

Nära inpå

– *Röster från Botkyrka*

En tidning från Botkyrka församling • Oktober 2026

Att bära sorgen

Om livets skörhet,
hopp och tröst
Sid 2

Tema: Sorg

Sorgen blev till en plats för hopp

Sid 6-7

När livet blir för
tungt att bära själv

Sid 3

Därför tänder vi
ljus för de döda

Sid 4-5

Vad händer egentligen när vi dör?

Sid 9



Svenska
kyrkan

Botkyrka
församling



Diakonen

har ordet...

Mitt i sorgen finns det plats för hopp och tacksamhet

Det är höst. Årstiden som påminner oss om förgängelsen. Träd och växtlighet skiftar färg, vissnar och dör. Våra årstider påminner oss om livets kretslopp, att allting har en början och ett slut. Livet och döden. Våra liv här på jorden präglas av denna ordning och ingen av oss har makt att styra över den.

Att leva innebär för de flesta av oss att vi bär på förhoppningar och drömmar. Vi längtar, vi hoppas, vi älskar. Det innebär också att vi kommer erfara besvikelse, förlust, sorg och svek. Det är ett av livets villkor.

Det finns många olika anledningar till att vi upplever sorg; någon vi älskar dör, att drabbas av allvarlig sjukdom, en skilsmässa, att förlora jobbet, barn som flyttar hemifrån, ofrivillig barnlöshet eller att inte träffa någon att dela livet med.

Hur orkar vi bära våra liv när det värsta händer, när vi drabbas av dödsfall, katastrofer eller kriser? Även om vi delar det tunga och svåra med en medmänniska är vi i slutändan ensamma om att bära och leva med sorgen. Känslan av ensamhet kan kännas väldigt ödslig och smärtan outhärdlig att stå ut med.

I den kristna tron är påskens berättelse om

Jesu död och uppståndelse central. Jesus dör på korset för mänsklighetens brustenhet. Jag är också övertygad om att Jesus dog för att vi aldrig ska behöva vara ensamma. Jag håller fast vid en visshet om att Jesus, när han dör på korset, också erfår den yttersta ensamheten och övergivenheten. För mig innebär det att, oavsett vad vi människor är med om i våra liv, så har Jesus redan varit där före oss. Vi lämnas inte ensamma i det svartaste mörker eller djupaste förtvivlan. Jesus är redan där.

Tiden för allhelgonahelgen närmar sig. En helg då vi besöker kyrkogårdar och tänder ljus för dem som lämnat oss. Det är den helg på året då våra kyrkor och kyrkogårdar är som mest välbesökta. Det säger något om vårt behov av platser och riter för att uttrycka sorg och saknad. Även om var och en behöver bära sin egen sorg så kan det ge tröst och gemenskap att göra det tillsammans med andra.

Ju äldre jag blir desto större upplever jag behovet av Gud. Kanske har det att göra med en känsla av att livet blivit alltmer skört. Att medvetenheten om livets villkor gör sig oftare påmint. Och då infinner sig tacksamheten. För det lilla och enkla. Som också är det stora.



Känslan av ensamhet kan kännas väldigt ödslig och smärtan outhärdlig att stå ut med.

Carolina Nilsson
diakon och verksamhetschef

Lämna marschallerna hemma i allhelgona

Ta inte med dig marschaller till begravningsplatserna i år. Det uppmanar David Holm, kyrkogårdschef i Botkyrka församling. Anledningen är brandrisken.

David Holm berättar att det tidigare år till följd av medtagna marschaller har förekommit brand vid gravarna. Därför är det ett förbud på detta i år. För de gäster som ändå har med sig marschaller byter personal på plats gärna ut dessa mot gravljus.

– När det finns många saker i gravrutorna så kan det fatta eld. I grund och botten är det en säkerhetsfråga, säger kyrkogårdschefen.

David Holm berättar att idén om marschaller dock inte är helt skrotad. De får bara inte användas bland gravarna.

– Längs hela uppgången till kapellet på Lilla Dalens begravningsplats kommer vi att ha marschaller som vackert lyser upp. För de som har med sig marschaller så byter vi gärna ut dem mot gravljus och återanvänder marschallerna, förklarar han.

Kyrkogårdschefen avslutar med att hälsa alla varmt välkomna till gravplatserna i Botkyrka församling under allhelgonatid.



David Holm,
kyrkogårdschef



Låt gravljus pryda gravarna i Allhelgona istället för marschaller.

Text och foto: Sanna Lundell

Samtal för livet

När livet gör ont kan det vara svårt att bära allt själv. På Botkyrka församlings samtalsmottagning finns stöd för den som behöver prata, oavsett om det handlar om sorg, relationer, smärta, tro eller något annat som skaver i livet.

Utanför fönstren anas ett skifte i den stora lönnens blad som går från sommargrönt till brandgult och rött. Inne på Botkyrka församlings samtalsmottagning är det varmt och ombonat.

Jag slår mig ner i en av de stora mjuka fåtöljerna för att träffa prästen och KBT-terapeuten Lacra von Schedvin och samtalsterapeuten Christina. Tillsammans med präster och diakoner i församlingen utgör de basen för Botkyrka församlings samtalsmottagning som utöver självavård också erbjuder psykoterapi.

– Vi försöker erbjuda stöd för precis alla som behöver det. Vissa blir hjälpta av KBT, andra av psykodynamisk terapi och andra behöver existentiella samtal eller hjälp med andlig fördjupning med en självavårdare, berättar Lacra som leder arbetet på mottagningen.

Upprättelse och mod

Arbetet här på samtalsmottagningen sker i samtalsrummet. Det är ett rum som får rymma så många olika berättelser. Ett rum där människor får berätta om det allra mest hemliga och svåra. Ett rum där människor får upprättelse och mod att komma vidare.

Här möts också människor i samtalsgrupper om sorg, föräldraskap, fysisk smärta och i självhjälpgruppen Livsstegen. Hit är alla som behöver samtalsstöd välkomna. Ibland sker saker i livet som gör att man behöver någon att prata med.

Christina har arbetat på mottagningen i snart ett år. Hon har en bakgrund som journalist och samordnare i Svenska kyrkan, men utbildade sig till psykodynamisk samtalsterapeut för några år sedan. Hon saknade de mänskliga mötena och brinner för det läkande samtalet.

– Den psykodynamiska inriktade samtalsterapin innebär längre processer och ett undersökande tillsammans med klienten. Det handlar om att undersöka svårigheter i livet och försöka se det som har varit förträngt eller omedvetet. Man gör det svåra, undanträngda synligt och talbart och det i sig är läkande.

”Man lyssnar med lite olika öron. I självavården lyssnar man med det andliga örat.”

Behövde ett komplement

Lacra von Schedvin som ju är både präst och psykoterapeut kan numer också titulera sig författare. I våras debuterade hon med boken Tro, hopp och smärta – en metodbok för den som vill skapa en plats för gemenskap, där erfarenheter får delas och känslor kläs i ord. Lacra möter sina klienter med andra terapimetoder – KBT, ACT och AFT (Affektfokuserad terapi).

– Jag kände att jag behövde ett komplement till rollen som präst. Jag arbetade i fängelse där jag mötte många som inte hade någon tro, men ändå behövde samtal. Det var så jag landade i att utbilda mig till psykoterapeut. Jag gillar kognitiv beteendeterapi för att det är en målinriktad korttidsterapi där man ser ganska snabba resultat.

Bygger på acceptans

Lacra menar att självavård och terapi går hand i hand.

– Man lyssnar med lite olika öron. I självavården lyssnar man med det andliga örat. I terapin lyssnar jag utifrån psykologiska modeller – KBT, AFT och ACT. Olika människor behöver olika typer av samtal.

Lacra har också tagit fram en samtalsmetod för att möta människor med kronisk smärta. Hennes metod bygger på acceptans. Inte att man ska gilla att det gör ont, utan att man ska sluta slåss mot smärtan. Hon beskriver det som att bli vän med ”smärtmonstret”.

Hon lever själv med svår smärta efter en olycka och har själv blivit mycket hjälpt av ACT – Acceptment and Commitment Therapy kombinerat en stark tro och en biblisk blick på sitt liv. Vägen till acceptans har för Lacra personligen gått via insikten om att Gud inte kräver prestation.



– De bibliska gestalterna som ropat ut sin förtvivlan och sin smärta utan att bli dömda, har varit tröstande för att kunna leva med det obegripliga, säger Lacra.

Jag undrar om Lacra och Christina har ytterligare något viktigt att tillägga innan vi rundar av intervjun.

– Vi vill att alla ska veta att det här är ett tryggt och tillåtande rum där allt är talbart. Vi följer

självklart hälso- och sjukvårdslagen och hit kan man komma utan att någon får reda på det, här råder tystnadsplikt. Det kan man vara helt trygg med, säger Christina.

– Tystnadsplikten gäller ju även oss präster och diakoner om man kommer hit och får självavård, tillägger Lacra.

Nytt för den här terminen är också att samtalsmottagningen erbjuder par- och familjeterapi.

BOTKYRKA FÖRSAMLINGS SAMTALSMOTTAGNING

Ibland blir livet svårt. För dig som söker terapi på grund av relationsproblem, depression, ångest, kris, trauma eller annan livsproblematisering finns möjlighet att få hjälp i Botkyrka församling. Vi erbjuder kort- eller långtidsterapi i relation till behov.

Kostnaden är 300 kr/samtal.

Församlingen har mottagning för psykoterapisamtal i Tumba kyrka. Mottagningen är öppna för alla som bor i Botkyrka, samt i mån av tid även för övriga.

Våra terapeuter är

• **Lacra von Schedvin**, präst och terapeut med grundutbildning i Kognitiv Beteendeterapi (KBT) och Affektfokuserad terapi (AFT)
• **Christina Byström**, terapeut med grundutbildning i psykodynamisk psykoterapi

När stjärnhimlen *flyttar till marken*

Allhelgona infaller när höstmörkret är som tätast. Då tänder vi ljus, minns dem som gått före oss och stannar upp en stund mellan det som varit och det som fortfarande finns kvar.

Allhelgona i korthet

Alla helgons dag har firats inom kristendomen sedan 400-talet. Sedan 700-talet har dagen firats den 1 november.

Den 2 november blev senare Alla själars dag, en dag till minne av de döda. I Sverige firas allhelgona sedan 1953 den första lördagen i november.



Traditionen med att tända ljus på gravar har blivit en stark del av det svenska allhelgona-firandet.

Så blev allhelgona en helg för minnen

Allhelgonahelgen närmar sig. Jag vet inte vilka inre bilder som uppenbarar sig för dig när ordet "allhelgona" kommer på tal. Som präst tänker jag givetvis på välbesökta minnesgudstjänster, ljusständning på gravplatser och i kyrkorum.

Men det är också någonting med vädret. Kylan brukar ofta vridas åt ett snäpp. Frosten biter lite skarpare och den som inte redan skiftat till varmare ytterkläder brukar behöva göra det. Septemberstassen funkar inte riktigt i november.

Denna tid på året kan det snöblandade regnet kännas som djupfryst småspik som går till attack, så att vi behöver böja huvudet och sänka blicken mot marken när vi behöver vara utomhus.

Sedan har vi förstas mörkret. Det svarta mörkret som inte har det minsta lilla höstmys över sig. När molnen dessutom ingår allians med mörkret, är det inte många ljusa timmar att förvänta sig. Det är som att allhelgonahelgen infaller när vi har den ogästvänligaste tiden på året och övergången till vinterns våld är obarmhärtigt tydlig. Det är inte så konstigt att många tänder ljus och söker tröst, när man kanske är som allra mest i behov av det.

"Allhelgona" är ett ganska konstigt ord, när man tänker efter. Vad betyder det ens? "Alla helgons dag" är avsevärt begripligare än "allhelgona". Det rör sig om mycket gammal svenska, såklart. Om ord hade en doft, skulle "allhelgona" lukta gammalt. På fornsvenska heter det aldrig hælghona tidh, vilket har omformats till allhelgonatid, allhelgonaaften, allhelgonahelg osv. En helg som tillägnas alla helgon. Vad är bakgrunden till det?

Den första generationen kristna i romarriket hade inga kyrkor att samlas i. Platserna där martyrer begravdes, alltså de som dog för sin tros skull, blev viktiga för nästa generation kristna för att minnas de vittnen som hade vandrat och hört Jesus själv. När så småningom kristendomen blev accepterad och etablerad i Romarriket började kyrkor byggas över apostlarnas gravar. Idag kan man besöka Peterskyrkan i Rom som är uppförd på aposteln Petrus grav, liksom San Paolo Fuori le Mura (Sankt Paulus utanför murarna) är en kyrka ovanpå aposteln Paulus grav.

Under kristendomens utbredning blir vissa gestalter viktiga föredömen, helgon, som hedras både genom att kyrkor byggs till deras häkomst och att deras jordiska dödsdag firas i almanackan som deras himmelska födelsedag. Det följer egentligen samma mönster som att de förkristna romerska gudagestalterna hade sina egna tempel. I Rom fanns också ett tempel som var kultplats för många slags gudar, Pantheon (=alla gudar). Den omvandlades på 600-talet till en kyrka till Jungfru Marias ära och även alla helgon. Sedan dess har många kyrkor över världen tillägnats alla helgon, i Sverige finns till exempel fem stycken kyrkor som går under namnet Allhelgonakyrkan.

En samlingsdag för alla kristna martyrer har firats inom kristenheten sedan 400-talet, men ägde i början rum på våren ungefär pingsthelgen. Från och med 730-talet har dagen firats 1 november.

Sedan tidigt 1000-tal blev den åtföljande dagen, 2 november, en firingsdag för samtliga avlidna; Alla själars dag. Efter reformationen på 1500-talet minskar helgonens betydelse i norra Europa och det är framför allt firandet av alla avlidna som hamnar i fokus.

I Sverige firas dessa dagar inte längre på datumen, utan sedan helgdagsreformen 1953 infaller allhelgonahelgen första lördagen och söndagen i november.

I engelskspråkiga länder, framför allt USA, har det funnits gott om upptåg och spektakel på allhelgonaaften den 31 oktober. Det går under namnet Halloween, vilket egentligen är en språklig sammandragning av All hallows even. 1997 beslutade sig branschorganisationen Svensk handel för att satsa på att marknadsföra halloweenprodukter riktat mot barn och unga. Sedan dess förekommer liknande upptåg även i Sverige.

Oavsett alla bakgrunder och variationer runt traditionerna som omger den här helgen, tänker jag att de representerar något som är viktigt för oss. Nämligen att gemensamt få stanna till och knyta an till de tider som varit, men inte längre är. Knyta an till de människor som levat, men som inte längre lever här.

När vi är många som tänder ljus på gravarna på våra kyrkogårdar, kan det i höstmörkret se ut som att stjärnhimlen flyttat på marken. Då kan vi ana att skiktet är tunt mellan tid och evighet, mellan himmel och jord, mellan det gudomliga och det mänskliga. Min önskan är att allt som sker under denna helg, ska ge näring åt vår tro, vårt hopp och vår kärlek.

/ Rikard Olofsson, präst

”Då kan vi ana att skiktet är tunt mellan tid och evighet, mellan himmel och jord, mellan det gudomliga och det mänskliga.

Allt för sin dotter

Jan Fagerström förlorade sin dotter Jonna i en tragisk drunkningsolycka. Hon blev bara 29 år gammal. Sedan dess har han besökt hennes grav varje dag på Botkyrka kyrkas kyrkogård.

Hej gumman, det är din gamla pappa här, säger Jan när han ställer sig framför graven.

Det havsblåa korset i glas har han formgivit själv. Noter, en stjärna, vingar och blommor finns inristade på korset. Ett rött hjärta i dess mitt. En vacker sten med dotterns namn i skrivstil kläder gravrabatten. Vi slår oss ned i den idylliska meditationsparken på kyrkogården bara några meter bort. Jan tar mig tillbaka till den 15 augusti 2020. Dagen när hans dotter Jonna tragiskt omkom i en drunkningsolycka – bara 29 år gammal.

– Det slog ner som en bomb. Jonna hade missbruksproblem sedan tidigare och jag och min fru Marie hade räddat livet på henne flera gånger om. En vacker sommardag så dör hon istället i en sjö i Norrtälje när hon skulle i väg och bada med sin kompis, berättar Jan.

Han är tydlig med att det inte var självmord, som många trodde. Jonna levde förvisso ett tufft liv men kanske var hon bara missförstådd. Hon drogs till personer med samma problematik, vilket förstärkte hennes eget missbruk. Men nu hade Jonna skaffat egen lägenhet, börjat plugga igen och skötte kårleksfullt om sin hund. Livet hade börjat ljusna och pappa Jan kände hopp inför sin dotters framtid.

– Planen den dagen var att jag skulle hjälpa henne att flytta. Hon hade sökt till en utbildning för att bli silversmed i Leksand. Det var 30 grader varmt ute och strålände sol. Hon sms:ade mig och frågade om vi skulle hålla oss till planerna. Jag skrev att det var för varmt just idag men att jag skickar pengar så att hon kunde köpa flyttkartonger. Sedan föreslog jag att hon och hennes kompis kunde åka och bada i stället.

Jan blir märkbart röd men vilar i tanken om den lyckliga bild han fick skickad till sig just

”Hon var en solstråle! Och en otroligt stark person.

innan Jonna dog.

– Hon skickade en bild från badet på henne och kompisen som skrattade och gjorde peace-tecken framför kameran.

Vad betydde din dotter för dig?

– Vi är själsfränder och jag upplever att vi är väldigt nära fortfarande. Jonna är med oss här idag.

Det blev en vacker begravning i Botkyrka kyrka. Barndoms hemmet ligger bara 100 meter bort och där bor hennes föräldrar fortfarande.

Jan beskriver sin dotter som en mycket godhjärtad person, en djurvän som älskade musik. Under en period så hade hon sitt eget radioprogram på Gotland. Nu skulle hon ta igen studierna.

– Hon var en solstråle! En otroligt stark person, säger Jan.

Men hans relation till Botkyrka kyrkogård börjar långt tidigare än så. År 2016 drabbades Jan av en stroke men räddades mirakulöst i hemmet.

– Jag började känna mig förlamad på höger sida men lyckades ändå med vänster arm att greppa mobilen och ringa min fru Marie som då jobbade som ambulerande sjuksköterska. Hon var på jobbet när jag ringde och förstod direkt att det var en stroke och sände en ambulans.

I ambulansen fick Jan propplösande medicin och tillfrisknade på sjukhuset, där det



konstaterades att han hade drabbats av en stroke. Men rehabiliteringen blev desto längre. Jan berättar att vandra på Botkyrka kyrkas kyrkogård blev en del av rehabiliteringen.

Han beskriver det inträffade som en ny-tändning i sitt troende liv.

– Jag och min hund började gå runt här i cirklar. Ganska snart så kom idén om att gå ett varv för varje pärla på Frälsarkransen. Det blev till en Frälsarkransvandring. Jag gjorde pärlorna i prototyper hemma och tog kontakt med en konstnär som gjuter i glas. Men så kom pandemin och det blev förskjutet. Sedan hände olyckan med Jonna och allt sattes på paus.

När kriserna som avlöst varandra hade lagt sig tog Jan tag i idén igen. I dag pryder pärlorna vackert kyrkogården och kanske säger de något om vad ett liv kan innebära. Att ur den djupaste sorgen föds också hoppet om att livet kan återvända, även för den som har varit med om det värsta.

”Jag upplever att vi är väldigt nära fortfarande. Jonna är med oss här idag.



Text: Stina Bergström

Möt Helena under allhelgonahelgen

Ett jobb nära döden som får Helena att ta vara på livet.

Hennes intresse för människor och struktur gjorde att idrottsälskande Helena landade i ett jobb som administratör på kyrkogårdsförvaltningen. Hon ser det inte som att jobba nära döden – snarare närmare livets kärna.

Lilla Dalens begravningsplats ligger svindlande vackert till. Bara en slingrande naturskön sträcka från Hågelbyparken i Tumba. Begravningsplatsen är religionsneutral och har ett muslimskt gravkvarter, vilket gör den unik för Stockholm. På kyrkogårdsförvaltningens administrativa enhet jobbar administratören och utredningssekreteraren Helena Classon. Här ryms både kistavlämning och kvalificerad administration på expeditionen. Jag tänker att ett jobb så nära döden ska innebära en stycke sorg varje dag men Helena ser det inte så.

– Det är klart att de som vi träffar sörjer men de är också väldigt glada och tacksamma för det vi gör och hjälper till med. Självklart berör deras historier mig men jag skulle inte säga att jag känner sorg i mitt arbete.

Kontraster

Hon knappar vant på tangentbordet. Framför sig har hon buntar med signerade papper, plastfickor och anteckningslappar. Men glimtar av världen finns också här. På väggen hänger tavlor med storstadsmotiv och franska konstverk.

– Lycka för mig är att få göra roliga saker ihop med familjen. Uppträcka nya platser eller att gå på idrottsevenemang, säger Helena.

Jag undrar samtidigt över kontrasten, hur det är att

” Ibland är det som att jag undrar – vad hade morfar sagt till mig nu, i den här stunden?”

bemöta människor i livets allra sköraste stunder. Till exempel vid direktkontakt med en anhörig som nyligen har förlorat en närstående.

– Det gör att jag tänker och reflekterar mycket kring mitt eget liv. Att inte skjuta upp saker utan att göra det nu, när man har möjlighet. Pensionen kanske inte blir så lång som man hoppats.

Utmanande uppgifter

Efter över ett decenniums erfarenhet som administratör i församlingen kan Helena sina arbetsuppgifter utan och innan. Till detta hör att hon också har jobbat 15 år som administratör i Huddinge församling innan Botkyrka.

Vilka är då de största utmaningarna i jobbet?

– Att kunna tillmötesgå alla. Vi har en begravningslag att rätta oss efter. Det kan vara utmanande att få människor att förstå lag och bestämmelser när det inte går ihop med deras vilja. Att förmedla det på ett bra sätt kan vara utmanande, berättar Helena.

Möta människor

Det närmar sig allhelgonahelgen, vilket för Helena innebär jobb. Hon har nämligen alltid föredragit att vara i tjänst just denna helg. Anledningen är alla möten med människor som har kommit för att tända ett ljus för sina anhöriga.

– Jag tycker det är en fin högtid och att det blir riktigt vackert på kyrkogårdarna på kvällen. Det märks att det är viktigt för oss att gå till våra gravar.

Helena berättar att hon själv reflekterade över döden redan som liten.

– Jag läste dödsannonser i tidningen om 10-åring, vilket fick de vuxna omkring mig att undra. Sen tog jag med kompisarna på vandring runt kyrkorna. Jag tror det bottnar i att jag är intresserad av människor och har alltid velat ha ett jobb som ger mig någonting.

Många upplever det svårt

När vi pratar om människorna i Helens liv och om det är någon som har betydelse lite extra för henne, så är det morfar som kommer på tal.

– Jag bodde med morfar i 20 år, fram till det att han dog för några år sedan. Han stod mig otroligt nära. Morfar kunde man ringa om recept och om man hade något annat problematiskt med tår och sår. Vi reste också mycket tillsammans och han fick också en fin relation med mina barn, säger hon, märkbart röd.

Undersökningar visar att många svenskar upplever det svårt att prata om döden och livets slut. Helena beskriver det som att hon tror att vi lever lite för långt ifrån den i vår vardag.

– För mig har det alltid varit

viktigt att involvera barnen i samtalet. När min mormor dog så följdes jag och mitt barnbarn Leo åt för att säga hejdå och han fick chansen att klappa henne på handen en sista gång. För mig var det naturligt att han skulle vara med.

Vad tror du händer när man dör?

– Jag skulle hoppas att man sitter däruppe på ett moln och tittar ner. Ibland är det som att jag undrar – vad hade morfar sagt till mig nu, i den här stunden?

Administratören Helena uppmanar alla till att skriva sina sista önskningar i Vita arkivet, för att undvika tvister för efterlevande. Men framför allt önskar hon att vi människor skulle ta vara på livet mer och inte skygga för det oundvikliga.

Foto: Stina Bergström



Foto: Helena Classon



”Vad händer om man blir uppäten av en björn? Hur blir man begravd då?”

Här får barnen prata om döden

Vad händer när man dör? Hur går en begravning till och varför firar vi allhelgona? Under Botkyrka församlings allhelgonavandring får femteklassare ställa sina frågor om livet, döden och sorgen, och upptäcka att det svåra faktiskt går att prata om.

Vad är egentligen Allhelgona, och vad är ett helgon? Och vad är skillnaden mot Halloween? Vad är det egentligen vi firar och vad är vad?

– Två högtider som sammanfaller som få vuxna kan hjälpa till att begripliggöra. Kanske för att de kretsar kring döden. Ett ämne som vi alltmer distanserat oss från i Sverige. Ett ämne som ställer frågor som vi inte har självklara svar på och därför till varje pris verkar vilja undvika.

Det vill Botkyrka församlings församlingspedagog Peter Stening råda bot på. Därför bjuder församlingen in skolelever från årskurs 5 till Allhelgonavandringar där de får reflektera kring livet, döden, sorg, begravning och hopp. Den populära aktiviteten främjar förståelse för andra människors traditioner, symboler, berättelser och ritualer.

– Vi bygger upp tre stationer på kyrkogården och i kyrkorummet som barnen får röra sig emellan, berättar Peter.

Den första stationen handlar just våra olika traditioner, om likheter och skillnader mellan Allhelgona och Halloween. Vi berättar om hur det kom sig att den keltiska legenden om Jack som var så ond att han inte fick komma in i vare sig himlen eller helvetet blev fokus för Halloween. Det är därför han irrar omkring med en lykta gjord av lite glöd som han fick av djävulen och en kålrot som han gröpt ut. När traditionen emigrerade till USA omvandlades traditionen med kålrotslyktor till att bli pumpalyktor.

Vid den andra stationen har vi gjort i ordning så att det ser ut som en begravning. Vi har en kista på plats, en visningskista som ingen död har eller kommer att ligga i. Vi har tänt ljus runt om och så har vi ofta en präst med som berättar om hur en begravning går till.

Peter betonar vikten av att få känna och röra vid kistan. Att se att det faktiskt finns en kudde och ett täcke där i, även om de kanske inte är så himla sköna.

– Det här är ju ganska abstrakta tankar och då är det skönt att kunna få möjlighet att få klämma och känna på kistan – göra något fysiskt.

Man går också igenom hur vi människor begravs i Sverige oavsett kulturellt eller religiöst

ursprung. Vissa begravs hela och andra kremeras. Många undrar hur man får göra med askan.

– Många barn har ju med sig scener från amerikanska filmer där det är vanligt med öppen kista. Det är ju en tradition som nästan inte alls praktiseras här i Sverige.

De vill möta barnen med konkreta och ärliga svar. 11-12 åringar är fulla av frågor och Peter menar att det är ett sätt att göra det svåra mer begripligt.

– En gång fick jag till exempel frågan: ”Vad händer om man blir uppäten av en björn? Hur blir man begravd då? Och då får man tillfälle att berätta att vi ibland har begravningar med tomma kistor. Så var det ju efter Estonia-katastrofen.

Peter Stening håller med om att vi svenskar har distanserat oss från döden så pass att den känns främmande och därför skrämmande.

– Jag tror att vårt välfärdssamhälle har lett till att döden skjuts ifrån oss. Trots att döden är en naturlig del av livet så har den blivit något väldigt avlägset och tabubelagt hos oss.

Peter menar att det här avspeglar sig på barnen efter som vi så sällan pratar med barn om döden. Döden blir en främmande fråga. Men sen är barn också barn mer öppna för att prata om döden.

Den tredje stationen på Allhelgonavandringen är en minnestund med saft och fika och då får barnen själva reflektera kring vad de tror händer efter att man dör.

– Då är min upplevelse att det är få barn som har pratat om de här frågorna hemma. Vi vill att barnen ska få med sig en acceptans och förståelse för att det inte är farligt att prata om döden, det är till och med viktigt att prata om döden. En dag ska vi alla dö, men alla andra dagar ska vi inte det, så det är lika viktigt att prata om livet – för livet är till för att levast. Döden öppnar upp mycket tankar och känslor och det är viktigt att skicka med eleverna hopp, ljus och liv innan de lämnar vår vandring, avsluta Peter.

Vill du att dina elever ska få komma till någon av Botkyrka församlings Allhelgonavandringar så kan du maila: peter.stening@svenskakyrkan.se



” Mycket handlar om att komma samman med andra människor

Text och foto: Stina Bergström

Församlingens första musikterapeut

Att se människor få uttrycka sig och hitta glädjen i musik har alltid varit ett mål för kyrkomusikern Camilla Helander som nu kan titulera sig som församlingens första musikterapeut.

Camilla Helander värmer upp på pianot i replokalen på Tullinge gård inför intervjun. Höstlöven ramar sagolikt in omgivningarna. Camilla har även tagit med sig några mindre instrument för att illustrera ämnet musikterapi för mig.

– Många tror att musikterapi handlar om att lära människor spela men instrumenten är verktyg för kontakt, kommunikation, känslouttryck och välbefinnande och det behövs inga förkunskaper, förklarar hon.

I hela sitt liv har Camilla ägnat sig åt musiken – och i församlingens tjänst. Hon är uppväxt i ett musikaliskt hem och har jobbat i kyrkans värld i drygt 40 år.

– Att jobba med människor och musik har alltid varit mitt kall. Jag har jobbat jättemycket med kör. Jag ser att människorna jag möter mår så bra av det! Det har blivit bekräftat för mig gång på gång.

Men tanken om att bli musikterapeut kom först senare i livet. Efter tre års studier på Kungliga musikhögskolan kan hon nu äntligen titulera sig som detta. Hon berättar om bakgrunden till beslutet.

– Jag har alltid haft en terapeutisk inställning till mitt arbete och menar att någonstans är det viktigaste att människor känner sig sedda, trygga och får möjlighet att utvecklas – det har alltid varit nummer ett för mig. Att utbilda mig i musikterapi har gett mig möjlighet att fördjupa mig i det, vilket har varit fantastiskt kul!

Hösten är en tid som många upplever som mörk och tuff och jag frågar Camilla hur man

” Att hitta gemenskaper i musik är fantastiskt!



klarar av saker.

Musikterapi är en kombination av både musik och samtal men själva uttrycket sker ofta via musiken.

– Det handlar om improvisation, samtal och att utforska olika saker tillsammans. Kanske kommer någon hit och är jättestressad och längtar efter lugn. Då försöker vi hitta det i musiken, vilket brukar vara otroligt verksamt.

När har musiken varit läkande för dig?

– Det är jättesvårt att säga, för jag lyssnar inte så mycket på musik själv då jag har den runtomkring mig hela tiden i mitt arbete. För mig är tystnaden musik. Eller vindens sus och fåglarnas kvitter.

Camilla startar upp musikterapin i församlingen i januari och hoppas på ett stort intresse från församlingsmedlemmar. Hon ser stora möjligheter med behandlingsformen.

– Jag vill gärna ha ett antal klienter som söker välbefinnande. Sedan skulle jag vilja få inflytande i musikterapin i den verksamhet som redan finns. Som till exempel i sorgebearbetningsgrupper och i barn- och familjegrupper. Men jag skulle också vilja bedriva musikterapi på äldreboenden, kanske starta en demenskör. Jag skulle verkligen vilja förbättra livssituationen för de människor som bor där.

Vi avrundar samtalet och på något sätt känns det som att cirkeln sluts här. Att flickan som hade med sig musiken från barndoms-hemmet kan använda den till något stort, nu även som musikterapeut.

Känner du dig intresserad av att sjunga i kör eller av musikterapi? Kontakta då Camilla på: camilla.helander@svenskakyrkan.se

ur ett terapeutiskt perspektiv kan vända på den känslan?

– Jag tänker att mycket handlar om att komma samman med andra människor och det kan till exempel vara i en kör. Att hitta gemenskaper i musik är fantastiskt!

Hon ger som exempel sin egen projektkör som startar upp höst, där Lalehs musik står i centrum. Under fyra onsdagskvällar i oktober träffas kören som avslutar projektet med medverkan i en mässa den 1 november i Tullinge kyrka.

Hon beskriver behandlingsformen som mycket mångsidig, då den används för alltifrån för tidigt födda barn till personer med psykisk ohälsa, funktionsnedsättning eller demenssjukdom.

Antalet sjukskrivningar för stress och utmattningssymptom har ökat kraftigt under de senaste åren, enligt Försäkringskassan. Kvinnor är särskilt drabbade och står för närmare 80 procent av antalet stressrelaterade sjukskrivningar (2024). På vilket sätt fungerar musiken som läkande kraft vid utmattning?

– Det är en jätteviktig del i att få vila och göra någonting annat. Att få känna att man

Allhelgona i Botkyrka församling

Botkyrka kyrka

Fredag 30 oktober
14.00–19.00 Öppen kyrka i allhelgonatid
Kyrkan är öppen för stillhet och ljuständning.

Lördag 31 oktober
14.00–19.00 Öppen kyrka i allhelgonatid
Kyrkan är öppen för stillhet och ljuständning.
16.00 Musik- och minnesgudstjänst
Solister Cecilia Gustafsson, violin och Johanna Dahl, cello. Präst, Emma Jaeger. Musiker, Susanne Segerholm. Diakon, Benjamin Scherer.

Söndag 1 november
09.00–16.00 Öppen kyrka i allhelgonatid
Kyrkan är öppen för stillhet och ljuständning.
11.00 Mässa i allhelgonatid
Solist Lotta Van den Poel, klarinett. Präst, Emma Jaeger. Musiker, Susanne Segerholm. Diakon, Benjamin Scherer.
15.00 Orgelfokus
Ljus i mörkret – Musik av bl a J S Bach, Stefan Säfsten, Julie Ainscough.
Vid orgeln: Maria Säfsten.

Lilla Dalens kapell

Fredag 30 oktober
15.00–19.00 Öppet kapell i allhelgonatid
Kapellet på Lilla Dalen är öppet för ljuständning.

Lördag 31 oktober
10.00–19.00 Öppet kapell i allhelgonatid
Kapellet på Lilla Dalen är öppet för ljus- tändning.
13.00 Minnesandakt
Präst, Sara Jacobson. Musi- ker, David Wärn.
15.00 Minnesandakt
Präst, Sara Jacobson. Musiker, David Wärn.
17.00 Minnesandakt
Präst, Sara Jacobson. Musiker, David Wärn.

Ljusets kyrka

Lördag 31 oktober
14.00 Finsk- språkig min- nesgudstjänst
Präst, Ella Järvinen. Musiker, Inga Simola.

Tullinge kyrka

Fredag 30 oktober
16.00–19.00 Öppen kyrka i allhelgonatid
Kyrkan är öppen för stillhet och ljuständning.

Lördag 31 oktober
12.00–20.00 Öppen kyrka i allhelgonatid
Kyrkan är öppen för stillhet och ljuständning.
18.00 Minnesgudstjänst
Präst, Anna Tersmeden. Mu- siker, Anton Högberg. Diakon, Sara Blomén Power.

Söndag 1 november
10.00 Tullingemässa
Vi sjunger sånger av Laleh tillsammans med projektkö- ren under ledning av Camilla Helander. Lotta Hasselquist Nilsson piano och Rig- mor Bådal bas.
Barnens stund.
Präst, Ella Jär- vinen. Musiker, Camilla Helander.

Tumba kyrka

Söndag 1 november
17.00 Sinnesromässa
Bibelsamtal 16.00.
Ljuständning för dem vi saknar. Diakoner, Jacob Ahlin och Svante Talltorp. Enkel mat efter sinnesro- mässan. Präst, Laca von Schedvin. Musiker, Karolina Bråkenhielm.

Ängskyrkan

Söndag 1 november
11.00 Mässa med söndagsskola
Ljuständning för dem vi saknar. Präst, Laca von Schedvin. Musiker, Karolina Bråkenhielm.

Kyrkofullmäktige
10 november kl. 18.00
Tumba kyrka,
Kyrksalen, Prästgårds- vägen 1A, Tumba.

Läs mer
på vår
hemsida





Konsserter



Orgelfokus – Ljus i mörkret

1 november i Botkyrka kyrka 15.00
Musik av bl a J S Bach, Stefan Säfsten, Julie Ainscough.
Vid orgeln: Maria Säfsten.



Laleh i Tullingemässa

1 november i Tullinge kyrka 10.00
Vi sjunger sånger av Laleh tillsam- mans med projektkören under ledning av Camilla Helander. Lotta Hasselquist Nilsson piano och Rigmor Bådal bas.



Requiem for the living

8 november i Tumba kyrka 17.00
Botkyrka Kammarkör, kammarorkester & solister. Dirigent, Karolina Bråkenhielm.