Gloria

Piteå församlings tidning Nr 3. 2010

Tema:
Begravning, sorg och saknad

Möte med Hans Marklund- Sjukhuspräst i Piteå församling

Ord om sorg - Två berättelser om kärlek och saknad

Kyrkogården - platsen för den sista vilan

Gloria frågar Mikael Borg *se sid 11*



Ord om sorg



Therese Bergdahl *sid 8*



Richard Marklund *sid 10*

En del av livet…

Dop, konfirmation, vigsel och begravning är några av Svenska kyrkans huvuduppgifter. I höstens nummer av Gloria lyfter vi tankar kring begravning, sorg, saknad och Hopp!

I detta nummer möter Du Hans och Jan-Erik som under sina år mött många sörjande och som berättar hur det är att arbeta i dödens närhet. Du möter Richard och Therese som delar med sig av sin berättelse om sorg och hur man kan ta sig vidare. Ibland behöver vi nån att tala med, här kan du läsa om olika samtals- och sorgegrupper och hitta svar på frågor som ofta ställs.

Mina tankar går till stunder då det är svårt, stunder då man viskar ”hjälp mig”. Jag tänker på hur hjälpen kan komma i form av andra människor – hur en varm kram, en klapp på axeln, ett uppmuntrande SMS eller bara en blick kan göra att det svåra känns lite lättare att bära. Om vi öppnar oss och delar våra tankar med varandra märker vi att vi inte är ensamma, vi har alla dessa stunder – de är en del av livet.



Sara Andersson

Ni når mig på: 0911-27 40 33

TYCK TILL!
Vad tycker Du om Gloria?
Nästa nummer handlar om Engagemang
Skriv till: gloria@svenskakyrkan-pitea.se

BLAND ANNAT I DETTA NUMMER:

Möta sorg, sid 3
Sjukhuskyrkan och Kyrkogården

Hur går en begravning till?, sid 6
Praktisk info och råd

Våra kyrkogårdar, sid 7
Församlingsens kyrkogårdar och begravningsplatser?

Ord om sorg, sid 8-11
Två berättelser om kärlek och saknad



Välkommen

Ett urval av vad som händer framöver i församlingen



AFTONORGEL
Varannan onsdagskväll 19.00 Öjeby kyrka
Med Nina Sandell (ojämna veckor)

SÅNG I ALLHEGONATID – MINNESGUDSTJÄNST
Söndag 7 november, 18.00 Piteå kyrka
Med Piteå kyrkokör, Rainer Lind och Nina Sandell

FÖRSAMLINGSAFTON
Söndag 14 november, 18.00 Kyrkcenter
Önskesångskväll med Rainer Lind och gäster.

KVÄLL MED INNEHÅLL
Onsdag 17 november, 18.00 Margretelund, Öjebyn.
Det goda i det enkla med Ingegerd Öhman, diakon.



VINTERMARKNAD I ÖJEBY KYRKSTAD
Lördag-söndag 20-21 november

MEDITATION
Torsdag 25 november, 18.00 Piteå kyrka
Meditation, avslutas med en stunds samtal *(tag gärna med liggunderlag).*

ADVENTSKONSERT
Söndag 28 november, 18.00 Piteå kyrka
Med Piteå kyrkokör, Rainer Lind, Nina Sandell mfl.

KONSERT MED TROENDEGRUPPEN
Söndag 5 december, 18.00 Öjeby kyrka
Med Peter Tikkanen Trio.

JULKONSERT
Söndag 12 december, 18.00 Furubergskyrkan
Med Furubergskören, Rainer Lind mfl.

JULFEST
Söndag 12 december, 14.00 Infjärdens kyrka



LUCIAGUDSTJÄNST
Söndag 12 december, 18.00 Öjeby kyrka.
Körer, Ulrika Stenlund & Lars Nilsson.

JULSÅNGSGUDSTJÄNST
Söndag 19 december, 11.00 Piteå kyrka.
Kom och sjung med i de kända Julsångerna.

Gloria
Gloria är Piteå församlings församlingstidning som också kan läsas på vår hemsida: www.svenskakyrkan.se/pitea
Gloria utkommer fyra gånger/år
Omslagsbild: Krister Berg
Illustration: Susanne Engman/IKON

Ansvarig utgivare
Maria Berg, Kyrkoherde
Projektledare & Redaktör
Sara Andersson, Informatör
Senior adviser
Gunnar Forslund, Tango
Tryck
RC-Tryck

Piteå församling
Nygatan 23, 941 31 Piteå
Växel: 0911-27 40 00
E-post: info@svenskakyrkan-pitea.se
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/pitea

Svenska kyrkan
PITEÅ FÖRSAMLING



Jag har lärt mig gå långsamt...

Hans Marklund Sjukhuskyrkan

– Hej, säger Hans Marklund, präst i Sjukhuskyrkan, samtidigt som han sträcker fram sin hand och välkomnar mig med ett vänligt leende. Redan när jag sätter mig ner känns det som att vara hemma hos en gammal vän, trots att det är första gången jag träffar honom. Jag känner mig trygg och redo för ett intressant samtal.

Att Hans Marklund är klippt och skuren för uppdraget som sjukhuspräst inser man snabbt. Själv säger han att han enbart hittat sin roll i livet och att uppdraget är en gåva. Nu har det gått 17 år sedan han kom till Sjukhuskyrkan, och han stormtrivs fortfarande.

- Som församlingspräst var det svårt att stanna upp och hinna med de enskilda samtalen. Det var en bit jag länge saknade. När jag fick erbjudandet om att jobba här föll den sista pusselbiten på plats.

Sjukhuskyrkan har funnits sedan början av 80-talet vid Piteå Älvdals Sjukhus och är en naturlig del av vården. Här arbetar, förutom Hans, även Anna-Märta Winblad von Walter och Anders Lindström. Alla anställda i Piteå församling.

- Vi sitter med i teamronden på den palliativa vårdavdelningen tillsammans med exempelvis läkare, sjuksköterskor, dietister, kuratorer och arbetsterapeuter, säger Hans och berömmer sina duktiga medarbetare och samarbetet med Piteå Älvdals Sjukhus. Allt handlar om att ge bästa möjliga vård och stöd, därför finns vi här.

Många spontana samtal

Sjukhuskyrkan har som mål att dagligen besöka alla avdelningar. Varje morgon planeras och fördelas besöken mellan varandra.

- Jag har lärt mig att gå långsamt, då hinner man träffa människor och det blir många spontana samtal.

En normal arbetsdag innehåller mängder av samtal och ännu mera lyssnande. Sjukhuskyrkan erbjuder tid, närvaro och två aktiva öron, utan att tränga sig på.

- Folk vill prata och vi får mycket positiv respons.

Tankar, erfarenheter och tips

I ämnet sorg har Hans stora kunskaper och lång erfarenhet av att hjälpa människor, men också många kloka tankar att dela med sig av.

- I det här yrket tror jag det är viktigt att man själv funderar kring svåra livsfrågor. Det gäller att våga ställa sig frågor som hur tänker jag själv kring döden, och bearbeta svaren inom sig, för att kunna hjälpa andra på bästa sätt.

Visst är det så, sjukdomar och olyckor väcker alltid tankar och känslor hos människor.

Sorg är ett uttryck för att det man förlorat är värdefullt ”

- Sorg i sig är en signal på att någonting fattas mig, och det är något positivt. Känner vi inte sorg är det ingenting värt. Sorgen är ett uttryck för att det man förlorat är värdefullt. När man väl inser det, då är man redo att gå vidare.

Forts.

De som arbetar på Sjukhuskyrkan får vara med om många positiva saker, händelser de kan glädjas åt länge, men även jobbiga, ibland traumatiska, situationer. Inte minst beredskapen att alltid finnas tillhands vid exempelvis olyckor och dödsfall kan vara påfrestande. Hur orkar dom?

- I traumatiska händelser händer det alltid något. Oftast blir goda relationer ännu godare, positiva saker kommer fram. Vid kriser upptäcker man nya saker hos människor, egenskaper man inte sett tidigare visar sig och nya vänskaper föds.

Plötsligt förstår jag varför Hans stormtrivs. Arbetet kan vara påfrestande, men det positiva uppväger det negativa - flera gånger om.

- Att jag orkar med beror mycket på mina goda arbetskamrater. Dessutom har vi tystnadsplikt och det innebär att vi aldrig för vidare det vi hör eller ser och då blir arbetshandledning viktig. Där pratar vi om våra egna känslor och tankar kring allt som händer, säger Hans och avslutar med några sista kloka ord innan vi skiljs åt. Vi är alla med om förluster och sorg i våra liv. Då är det viktigt att våga berätta hur man tänker och känner, inte ensam bära på bördorna. Våga använda kyrkan.

Text & Foto: Richard Westerberg, Richworks

Svenska kyrkan
PITEÅ FÖRSAMLING

Sjukhuskyrkan i Piteå

På varje sjukhus har man som patient, närstående och personal tillgång till kyrkans stöd och hjälp. Svenska kyrkan i Pite kontrakt arbetar tillsammans på sjukhusen med den andliga vården. Sjukhuskyrkan ingår som en naturlig del i sjukvårdens vårdteam och arbetar under tystnadsplikt.

Vi står till tjänst när Du:

- vill ha någon att tala med
- behöver någon som lyssnar
- vill samtala om oro, bekymmer, glädje och/eller livsfrågor
- behöver hjälp med ditt andliga liv
- önskar förbön eller vill fira nattvard

Vi förmedlar gärna kontakt med din församlingspräst/pastor/diakon eller företrädare för andra trossamfund och religioner.

Kontakt Sjukhuskyrkan
0911-752 23, 752 25, 752 26

Sjukhuskyrkans symbol är en blomma som, inramad av korset, spirar ur en avhuggen stam. Denna symbol talar till oss om tro, hopp och om Guds kärlek till varje enskild människa.



Jan-Erik Bäckström Piteå kyrkogård

Kyrkogården en rofylld plats

Några stenkast från rulltrappor och kommers ligger kyrkogården i Piteå. En lugn och vacker plats som kan liknas vid en park och ett historiskt dokument. Hit går vi för att minnas och prata med våra anhöriga. Men också för att bearbeta sorg och reflektera kring livet och döden. Det är svårt att inte tänka stora tankar på en kyrkogård.

Jan-Erik Bäckström har arbetat i 27 år på kyrkogården i Piteå. Sedan ett år tillbaka har han en arbetsledande funktion och han trivs verkligen med sitt arbete.

- Det är många som tycker det är trevligt att komma hit och jag förstår varför, det är en rogivande plats. Därför försöker vi göra det det så fint som möjligt. Att hålla snyggt året om är viktigt för oss som jobbar här.

När jag kommer på besök är det full aktivitet. Gräsklipparna går på högvarv, det finputsas med hjälp av grästrimmers och gamla gravfält håller på att renoveras.

- Vi gör vårt bästa för att hinna med allt under arbetsdagen. Så långt det går försöker vi undvika övertidsarbete. Efter 16.00 ska det vara tyst, säger Jan-Erik.

Då ska lugnet återigen lägga sig över kyrkogården.

Möten, frågor och sorg

Trots febril aktivitet är det svårt att inte tänka stora tankar på en kyrkogård. Nya frågor och funderingar väcks hela tiden hos mig. Och Jan-Erik svarar gärna, det är han van vid.

- Vi får många frågor och försöker alltid hjälpa till så gott vi kan.

Vi möter ofta människor i sorg

Men det är inte alla frågor Jan-Erik kan besvara, exempelvis vart man beställer gravstenen. Då hänvisar han alltid vidare till rätt personer som kan hjälpa dem.

- Vi möter ofta människor i sorg. De kommer hit, ibland med gråten i halsen, och nästan ber om ursäkt. Men det är helt okej att vara ledsen, sorg måste få skötas på sitt sätt. Vi är vana och dessutom finns det inget felaktigt sätt att sörja, säger Jan-Erik och fortsätter:

- Några av de vanligaste frågorna är om de får titta på kapellet innan begravningen och vart graven kommer att ligga. Kapellet visar vi gärna. Tyvärr kan vi inte alltid säga exakt vart graven kommer att ligga, när det gäller nya gravar, men området vet vi.

Servicenivån är hög. Att det ska vara trevligt att besöka kyrkogården är lika viktigt som att hjälpa till med praktiska frågor.

Nyhet inom kort

När vi går runt på kyrkogården lär jag mig hela tiden nya saker. Bland annat att det finns tre olika gravsättningsmetoder i Piteå, och att en fjärde lanseras inom kort. Kistgrav och urngrav är de vanligaste och dessa känner nog de flesta till. Mindre känt är Minneslund, i Piteå är den ett avgränsat skogsområde.

- Fler och fler väljer Minneslund. Enklast förklarar man den som en anonym begravningsplats. Som anhörig vet du inte exakt plats, bara att den är inom Minneslunden.

Själva gravsättningen går till på så sätt att ytskiktet på skogsmarken försiktigt lyfts upp och askan strös ut. Huvudanledningen till dess ökade popularitet är att det inte finns någon grav som måste skötas om, all skötsel tar kyrkan och naturen hand om. Valet av Minneslund är oftast ett önskemål av den bortgångne, ibland av anhöriga själva.

- Från och med våren 2011 kommer man även kunna välja Askgravlund. Den påminner om Minneslund, skillnaden är att du som anhörig får närvara vid gravsättningen och du vet exakt plats.

Vid mitt besök var stenmuren som omgärdar Askgravlunden och dess gräsmatta helt klar. Enbart tavlan som informerar om vem som ligger där var kvar att färdigställas.



Den nya Askgravlunden

Kyrkogården är en intressant och rogivande plats. Hit kommer jag gå fler gånger för att minnas och tänka stora tankar.

Text & Foto: Richard Westerberg, Richworks

Värdefullt att veta...

- du kan få mycket hjälp kring en begravning kostnadsfritt av din församling.
- en ny gravrätt sträcker sig över 25 år och kan sedan förnyas.
- ”gravsättning” är när kistan med den döde eller askan efter kremering, läggs eller grävs ner i jorden.
- om man vill strö askan i havet eller i naturen måste man ansöka om tillstånd hos länsstyrelsen.
- som gravrättsinnehavare har man både rättigheter och skyldigheter.
- aska som gravsätts utan urna strös inte ut, utan grävs ner.
- församlingen kan vårda graven mot ersättning.
- av ca 260 gravsättningar i församlingen ifjol gravsattes drygt 120 som aska.
- du själv får dekorera kistan eller låna ett bårtäcke av församlingen.
- Piteå församling har två anställda med speciellt ansvar att svara på dina frågor kring grav och gravvård, de heter Ann-Charlott Olsson och Jan-Erik Pettersson.
- en begravning tar ungefär 30 min – 1 timme. Längre tid ju fler som samlats.
- en kyrklig begravning kallas begravningsgudstjänst
- begravningsgudstjänsten är alltid offentlig medan minnesstunden kan vara i enskildhet

Vill du veta mer...

Vad innebär egentligen Gravrätt och Gravvård?
Vad ingår i begravningsavgiften?
Vad innebär kremering, kremation?

För mer information kring dessa och andra frågor.
Se församlingens hemsida:
www.svenskakyrkan.se/pitea

Hur går en begravning till?



När någon närstående dör är det mycket som händer. Chock, sorg och saknad kliver in som en objuden gäst i ens hem. Mitt i allt detta ställs man inför många praktiska uppgifter som kan kännas tunga i den situationen. Begravningen är en av de saker man kan gruva sig för, men det finns hjälp att få...

Hur går det då till praktiskt?
Vid en kyrklig begravning får man hjälp med planeringen av en präst. I kyrkan eller kapellet finns även en musiker och en vaktmästare med. Man kan även ta hjälp av en begravningsbyrå.

En anhörig till den döde, eller en representant från en begravningsbyrå, ringer till församlingens expedition och bokar tid för begravningen. Personalen på expeditionen försöker tillmötesgå önskemålen om tid och plats. Antalet begravningstillfällen per vecka är begränsat. Vill man ha en speciell präst eller musiker kanske man måste boka begravningen en vecka senare än man tänkt.

När bokningen är gjord skickas en bekräftelse till berörd präst, musiker och vaktmästare. Prästen ringer till den som står som anhörig på papperet. Var noga med vem som anges som anhörig och var tydlig när prästen ringer att berätta om fler nära anhöriga finns. Med prästen bestäms tid för en träff där man får prata om sin situation, berätta om den döde samt planera begravningen. Träffen bör ligga ungefär en vecka innan själva begravningen, om det är möjligt. Om man inte själv anger att man vill tala med musikern tar prästen kontakt med denne efter detta samtal. Har man ett önskemål om musik som ska spelas försöker man tillmötesgå detta så långt det är möjligt. Vill man att musikern ska kompa en solosångare får man meddela detta själv.

Vad är det då som händer i begravningen?
Begravningsgudstjänsten kan varieras på olika sätt. Det kan vara bra att ha tänkt igenom vilken ”stilnivå” man vill den ska ha. Man kan associera kring ord som: ljus, värdig, högtidlig eller enkel. Varje människa är unik och det kan få komma fram i den annars ganska fasta ordning som finns för begravningsgudstjänsten. Klockringning, musik, böner och psalmsång är givna inslag.

Tre moment som sticker ut är: griftetalet (prästens tal vid kistan), överlåtelsen eller överlämnandet, samt avskedet.

Griftetalet förbereds av prästen utifrån det samtal man haft med anhörig(a) och innehåller oftast en del om den som dött, en del om sorgen och en del om det kristna hoppet om ett evigt liv.

Överlåtelsen är när prästen lägger jord på kistan och officiellt överlämnar den döde till Gud och till gravens vila.

Avskedet tas inne i kyrkan/kapellet eller ute vid gravplatsen beroende på vilken avslutning man vill ha. För avskedet finns inga skrivna regler eller färdiga formuleringar, utan man tar avsked av den döde på det sätt man kan och orkar just den dagen. Om kistan är prydd med ett bårtäcke kan man inte lägga blommor på kistlocket, utan får använda speciella vaser som finns för detta.

Text: Ola Marklund



Vi talar om döden

Församlingen besöker varje år flera klasser och talar om Död och sorg? Församlingspedagog Ulrika Stenlund berättar:

”På besök i årskurs fem. Vad kan man känna när någon dör. Allt eftersom pratar och berättar barnen mer och mer. Om tårar, tomhet, ensamhet, chock, rädsla. Vi ritar. Bilder av kyrkor, gravar, kistor, änglar, nån fyller hela pappret med svart. Vad händer i kroppen när någon dött. Vem tar rätt på den och vad gör man med den. Barnen skriver frågor inför nästa träff.

Andra träffen är prästen med och berättar om samtalet med anhöriga inför begravningen. Vi går till kyrkolokalen. Där står en tom kista som vi tittar på och pratar om. Prästen berättar och visar hur en begravning kan gå till. Efteråt fikar vi! Vad är minnesstund och vad gör man där. Vi berättar och samtalar utifrån frågorna vi skrev förra gången och nya frågor som dykt upp.

Döden berör oss alla. Nära eller på avstånd. Ändå är det så svårt för oss, barn som vuxna, att prata med varandra om detta. Känslor och fakta. Att inte veta gör att fantasin hittar på, många gånger långt värre än vad sanningen är.”

Läs mer om arbetet i skolorna på:
www.svenskakyrkan-pitea.se



Piteå kyrkogård

Våra kyrkogårdar

Kyrkogården – en plats för den sista vilan och en plats för oss som är kvar. Kanske inbjuder miljön till en lugn promenad eller en stunds avkoppling för stilla tankar. I Piteå församling finns sex kyrkogårdar, alla med sin egna unika karaktär.

Öjeby kyrkogård ligger vid Öjeby kyrka och kyrkstad och är församlingens största kyrkogård. Den gamla delen av kyrkogården togs i bruk 1887 när den äldsta kyrkogården runt kyrkan blivit fullbelagd. Den nya delen togs i bruk 1963 och blev i sin tur fullbelagd 1990. På kyrkogården finns ett förrättningskapell – Trons kapell som invigdes år 1927. Är för närvarande stängt.

Piteå kyrkogård är belägen mitt i Piteå stad och är med sin gröna omgivning en lugn och fridfull plats som togs i bruk under andra hälften av 1800-talet. Piteås gamla kyrkogård ligger runt Piteå kyrka. Invid den nya kyrkogården finns Hoppets kapell som invigdes 1962 och ersatte då det gamla gravkapellet.

Hedens begravningsplats invigdes 1989 och ligger utefter Älvsbyvägen omgiven av skog. Här finns Johannes Döparens kapell, uppkallat efter Öjeby kyrkas skyddspatron. Här finns också ett särskilt område med gravplatser för icke kristna.

Långträsk kyrkogård ligger runt den vackra träkyrkan som invigdes 1901, samma år som den första gravsättningen ägde rum. Kyrkogården utvidgades 1980-81.

Gråträsk kyrkogård är församlingens minsta kyrkogård och ligger nära det lilla träkapellet vid Gråträskets strand. Den nuvarande kyrkogården anlades 1950.

Furunäsets kyrkogård togs i bruk år 1894 för Furunäsets sjukhus räkning. Här har människor från delar av landet fått sitt sista vilorum. Markeringar av enskilda gravplatser finns inte kvar så hela kyrkogården bör beträdas med vördnad så att inte gravfriden störs.

Kontakt - Du är välkommen att kontakta oss om du har frågor eller vill ha mer information. Ring till församlingsexpeditionen 0911-27 40 00.
Eller läs mer på vår hemsida:
www.svenskakyrkan.se/pitea



Kistgrav
En traditionell gravplats för kista samt urnor med plats för en eller flera personer. Finns på alla våra kyrkogårdar.

Minneslund
En gemensam gravplats där gravsättningen av askan sker anonymt. De anhöriga får inte vara med och platsen markeras inte. Finns på Piteå kyrkogård, Långträsk kyrkogård samt vid Öjeby kyrka.

Urngravplats
En gravplats för urna med aska som är avsedd för en eller flera urnor. Gravsättningen sker vanligen i kretsen av de närmaste men olika alternativ finns. Finns på Piteå kyrkogård, Öjeby kyrkogård samt Hedens begravningsplats.

Askgravlund
Till skillnad mot vad som gäller för minneslund har de anhöriga rätt att närvara vid nedgrävning av aska. Namn på gravsatta uppförs på en särskild tavla. Invigs under våren 2011 på Piteå kyrkogård.



Jag trodde jag var förberedd

Ord om sorg...

Bara för att en segelbåt försvinner i horisonten betyder det inte att den är borta

Mitt i filmen dök det upp. Citatet som blev vändpunkten i Therese Bergdahls sorgbearbetning. Bara ett par månader tidigare hade hennes pappa gått bort och plötsligt kändes allt lite ljusare igen. Det här är Therese ord om sorg och saknad efter pappan som lämnade jordelivet alldeles för tidigt

I Sverige, och i de delar av världen vi kallar för västerlandet, vill vi gärna hitta lösningar med hjälp av intellekt och logik. I ett sorgearbete finns inga enkla eller logiska lösningar, enbart en uppdämd ocean av känslor och tankar som måste bearbetas. En process som tar tid och söker sina egna vägar.

Plötsligt blev allt lite ljusare

- När jag hörde citatet var det som att sista pusselbiten kom på plats. Plötsligt blev allt lite ljusare. Äntligen kunde jag acceptera att han fysiskt var borta, men inom mig lever han vidare, säger Therese.

När jag träffar Therese har det hunnit gå ett par månader sedan begravningen. Saknaden går inte att ta miste på. Spåren efter en jobbig period, då livet tog en helt ny vändning för ett och ett halvt år sedan, finns fortfarande kvar.

På alla hjärtans dag ifjol visade sig det första tecknet på att något var fel. Läkarbesöket bekräftade att det var cancer och att inget gick att göra. I början av december somnade pappa Lars in för gott.

- Jag trodde att jag var förberedd, vi visste ju hur det skulle sluta. Men sorgen och saknaden blev något helt annat än vad jag trodde, säger Therese och förklarar vidare. Pappa var alltid nära. Vi jobbade tillsammans och hade gemensamma fritidsintressen. Han blev en jätte-förlust, på många plan.

Den första tiden var en kamp mellan nattsvart mörker och nödvändigheten att fixa vardagen. Familjen och barnen blev den viktiga livlinan hon kunde hålla sig fast vid.

- Även om det är svårt måste man försöka se det fina som finns runt omkring en. Det är lätt att man bara ser sorgen. Familjen fick mig att titta upp och se vad som fanns kvar.

Prata ut och fråga gärna

Familjen, inklusive hennes mamma, två systrar och en bror med familj, reagerade alla på olika sätt.

- För mig var det viktigt att få prata ut. Man måste igenom sorgen annars fortsätter livet att kretsa kring den. Jag har också terapiskrivit mängder med texter, många som jag aldrig visat för någon. På något sätt måste tankarna ut.

Idag är Therese tacksam över den hjälp och stöd familjen har fått från människor runt omkring dem, vänner som utomstående.

- I vanliga fall har vi inte så mycket kontakt med kyrkan. Men Svenska kyrkan och Sjukhuskyrkan har varit ett bra stöd för oss alla, även pappa. Det var skönt att få prata med någon utomstående som lyssnar så bra och ser på saken på andra sätt.

Alla är vi mer eller mindre rädda för vad man ska säga till en person i sorg. Vi drar oss gärna undan av rädsla för att det ska bli fel, att vi ska säga fel saker.

Ser livet på ett helt annat sätt

- Ibland får man fler frågor än man vill ha, men det visar ju att folk faktiskt bryr sig. Jag tycker man ska fråga, sen får man vara beredd på att personen kanske inte orkar prata just då. Men det är inget farligt med det.

När Therese ser tillbaka på allt som hänt har hon numera en helt annan förståelse vad gäller att möta människor i sorg. Idag känner hon sig bekväm med situationen.

Ord på vägen...

”Kom nu ska vi äta!” säger jag till 2-åringen därhemma som ligger & blundar på marken.
”Nej, jag är död!” svarar han.
”Är du trött?” säger jag som har svårt att uttyda uttalet.
”Nej, jag är död!”.

Han är bara 2 år och hans kontakt med döden har varit döda flugor och getingar, men han har redan gjort sig en bild av döden. Tankarna, eller kanske vetskapen, om att döden finns kommer tidigt i våra liv. De ligger nära varandra döden och livet. Ändå kan vi ha så svårt att tala om döden trots att vi vet att allt som lever en dag ska dö. Och det ser också väldigt olika ut för oss, hur döden kommer och hur sorgen tar sig i uttryck. Och så måste det få vara.

Men var finns då Gud i allt detta? Var finns Gud mitt i de mörka stunderna i livet, i smärtan och i sorgen? Bibelns berättelser om Jesus visar på en väg genom mörkret. Uppståndelsen visar på att döden inte är det slutgiltiga. Detta gör inte sorgen lättare och det är inte alltid vi orkar höra ord om hopp eller känna hopp. Men när jag inte orkar, orkar du och när du inte orkar, orkar jag. Kyrkan bär detta hopp och kyrkan är alla vi som lever livet i dödens närhet.

Vi har en barnbok* hemma i bokhyllan med berättelser som berör stor som liten, som gäller alla, vare sig vi är barn eller vuxna: *”Det sitter någon på din sängkant. En pappa, en mamma sitter där. En hjälpare eller en ängel vit. Alltid någon på din sängkant. Alltid någon vid din sida”.*

När vi drabbas av sorg tror jag att närvaron är viktigare än orden. Att det finns någon som orkar lyssna. Någon som håller om och som stannar kvar. Och jag tror att Gud alltid är nära oss och går med oss genom livet, genom döden och som alltid går vid vår sida vare sig vi lever eller dör.

Text: Viktor Fredriksson, Komminister

**Nilsson, Ulf. (2004) En ängel vid din sida. Sängkantsbok för liten och stor. Stockholm: Verbum*

Forts.

- En kram eller en klapp på axeln betyder så mycket. Egentligen behöver man inte säga någonting, det viktiga är att visa att man finns där. Jag har fått så många varma blickar som säger allt.

Det positiva med sorg

Allt ont för med sig något gott, brukar man säga. Och det gäller också i ett sorgearbete, även om det är svårt att inse och ta till sig när man är mitt i det.

- Framförallt inser man hur mycket personen har betytt för en. När sådana här saker händer stannar man upp och ser livet på ett helt annat sätt. Man släpper sånt som man trodde var viktigt, vardagliga saker som att ha ett perfekt städat hem. Istället lär man sig att värdesätta sånt som faktiskt är viktigt.

En insikt vi alla har mycket att lära av.

Text & Foto: Richard Westerberg, Richworks

Gloria frågar...

Har du någon gång varit på en begravning? Har du någon gång funderat kring din egen begravning?



Mikael Borg, Svensbyn
- Alldeles för många gånger.
- Har funderat litegrann, vill inte att det ska vara för strikt, skall finnas glädje, vara ljust.



Phayong Yonsuang, Luleå
- Många gånger, både i Sverige och Thailand.
- Jo, jag har tänkt och pratat med min man. Jag vill begravas i Thailand.



Ida Nilsson, Svartudden
- Jo, tyvärr.
- Nej, inte kring min egen.



Kurt Backman, Strömnäs
- Jo, flera gånger.
- Nej inte så mycket, vill ha en värdig begravning.

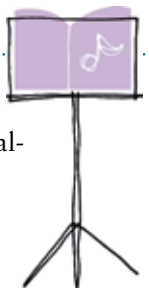


Birgit Lindbäck och Gerd Sandberg, Älvsbyn
- Jo, våra barns (Birgits sons och Gerds dotter). Som tur var har jag mina barnbarn, säger Birgit
- Nej, inte speciellt. Gerd berättar att de har en stark tro på ett liv efter detta och att vi i evigheten får mötas igen.

Musikundervisning

Församlingen erbjuder gratis instrumentalundervisning i orgel, piano och stråk.

För mer info se:
www.svenskakyrkan.se/pitea





Ord om sorg...

Störst av allt är kärleken

För drygt ett år sedan förlorade Richards fru kampen mot sin sjukdom. För Richard startade kampen att ta sig vidare.

När jag möter Richard Marklund skiner solen ute, träden har börjat skifta färg och sommaren övergår sakta till höst. Årsdagen har precis passerat - ett år som präglats av djup förtvivlan och sorg men också av kärlek och hopp.

Richards berättelse börjar 1996 då Richard och hans fru, Ingela, blivit föräldrar. Ingelas högsta dröm, att bli mamma, hade precis gått i uppfyllelse när allt förändrades. Hon drabbades av akut leukemi och glädjen övergick till att handla om medicinering, sjalar och val av peruk.

Det kändes som mitt hjärta gick sönder

Hela tillvaron vändes upp och ner, berättar Richard och skakar på huvudet. Under åren som följde åkte Ingela in och ut på sjukhus. Vardagen kom att handla om behandling, rehabilitering och dialys. De levde i en känslomässig berg- och dalbana som tärde.

- Jag trodde jag skulle bli galen, det kändes som mitt hjärta gick sönder, berättar Richard. Det gör fruktansvärt ont att se den man älskar lida och att känna sig hjälplös.

De lärde sig att inte planera så långt i förväg utan leva i nuet, ta en dag i sänder. Richard liknar livet vid en dagbok full med blanka blad.

Det är först när du går och lägger dig som du kan fylla i en sida, innehållet på nästa sida vet du inget om.

- Ingela var så levnadsglad, säger Richard varmt. Visst hade hon gråa stunder men hon fokuserade på att bli frisk och var glad över de små sakerna i livet, berättar Richard.

Hela tiden fanns det ett enormt stöd från deras båda familjer. Richard menar att man kanske inte tänker så mycket på det i vanliga fall men när något drabbar en blir allt annat oväsentligt och familjen finns där.

I augusti 2009 somnade Ingela in och efter att under så många år kämpat gick luften ur Richard. Det kändes som att stå i mitten av en tromb medan allt han upplevt under åren snurrade runt honom.

Samtidigt drog det praktiska igång med minnesstund, begravning och allt som hör till. Ingela hade skrivit i det vita arkivet vilket var till stor hjälp. Richard vill uppmana alla att göra det. Det är ändå nog många beslut som skall fattas och diskuteras i en tid då man befinner sig i chock, menar Richard.

Här fanns något att ta fasta på - Ingelas önskan och sista vilja.

Ingela hade även skrivit ett avskedsbrev som Richard läste under begravningen. Brevet avslutades med orden ”Störst av allt är kärleken” och så är det, säger Richard, när allt annat är borta så är det kärleken som finns kvar.



Dela med andra

Under sjukhustiden och före begravningen gick telefonerna varma men tystnade efterhand. Richard vet och förstår att det är svårt att möta nån med sorg men det var efter begravningen den stora tomheten kom. Fåtöljen med fotpallen där Ingela alltid satt gapade tom.

- Det var ett vakuum, inget kan ju ersätta Ingelas tomrum, menar Richard.

Det var också många känslor att brottas med - lättnad för att hon inte behöva lida mer och för att han inte behövde ta hand om henne och samtidigt dåligt samvete för att han kände så och för att hon var död.

Piteå församlings sorgegrupp på Furubergskyrkan blev en räddning. Det var detta han behövde, att träffa andra i liknande situation med samma motstridiga känslor. Dessa träffar gav honom hopp att man kan ta sig igenom detta.

Våren var dock tuff och i början av sommaren bjöd hans mamma honom och hans son till Frankrike.

- Jag fick släppa allt, och bara vara, säger Richard. Det blev ett välbehövligt miljöombyte och en paus från alla minnen hemma som tex Ingelas receptbok. Ingela älskade att laga mat, säger han och ler åt minnet.

Framtiden

I mitten av juli hände nåt. Richard som haft svårt att hitta en mening med att kliva upp på morgnarna vaknade en morgon med glädje, detta var en ny dag.

- Jag blev alldeles ställd, är jag vaken eller, funderade Richard. Han berättar att han var tvungen att resa sig för att se om benen bar och det gjorde dem.

Sluta inte hoppas ”

Sorgearbetet handlar mycket om att fokusera på vad man har istället för det man saknar, menar Richard. Livet är inte som på film, det finns inget manus men hoppet finns alltid, det lärde Ingela honom. Idag känner Richard inte samma djupa tomhet utan har hunnit få en tro på framtiden och på livet.

- Nu börjar ett nytt kapitel i min dagbok, säger han och ler.

När Richard ser tillbaka på året som gått så finns det saker som ibland gick nog så fort men stödet han fått av familjen hjälper honom idag. Ta emot all hjälp ni får och tillåt er att luta mot någon, säger han. Att berätta sin berättelse känns bra. Kanske känner nån igen sig och finner hopp i berättelsen, säger Richard och hälsar att det enda du vet när du föds är att du skall dö en dag, så ta vara på livet, njut av det, gör nåt bra medan du lever. Stanna upp, reflektera, öppna ögonen, dina sinnen och försök se det goda. Sluta inte hoppas - hoppet är det viktigaste i livet och störst av allt är ändå kärleken.

Text & Foto: Sara Andersson

Vi finns för Dig...

Alla behöver vi någon att tala med ibland. Här finns det någon som vill och har tid att lyssna. Kostnadsfritt och vi har tystnadsplikt.

Är du i akut behov av att få samtala med någon nattetid, kl. 21.00-06.00, kan du kontakta jourhavande präst 112.

Sjukhuskyrkan

Att bli sjuk och hamna som patient på sjukhus väcker ofta många tankar, frågor och känslor. Vi arbetar under tystnadsplikt och har beredskap dygnet runt och kan alltid nås på: 0911-752 23, 752 25, 752 26.

Samtalsgrupp om sorg

Vi samtalar om sorg, ensamhet, tröst och hopp. Att sätta ord på det svåra ger tröst och stöd att leva vidare. Församlingen erbjuder varje termin 3 grupper. En på dagen, en på kvällen och en riktad sorgegrupp som erbjuds vid tex. suicid (självmord). Vid behov även grupper för barn/unga.

Hembesök

Präster, Diakoner och ideella medarbetare gör vid önskemål hembesök

För frågor eller bokning ring 0911-27 40 00



Sorgegrupper

Nu startar vi upp nya sorgegrupper. Vi träffas vid sex tillfällen med **start v 45.**

Vid frågor/anmälan ring 0911-27 40 00

Välkommen!

Allhelgonatid 2010

Lördag 6 november

- Gudstjänst kl. 11.00 Piteå kyrka
- Gudstjänst kl. 16.00 Långträsk kyrka
- Minnesgudstjänst kl. 18.00 Öjeby kyrka
- Hoppets kapell, Öjeby kyrka samt Johannes Döparens kapell hålls öppna kl. 13-16 för ljuständning, stillhet, en kopp kaffe och samtal med någon som har tid att lyssna.

Söndag 7 november

- Allhelgonagudstjänst kl. 11.00 Furubergskyrkan
- Högmässa kl. 11.00 Öjeby kyrka
- Minnesgudstjänst kl. 18.00 Piteå kyrka
- Musikgudstjänst kl. 18.00 Infjärdens kyrka



MED LÅG KVALITET, DÅLIG HELT ENKELT		VILL IBLAND GIVARE VARA	LÅTSAS SJUNGA	DANS-ANDE FÅGLAR	GÅ VILSE	ÄR TANGO	PAPE-GOJA
NU LEV-ANDE							
GÖR TRÄ-TRAPPA							
DE BOR I SYD-EUROPA							
FJÄLLIG FRUKT / RYMMA							CHEF
			BLIR VÄGARNA I SNÖ-OVÄDER		SOV LJUD-LIGT	BOR I ASIEN	
SÄNG	ORÄDDA UTAN RÖRELSE-FÖRMÅGA						
				ÄR EN FÖRDEL / TÄNKER			

	TUNG-RODDA	DE GÅR PÅ RÄLS	KROSS-AD	COWBOY-BRALLOR		ÄR JU TON-ÅRINGAR	KOMMA FÖRST I MÅL		BRUKAR IBLAND ARG HUND			GAMLA, NORD-ISKA GUDAR					BLIR UR-KRAMAD
KO-LÄTE				DEN ÄR TAGGIG					HÅLLER IHOP DÖRREN		GÖR KONDITOR / KOMMER EFTER FLOD						
HAR VI FÖR SYNS SKULL				FIEND-SKAP				VANLIG KRÄM / PUH-KOMPIS						MÄRKA / AME-RIKA I AMERIKA			
HALV-FAST MASSA				FÖRT BAKOM LJUSET							BÄR OFTA SLÖJA					YTT-RADE	
DRA IN LUFT						STRÅL-GLANS					STÖDJA						

© AB RIGNELL-ZANDER

Ta chansen och vinn:

1:a pris Vacker skål i keramik från Katarina K
2:a pris Korg med rättvisemärkt te
3:e pris Rättvisemärkt julduk
Vinnarna presenteras i nästa nummer av Gloria samt på vår hemsida. *Korsordstävlingen är till för alla förutom Piteå församlings anställda och förtroendevalda.*

Rätt svar

Skriv ner det du får fram i de gula rutorna. Ditt svar vill vi ha senast den 6 december. Maila: gloria@svenskakyrkan-pitea.se eller skicka till Piteå församling, Nygatan 23, 94131 Piteå
Märk kuvertet ”Korsord”

Vi vann!

Korsordstävlingen i Gloria nr2

Vi vill härmed gratulera vinnarna:
1:a pris Inger Berglund, Djupviken
2:a pris Gunnar Lundström, Roknäs
3:e pris Lina Wallander, Piteå

Bli volontär!

I Piteå församling har vi idag ca 400 engagerade volontärer som hjälper till ideellt men vi behöver fler! Känner du att du vill hjälpa till, ha en meningsfull uppgift, vara behövd? Läs mer på:

www.svenskakyrkan.se/pitea

Facit Nr 2

VARIT OBESLUTSAM	SKEPPS-ÄGARE	G	GJORDE GÖKEN	ÄR CITRON	VISSÅNGARE MED GITARR	JAGAR BANTARE ÅRET OM	KALLAS IBLAND IDROTTS-PLATS	I	
GER MÅNGA TRYGGHET	T	R	0	S	T	E	K	A	
MJUKT TYG SOM LIKNAR SAMMET	V	E	L	0	U	R	AVSLUTAS MED HAND	A	R	M
SVÅRDOM	E	D	SAKNAR UNGKARL RISBAL	F	R	U	RUMÄNSK VALUTA	L	E	I
UNIFORMSTYG	K	A	K	I	SÅDAN HÅRFÄRG HAR MÅNGEN SVENSK	B	L	0	N	D
PAPEGOJAN	A	R	A	N	A	KAN INTRÄFFA PÅ BÖRSEN	R	A	S
EN PRÖVNING	T	E	S	T	GLAD TONART	D	FÖRLÄTE	I	OSÄMJA	0
					T	U	B	LEENDE FÖRLÄGGNINGEN	S	M
					TANDKRÄMSFÖRPACKNING	R	Ä	L	PROVIANT	M
					JÄRNVÄGSSKENA	STORT MÖBELVARUHUS	SÄTTA I SIG	Ä	T	A
					F	I	N	G	E	R
					JAPANSK KAMPSPORT	K	A	R	A	T
					GILLAR EJ SÄLLSKAP	E	R	E	M	I
					SLAG	A	R	T	FÖR ETT ÅR SEDAN	D

GENOM	T	BOR CAMPARE I	NATTLIG SÅNGARHYLLNING	FELFINNARE	HA PÅ KÄNN	NUMRERAT STYCKE I LÄGBOK
V	Ä	N	S	K	A	P
I	L	HENNE FÖRAR VI 2/3	E	R	N	A
A	T	TORKAR SILD	AVHÄLLSAMHET	R	I	A	R
A	E	T	KVINNA OCH ORT	A
V	I	S	N	I	N	G
E	ÄR SISTA DRÖMMAR	K	A	K	0	R
T	GE UT I TRYCK	E	D	E	R	A
D	E	L	S	ROYAL AIR FORCE	R	A	F

© AB RIGNELL-ZANDER

Till sist...

... vill vi dela ut en **Gloria** till Nattvandrarna i Piteå, som finns där ungdomar rör sig, tar kontakt, har tid att lyssna och förhindrar bråk. Dessa eldsjälar visar verklig omtanke i handling och bidrar till vår gemensamma trygghet.