

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #3 2019

TEMA
DÖDEN

*William Spetz om sorgen
över sin mormor*

*Satu Hirsch Fjellstedt om
sorgeprocessen*

*Philip de Croy om döden
genom historien*



Döden och sorgen
-om dödens riter och sorgens språk

PAX I SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

UTGIVEN AV
SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

Ansvarig utgivare:

Kyrkoherde Torbjörn Strand
tel. 08-588 697 22
torbjorn.strand@svenskakyrkan.se

Redaktör:

Maria Milén
tel. 08-588 697 83
maria.milen@svenskakyrkan.se

Redaktion:

Torbjörn Strand och Maria Milén

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Tryckeri:

Brandfactory

Distribution:

Samhällsinformation/Postnord

Huddinge pastorat:

Flemingsbergs församling
Huddinge församling
Sankt Mikael's församling
Trångsund-Skogås församling

Kontakt:

Växel: 08-588 697 00
www.svenskakyrkan.se/huddinge

Enskilt samtal

Att tala med en präst eller diakon är gratis. Ta kontakt med våra präster och diakoner om du vill samtala om livets frågor, stora som små.

**Ring växeln 08-588 697 00
så kopplar vi dig vidare.**



FOTO: TIM FORS

Döden berör våra liv

Döden, döden, så brukade Astrid Lindgren börja sina samtal med sin syster. Så var det ämnet avklarat och de kunde prata om annat. Det är ett bra uttryck för hur livet är. Döden finns alltid, någonstans i vårt medvetande eller i våra liv. Ibland som något ogripbart och diffust, ibland alltför nära och konkret. För mig är döden ett mysterium som jag ständigt försöker förstå. Jag mötte döden ganska tidigt i mitt liv, när två närstående till mig gick bort alltför tidigt. Sedan dess har jag på olika sätt försökt förstå mig på döden och vad den innebär. Det är på något sätt så svårt att förstå att man själv ska dö och att de man älskar försvinner. Att det bara tar slut. En annan sak som jag grubblat på och som nog många gör, är varför vissa dör tidigt i livet, av sjukdom eller av något annat, medan andra får leva länge. Det finns ingen rim och reson där, inget förnuftigt samband som vi logiskt kan förstå. Någon som levt nyttigt och gjort allt "rätt" blir ändå sjuk och går bort alltför tidigt, den som bara gör gott i världen går bort och den som inte gör det lever kvar.

Trots alla mina grubblerier kring ämnet har jag inte funnit några svar. Det som jag funnit tröst i är berättelsen om Jesus död. Enligt den kristna tron och berättelsen, så blir Jesus tillfångatagen och korsfäst som ung, han dör där på korset. Jesus som är Guds älskade son, den utvalde, säger strax

innan han dör "varför har du övergivet mig?" till Gud. Just den känslan är precis det många av oss känner, när vi står inför en för tidig eller svår död. Jesus dör och inte ens Gud kan stoppa det. Just det ger mig tröst, för det visar att vi alla är maktlösa inför döden och att det inte är på grund av vem vi är som avgör om vi drabbas. Inte ens Gud kan förhindra döden. Ibland händer det värsta och svåraste. För mig visar berättelsen om Jesus död att Gud själv vet hur det känns att förlora någon och att bli förlorad för tidigt. Gud kan inte ta bort det svåra, men kan förstå och ha medlidande med hur vi känner.

Enligt berättelsen uppstår Jesus sedan, men aldrig i den form han var tidigare. Jag tror också att våra själar lever vidare, men det är inte samma sak som att leva fysiskt. Man vill kunna krama sitt barn, eller andra som vi älskar, med sin kropp. Det kan förstås vara en tröst att känna att den man älskar finns kvar på något sätt, den är inte borta för evigt. Det kan också vara en tröst att tänka att man själv kommer "blicka ner" på sina nära när vi inte längre finns kvar. Var och en får försöka komma fram till hur den tror och känner. Men döden berör våra liv, förr eller senare, det är bara så.

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

”Denna dagen ett liv.”

(Astrid Lindgren)





En kärleksförklaring till en älskad

mormor

”Jag älskar att skämta om sådant som är tragiskt eller jobbigt. Just att hitta det tragikomiska i det svåra har jag fått av min mormor, berättar skådespelaren och komikern William Spetz som gjorde en föreställning om sin mormor när hon gick bort.”

När William Spetz gick sista året på teatergymnasiet 2015 i Umeå, gick hans älskade mormor bort efter flera års sjukdom i KOL. När hon dog kände William direkt att han måste göra något. Ett år senare på våren skrev han på bara några dagar, manuset till föreställningen ”Mormor jag vet att du är i himlen, men har du tid en timme?”

– Min mormor hade en stuga på ön Fårön som ligger utanför Piteå. Jag fick låna en stuga som låg mittemot ön. Jag var där helt själv i en vecka och skrev på manuset till föreställningen, samtidigt som jag blickade ut mot ön där jag varit så mycket med mormor.

Showen hade premiär hösten 2016 och blev oerhört uppskattad. Den har spelats 65 gånger runt om i landet och har även visats på tv. Föreställningen är en enda stor kärleksförklaring till

Williams mormor Ulla, men är också en berättelse om hans egen uppväxt.

– Jag var bara arton år när hon gick bort och det är så mycket jag önskar att jag kunde prata med henne om nu när jag blivit äldre. Det är saker som jag inte förstod när jag var sjutton år och mitt uppe i hennes sjukdomstid. Det är det som är grejen med föreställningen, jag vill bara få vara en stund till med henne. I och med att jag gjorde showen har jag lärt känna henne bättre, men på ett annat sätt blir hon som ett mysterium.

William och hans mormor Ulla umgicks varje dag. Deras relation var oerhört viktig för dem båda.

– Hon var en sådan självklar del av mitt liv och har format mig mer än jag kan förstå. Mina första år bodde vi i ett hyreshus och mormor bodde en trappa ner. Mitt första minne är från när jag

själv kan gå ner för trappan till mormor. Där får jag en sockerbit och mormor säger att vi inte ska säga något till någon. Sedan när vi flyttade därifrån var jag mycket hos henne i stugan ute på Fårön.

När William var i 13-års åldern blev Ulla sjuk i KOL. Det är en sjukdom som påverkar lungorna och luftvägarna. Den gör att det blir svårare att andas och orken minskar.

– När hon blev sjuk föddes en ny dimension i vår relation. Hon hade alltid funnits för mig, nu fick jag chansen att finnas för henne. Hon tyckte nog att det var ganska jobbigt till en början, men för mig var det så självklart. Det bästa som finns är att få vara där för den man älskar.

Ulla var inte så gammal när hon blev sjuk och det var inte lätt att



plötsligt inte kunna klara sig själv.

– Det var en självständig kvinna som nu börjat insjunkna ordentligt i KOL och som inte längre kunde vara hemifrån så mycket. Mormor var van vid att klara sig själv och framför allt att ta hand om andra. Det kändes svårt för henne att ta emot hjälp av hemtjänsten, men plötsligt hade hon inget val. Det blev också ensamt och då var det skönt för henne att jag kom förbi varje dag efter skolan. Vi fortsatte att göra det vi alltid gjort.

– Vi kollade på ”Judys domstol” på eftermiddagen på tv:n, spelade bingo ibland och så åt vi lax eller

plättar. Jag somnade alltid i soffan och sa alltid förlåt för det, hon svarade alltid ”det är väl bra att du kan slappna av”. Vår relation handlade inte så mycket om att ha speciella samtal, utan mer om att bara existera tillsammans.

William och Ulla kom från helt olika generationer. William har fått lära sig att prata om känslor, medan Ulla, som var född 1943, inte hade den vanan.

– Ulla var en typisk 40-talist kvinna som blev änka tidigt. Hennes överlevnadsstrategi var att göra mycket och laga mat. Hon pratade inte mycket om känslor, utan det var jag som frågade hur det kändes. Jag kunde höra på

hennes andning att det var jättejobbigt, men när jag frågade hur det var, svarade hon ”det är bra”. Men hon släppte in mig på andra sätt. Jag var den enda som fick komma när hon inte orkade med hemtjänsten eller mamma. Jag kunde alltid bara gå rakt in.

Ulla föddes i Luleå, men blev adopterad som liten och växte upp i Piteå. Hon utbildade sig till mentalsköterska och träffade sin livs kärlek Leif, när hon var 19 år. De adopterade sedan Williams mamma Jenny.

– Familjen bodde i Umeå där mormor arbetade på sjukhuset. Leif dog redan 1991, när mamma var tonåring och



*”Jag är så tacksam för den tid vi fick,
men det kommer dagar då
tacksamheten byts ut mot
frågan om varför alla andra får
ha kvar sin mormor,
men inte jag.”*

fråga henne om nu. Hur var det till exempel för dig när Leif dog? Kände du dig ensam eller var du lycklig sedan? Jag kan känna en sådan frustration i sorgen. Vi kunde haft så mycket tid kvar, mormor skulle bara varit 78 år idag om hon fått leva. Vi kunde också rest tillsammans, vi kunde ha gjort vad som helst. Det här är det svåraste för mig att hantera. Jag är så tacksam för den tid vi fick, men det kommer dagar då tacksamheten byts ut mot frågan om varför alla andra får ha kvar sin mormor, men inte jag. Varför fick jag så lite tid med henne?

Föreställningen om William och hans mormor har nu spelats klart och William har gått vidare till andra projekt.

– Det har varit väldigt läkande att göra föreställningen, nästan som terapi, men det är på ett sätt jobbigare nu. Det var på något bisartt sätt som om att jag jobbade med min mormor eller att jag skapade något med henne. Jag tog fram filmklipp på henne och klippte ihop, jag spelade henne när hon var frisk, när hon var sjuk, när hon var lycklig och när hon skulle dö. Det göder minnena och håller henne kvar. Nu när jag går förbi fotot jag har på henne här hemma, kommer jag på mig med att jag inte har tänkt på mormor på en hel dag eller flera timmar. Det känns jobbigt. Det var mycket humor i showen.

Just humorn var något som både William och mormor Ulla använde sig mycket av som en hjälp att klara av svåra saker.

– Jag älskar att skämta om sådant som är tragiskt eller jobbigt. Just att hitta det tragikomiska i det svåra har jag fått av henne. Om det är konstig stämning och man känner att här är det någon som inte mår bra, då kommer det ett skämt. Det är som att det är något fel i hjärnan, men samtidigt gör det att vi klarar av ganska mycket svårigheter.

När Ulla skulle begravas var ett sådant tillfälle. Mitt i det allvarliga kände William att han måste bara göra något.

– Mormor älskade såpan ”Hem till gården”, när den var på tv:n fick ingen prata. Så jag ordnade så att introt till den skulle spelas på orgeln som avslutning på mormors begravning. Det är precis en sådan grej jag vet att hon skulle ha tyckt var kul. ●

mormor bara var 49 år. Han var alkoholiserad och hjärtat la plötsligt av. Det var en stor sorg att han gick bort, men hon fick som ett nytt liv efter det. Mamma och mormor började resa varje år när årsdagen för Leifs död närmade sig. De åkte till Västindien, Thailand och på kryssningar. Mormor gick ner i vikt och fick en helt ny figur. Hon köpte nya kläder och var mer med sina vänner.

Inför föreställningen försökte William ta reda på så mycket han kunde om mormor Ullas liv. Vilket har ökat förståelsen för henne.

– Jag har fått så många nya insikter och det är så mycket jag skulle vilja

**William Spetz kommer till
Klockargården i Huddinge
församling söndag 10/11
kl. 16.00 och pratar om
”Humor i sorgens mörker”.
För mer info se s. 14.**



”Låt känslorna finnas men drunka inte”

”Sorg kan beskrivas som en svårartad relationsskada och kan bara läkas i andra trygga relationer. Under sorgprocessen är det vanligt att man pendlar mellan olika faser, menar Satu Hirsch Fjellstedt, legitimerad psykoterapeut och teologie kandidat.”

Satu Hirsch Fjellstedt har tidigare hållit en välbesökt föreläsning om sorg i Huddinge församling och i februari nästa år kommer hon tillbaka. Satu menar att sorg alltid är individuell och unik. Den upplevs olika. Men vissa mönster känner många igen sig i och man brukar prata om den så kallade pendlingsmodellen när det handlar om sorgprocessen. Normalt sett hamnar man först i chockfasen, där man kan ha svårt att förstå vad som har hänt.

– Det är svårt att ta in verkligheten, det är för stort och gör för ont. Ofta präglas chockfasen av skuldkänslor och man kan älta om och om igen; om jag hade förstått eller om jag hade gjort annorlunda. Men det är bara att släppa för det hjälper inte, säger Satu Hirsch Fjellstedt.

Efter chocken kan man hamna i reaktionsfasen. Här är det väldigt starka känslor och det kan svänga snabbt och rejält.

– Den sörjandes känslor kan bli en riktig berg-och-dalbana, men bara att veta om att känslorna kan pendla kraftigt mellan gråt och riktig ilska kan hjälpa, säger Satu Hirsch Fjellstedt.

Hon berättar att man kan känna sig extremt ledsen, men också att man kan känna starka kärlekskänslor och lycka

över den tid man ändå fick tillsammans.

– Låt känslorna finnas, men försök samtidigt att hålla lite distans, drunkna inte. Och försök att inte ta ut ilskan på dina närmaste, du kan behöva dem i din sorgprocess.

Nästa fas handlar om bearbetning. Den sörjande börjar sätta ord på sina känslor och börjar skapa en berättelse kring förlusten. För varje gång du berättar för en empatisk lyssnare vad du varit med om händer något bra i din process. I denna fas är man mer objektiv och kan se mer realistiskt på den som avlidit och de starka känslorna börjar klinga av. Man kan börja nyansera det som hänt.

– Här är det viktigt att även våga prata om de existentiella frågorna mer generellt. Vart tog han vägen, var är hon nu? Döden är ett av livets generella villkor och kommer att drabba mig med. Här kan kyrkan hjälpa till med vägledning och kartor, säger Satu.

Många begravningsgäster upplever att själva begravningsakten är tung och svår, men att minnesstunden efteråt ofta får en väldigt lättad, nästan glad stämning.

– Ritualen dränerar ångesten och gör att vi kan stå ut med negativa känslor. Det är också lättare att klara

av det när man är många tillsammans. Efteråt känns det skönt att man vågat landa.

Nästa fas i sorgprocessen handlar om nyorientering och att börja rikta blicken framåt. Att komma hit kan ta tid, alltifrån ett halvår upp till flera år. Det är väldigt individuellt hur länge vi sörjer.

– Sorg kan beskrivas som en svårartad relationsskada och kan bara läkas i andra trygga relationer, säger Satu.

För en del känns det svårt att gå vidare. De kan känna skuldkänslor, kanske inför att träffa en ny partner eller så älta de om de kunnat göra mer för någon som begått självmord.

– Skuld för att svika och för att man inte räckte till kan bli en blockering i sorgprocessen.

Under sorgprocessen är det mycket vanligt att man pendlar mellan dessa fyra olika faser. Med tiden blir chock- och reaktionsfaserna mildare, medan bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen blir allt viktigare.

Att fastna i bearbetningsfasen är inte ovanligt. Att prata med en diakon, vara med i en sorggrupp eller tvinga sig själv att börja med nya positiva saker kan hjälpa.

– Bara att komma ut i naturen och



Svt-programmet "Gift vid första ögonkastet". Programmet har vunnit tv-priset Kristallen och blivit mycket uppmärksammat och omtalat. Vad har hon, som certifierad parterapeut, fått för nya insikter under arbetet med programmet?

– Att relationer och kärlek verkligen är ett åtagande. Många har för bråttom, vi swipar vidare på Tinder eller fastnar i petitesseer som blir stora hinder.

Hon anser att många deltagare i programmet "närhetsdebuterar".

– Att våga stanna upp och låta närhet uppstå är hur läskigt som helst. I dag är många väldigt cyniska och tar lätt till flyktvägar. Skulle jag få införa en enda samhällsförändring skulle det vara relationsskola på mödravården, där alla som är minsta intresserade av anknytning får lära sig att prata med varandra.

Satu är övertygad om att ökad kunskap om hur våra anknytningsmönster ser ut skulle hjälpa oss på många plan i livet, även i en sorgprocess.

– Har du svårt att släppa in någon kan du även ha svårt att släppa ifrån dig någon och det försvårar sorgprocessen. Om du förstår dig själv blir du mer öppen och kan lättare acceptera det som hänt och så småningom gå vidare.

Satu berättar att man kanske inte fastnar i någon specifik fas, men att man däremot kan fastna i själva sorgen.

– Återigen, sorg är en relationsskada och kan bara läka med nya relationer. Precis som man läker en anknytningskada genom en ny erfarenhet. Hjärnan är plastisk och kan förändras. ●

få ta emot läkning, eller omge oss med snälla människor som kanske inte är lika sorgedrabbade som vi själva, kan hjälpa, säger Satu.

Att begrava sitt eget barn är nog bland det svåraste man kan råka ut för.

– Det är riktigt svårt. Föräldrar som förlorar spädbarn kan ha spår av stress i blodet upp till sju år efter dödsfallet. Det är en mycket långsam sorgprocess, berättar Satu.

En förälder som mister sitt barn får ett komplicerat sorgearbete, eftersom en förälder har mycket starka band till barnet och kroppens omsorgssystem är aktiverat.

– Omsorgssystemet är en väldigt stark drift som finns djupt inne i oss, i gammelhjärnan. Föräldrarna fortsätter

att oroa sig för barnet, även efter att det dött. Omsorgsdriften finns hos alla däggdjur, titta bara på en kattmamma som desperat letar efter sina kattungar som inte längre finns kvar hemma.

Satu berättar att hon ofta tar upp ett specifikt exempel i sina föreläsningar om sorg, en kvinna vars barn dog i magen en dag innan beräknad förlossning. Kvinnan var troende och visste att barnet var i goda händer hos Gud

– Men hon kunde ändå oroa sig för saker som "tänk om Gud inte förstår när det är dags att ge barnet mat". Omsorgsdriften släpper inte trots döden och oavsett vad förnuftet säger.

Satu Hirsch Fjellstedt är en av experterna som arbetat med

Föreläsning

Satu Hirsch Fjellstedt kommer och föreläser om sorg lördag 1/2-2020 kl. 13.00 i Huddinge församling.

Sorgegrupper

Vi har sorgegrupper för vuxna och barn som mist en närstående. För mer info: Eva-Britt Brännström tel. 08-588 697 77 eva-britt.brannstrom@svenskakyrkan.se

Döden på distan



”Förr fanns det ord som man inte skulle säga högt. Sa man ordet död, så kunde någon dö. Det verkar leva kvar än idag. Döden får bara finnas i deckare på tv:n, där vi kan stänga av den. Det är helst inget vi vill prata om, menar Philip de Croy som fördjupat sig i vår syn på döden genom historien.”

Philip de Croy är teologen som inriktat sig på etik och död. I den rollen håller han föreläsningar, medverkar i media och skriver, nu senast på en handbok om döden. Han är även ansvarig för religion och livsåskådning på Historiska museet. Många drar sig för att tänka på döden, men så är det inte för Philip.

– Jag tycker att det är väldigt roligt att studera ämnet av flera skäl. Det berör alla tider, religioner och kulturer oavsett om man tror på en, två eller inga gudar. Den finns alltid i våra liv och vi behöver lära oss hanterat det. På ett personligt plan har också döden kommit mig väldigt nära. Min pappa gick bort i sjukdomen ALS och en nära vän till mig blev mördad i Kongo under sitt arbete för FN.

Genom att studera riterna kring döden i olika tider och kulturer blir det också synligt hur vi människor levtt. Hur vi hanterar våra döda visar också

vår syn på livet.

– Förr var döden väldigt närvarande, man dog i vardagsrumssoffan. Barn kunde leka runt den döda, för det hade de gjort när farmor levde och det gick bra även när hon var död. Det tog en stund innan hon kom i marken och det var naturligt att se den döde. Idag är det väldigt få som har sett en död kropp, förutom i ”Morden i Midsomer”.

Nu för tiden har vi skapat system som gör att vi håller döden på distans, menar Philip de Croy. Genom vårt välfärdssystem så får vi hjälp med allt som har med sjukdom och död att göra.

– Idag är det någon annan som håller i handen, kammar håret, tänder ljuset, bygger kistan och lägger i kroppen. Det gör att vi fått en professionaliserad död på avstånd. Det är en enorm skillnad mot förr, men det finns vissa saker som är sig likt.

Det som lever kvar är rädslan att



”Idag är det någon annan som håller i handen, kammar håret, tänder ljuset, bygger kistan och lägger i kroppen. Det gör att vi fått en professionaliserad död på avstånd.”

prata om döden. Det är fortfarande något vi undviker om vi kan.

– Förr fanns det ord som man inte skulle säga högt. Sa man ordet död, så kunde någon dö. Det verkar leva kvar än idag. Döden får bara finnas i fiktionen, i deckare på tv:n, där vi kan stänga av den. Det är inget vi vill prata om.

– Vi har det så bra materiellt idag och är befriade från krig, pandemi och jordbävningar. Det närmaste vi är naturkatastrofer är skogsbränderna. Vi kan bota många sjukdomar och faktum är att det är färre som dör i cancer än någonsin, eftersom vi får diagnosen tidigare och därför kan bota den. Det påverkar känslan av att döden är så långt bort. Ändå händer det att döden tar oss i sjukdomar eller i olyckor som drunkning, fall- och trafikolyckor.

Allt det här gör att vi förväntar oss att allt ska flyta på i livet och inget svårt ska hända oss. När det gör det så har vi ingen beredskap att hantera det.

– Nu för tiden tycker vi att det är orättvist om någon dör för tidigt, så var det inte förr. Nu vaccinerar vi våra barn mot många sjukdomar och har världens lägsta barnadödlighet. Förr kände alla någon som förlorat ett barn.

Förr i tiden när ett barn dog var det gudfadern som snickrade kistan till sitt gudbarn. Så är det inte längre, men i andra traditioner är döden mer en naturlig del av livet.

– Våra muslimska och judiska vänner har enormt mycket ritualer kring döden. Döden är mer konkret och

handfast inom judendomen och islam. Där måste alla ställa upp och hjälpa till. Det är frivilliga volontärer som åker hem och hämtar kroppen, tvättar och klär den. Inom den judiska traditionen pågår det en sorgeritual under ett helt år. Det är en stor hjälp genom den svåra sorgprocessen.

Eftersom döden har kommit så långt bort från oss i majoritetssamhället, har vi svårt att veta hur vi ska hantera sorgen.

– Vi vill lämna människor i fred med sin sorg och det är bra. Det kan man behöva ibland, men ofta lämnar vi människor för ensamma med sin sorg, vilket är ett misstag. Vi väljer att inte bjuda hem personen som blivit änka på grund av att det är en parmiddag. Eller så byter vi sida på gatan för att slippa mötas, för att vi inte vet vad vi ska säga. Då är det bättre att säga vad som helst, bara vi inte överger våra vänner i sorgen.

Philip tycker att vi behöver börja tänka och prata mer om döden. Ett tips är att planera sin begravning redan nu, genom att ladda ner ”Sista viljan” som finns hos begravningsbyråer. Där fyller man i hur man vill att ens begravning ska gå till.

– Genom att fylla i ”Sista viljan” blir din slutfest precis som du önskar. Nu kan du samla alla du älskar en sista gång. Du kan påverka vad de ska ha på sig, vad som ska serveras, vilken musik som ska framföras, färgval, allt i princip. Det är bäst att göra det när det känns kul, när man är frisk och glad, inte när

du vet att du ska dö.

I Sverige har vi en tydlig begravningslag som reglerar hur vi hanterar kroppen efter att vi gått bort.

– I Sverige får vi nästan välja allt, men inte när vi dör. Då finns det bara två alternativ, att grävas ner eller eldas upp. Det finns nya idéer som frystorkning och kompostering, men de är inte tillåtna ännu.

Philip tror att mycket kommer att förändras i framtiden genom våra stora tekniska framsteg.

– I framtiden kanske du kommer vara med på din begravning genom hologram och artificiell intelligens. Det finns en begravningsbyrå som just nu undersöker om det går att låta en facebookside fortsätta leva efter att man gått bort, genom artificiell intelligens. Vi spelar in svar på vanliga frågor och dialoger innan vi går bort. Så om min pappa hade haft en facebookside, skulle jag kunna chatta med honom fortfarande. Är det en fantastisk möjlighet att förlänga livet eller är det obehagligt att någon tar kommandot över dig efter att du dött? Det är frågor som vi kan behöva fundera på framöver. ●

Philip de Croy kommer till Klockargården i Huddinge församling söndag 10/11 kl. 16.00 och berättar om hur vi sett på döden genom historien. För mer info se s. 14.



”Humor i sorgens mörker” med William Spetz & Philip de Croy

Philip de Croy, teolog som arbetar på Historiska museet och föreläser om döden och William Spetz, som är komikern och skådespelaren som sommarpratad och gjort en enmansshow om sin mormors död, ger oss sin syn på döden och sorgeprocessen. Kan man skoja om döden? Går det att skratta mitt i sorgen? Hur har vi sett på döden genom tiderna? Fri entré.

Söndag 10 november kl. 16.00

Klockargården, Kommunalvägen 21



Föreläsning med Jenny Hamrén ”När fasaden rasar”

En gripande berättelse om när Jennys man, mitt i livet, avslutar sitt eget liv genom självmord och lämnar henne ensam med deras fyra barn. Jenny delar med sig av tiden innan självmordet, där den psykiska ohälsan tagit ett stadigt grepp om hela familjen. Men också om tiden efteråt, när allt var som allra mörkast och att kunna vända livet och börja leva igen. Fri entré.

Onsdag 6 november kl. 19.15 i Klockargården, Kommunalvägen 21



Besök krematoriet på S:t Botvid alla helgons dag lördag 2 november

På S:t Botvid finns två kapell som används till både religiösa och borgerliga begravningar. I nedre planet finns krematoriet med plats att förvara kistor i väntan på begravning och kremation. På alla helgons dag är krematoriet öppet för visning klockan 13.00, 15.00 och 17.00



Försäljning på våra kyrkogårdar under allhelgonahelgen

Under allhelgonahelgen kommer det säljas kransar och ljus på S:t Botvids begravningsplats, Tomtberga kyrkogård, Trångsunds begravningsplats och Klockargården i Huddinge. Det finns även möjlighet att köpa honung som producerats i bikuporna på våra kyrkogårdar.

**För information om allt som händer
under allhelgonahelgen:
www.svenskakyrkan.se/huddinge**

Torsdagsträff i Skogås med tema arv och testamente

Barbro och Anders från Halldoffs begravningsbyrå svarar på frågor om arv och testamente. Det blir även pianounderhållning med Anders Lindgren. Fika finns att köpa.

**Torsdag 7/11 kl. 13.00-15.00
i Mariakyrkan, Skogås**

KALENDARIUM

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Klimatfrukost

Söndag 27 oktober
09.00–10.30

i Flemingsbergs kyrka

Frukost och samtal om klimat och miljö. Många av oss bär en oro kring klimatsituationen, därför vill vi bjuda in till frukostsamtal där vi samtalar och lär oss mer i ämnet. Vi äter en klimatvänlig vegetarisk frukost till självkostnadspris och hittar vägar till ett konkret hopp. Ingen föranmälan.

Konsert "Sångens känsla"

Söndag 10/11 18.00

i Flemingsbergs kyrka

Medverkande:

Viktoria Nilsson, Jonas Faxell, Emil Olofsson och Rutger Åsheim. Fri entré.

Barnteater "Sillgrisslan"

Lördag 16/11 13.00

i Flemingsbergs kyrka

En föreställning om fåglar, mod och sagans magiska kraft! Den förtäljer den halsbrytande historien om sillgrissleungens färd ut ur boet och ner i havet, samtidigt som den leder oss genom den magiska Grimmsagan "Kristallkulan", som handlar om att hitta modet inför saker som vi måste gå igenom. Gratis! I samarbete med Huddinge kommun.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Högmässa

Söndagar kl 11.00

i Vårby Gårds kyrka



Stilla söndag

Söndag 27 oktober

14.00–16.30

i Segeltorps kyrka

Andrum för kropp och själ. Unna dig ett steg åt sidan, en stund för reflektion och andlig påfyllnad. Vägleda meditation, rörelse och andakt. Kom som du är, ingen anmälan och inga förkunskaper behövs. Vi bjuder på kaffe, te, smörgås och annat gott.

Föreläsning med

Elise Lindqvist

Tisdag 12 november

15.00–17.00

i Vårby Gårds kyrka

Elise Lindqvist även kallad Ängeln på Malmskillnadsgatan kommer och berättar om sitt liv. Elise och hennes team från Klara kyrka träffar och stöttar de prostituerade varje fredagkväll på gatan.

Föreläsning med

Olle Carlsson

Tisdag 26 november

15.00–17.00

i Vårby Gårds kyrka

Olle Carlsson arbetar som präst och kyrkoherde i Katarina församling. Han har utvecklat Livsstegen, en

egen och modern tolkning av tolvstegsmetoden. I november släpps hans nya bok "Kallad – kamp och kärlek".

HUDDINGE

FÖRSAMLING:

Konsert "Musik till tröst"

Söndag 3/11 kl. 16.00

i Huddinge kyrka

Ungdomskören
Vox Angelica
Patrik Ahlberg, flöjt
Staffan Sjögren, gitarr
Ledning: Henrik Johansson
Fri entré

Stilla dag

Lördag 9 november

10.00–15.00

i Prästgården

Under dagen kan du delta i meditation, skapande verksamhet, lyssna på vacker musik, samtala med präst/diakon eller bara vara i lugn och ro. För info & anmälan: Anja Karloja tel. 08-588 697 75, anja.karloja@svenskakyrkan.se

Torsdagsträff

Torsdag 21/11 och 12/12

13.00–15.00

i Klockargården

För dig som är ledig på torsdagseftermiddagar. Kom själv eller ta med en bekant, umgås och lyssna till olika program. Kaffe med dopp serveras för 30 kr. Lotteri med hemliga vinster varje gång.

TRÅNGSUND-SKOGÅS FÖRSAMLING:

Cohen-konsert

Söndag 10/11 16.00

i Mariakyrkan

Konsert med Leonard Cohens musik i svenska tolkningar. Prästen och psalmförfattaren Tomas Boström spelar och sjunger under rubriken: "Lite Cohen, lite eget, lite mer".

Familjeträffen

Tisdag 12 november

17.00–18.45

i Mariakyrkan

Vi börjar med en femminuters andakt i kyrkan innan gemensam middag. Efter maten har barnen en egen samling och de vuxna samlas och samtalar om tro och liv. Maten kostar 30 kr för vuxna, gratis för barn. Anmälan: sara.johansson@svenskakyrkan.se eller tel. 08-588 699 06.

Mariakyrkans kör söker sångare

Mariakyrkans kör är en fyrstämmig vuxenkör som repeterar på tisdagar 19.00–21.00. Kören medverkar i konserter och högmässor. Intresserad? Kontakta David Strandberg, 08-588 699 04 eller david.strandberg@svenskakyrkan.se

Under ett år i Svenska kyrkan i Huddinge:

Tar barn- och ungdomsverksamheten emot omkring 14 532 besök av barn och föräldrar.

Besöker 4899 barn i åldern 0-3 år öppna förskolor.

Används, vårdas och bevaras fyra begravningsplatser, sex kyrkor och två kapell. Ett levande kulturarv i Huddinge.

Deltar 22 490 personer i dop, bröllop och begravning.

Deltar 50 034 personer i gudstjänster.

Har 12 032 personer lyssnat till musikgudstjänster och konserter.

Sjunger 469 personer i körer.

Deltar 3220 personer i öppen verksamhet med kulturellt innehåll.

Har 102 000 kronor samlats in till välgörande ändamål.

Har 5679 kontakttillfällen gjorts där personer sökt råd, bistånd och stöd i församlingarna.

Får omkring 302 utsatta hushåll tillfälligt ekonomiskt stöd. Många familjer ser ingen annan utväg än att be kyrkan om hjälp.

Har 1237 uppsökande besök gjorts inom diakonin som hembesök och sjukbesök.

Tack till dig som är medlem och bidrar till allt detta!