Frågor? Har du frågor om kyrkans verksamhet? Vill du boka en vigsel eller ett dop? Söker du någon vid begravningsverksamheten? Behöver du någon att tala med? Hör av dig! Expeditionen är öppen vardagar kl 10-12: Bollebygds kyrkväg 1, 033-22 26 00, bollebygd.pastorat@svenskakyrkan.se