

BROMMABLADET

#4
2022

LIVET I BROMMA FÖRSAMLING

Sjuksköterska
i palliativ vård
– lindrar både
kropp och själ

Isaac Grünewald
färgstark modernist

Livsviktigt
prata om döden

Anneli Rydahl pryder
kyrkan med blommor

Allhelgona i Bromma kyrka



Andetag för andetag

Det finns en psalm som heter "Gud, du andas genom allt" (Ps 947). Det är en mycket vacker psalm, både till text och melodi. Första versen lyder:

"Gud, du andas genom allt så att hela världen lever, varje natt och varje dag, andetag för andetag."

Texten, skriven av Ylva Eggehorn, är eftertänksam och klok, helt uppenbart skriven utifrån en erfarenhet både av livets skönhet och skörhet. Jag tycker om att nynna på denna psalm för mig själv. Den påminner mig dels om mitt eget liv och det som jag vill fortsätta att tro och hoppas på, dels om att vi är alla människor med erfarenheter.

Detta blir, inte minst, tydligt i Allhelgonatid. Varje ljus på kyrkogården, varje möte med det som har varit, och det som är, blir en påminnelse om att allas våra liv innehåller både glädje och sorg. När vi tänder våra ljus så kanske vi blir påminda om den förlamande sorgen efter någon som stått oss nära, kanske minns vi den där gången när livet var som det skulle, när allt var enkelt och vackert eller allt det där som inte hann sägas innan det var för sent. Vi får dela den kanske mest grundläggande mänskliga erfarenhet vi har; detta livet är inte oändligt.

Min tro och mitt hopp säger till mig, ibland andetag för andetag, att det finns en Gud som ser oss alla och att vi inte behöver vara rädda, vare sig för livet eller döden. Han skickar hela tiden små påminnelser om det. När jag är på T-Centralen och väntar på ett tåg så knastrar det med jämna mellanrum till i högtalarsystemet och en trevlig röst meddelar att "tåg så och så kommer in på perrong så och så". Den melodislinga som alltid kommer innan meddelandet är precis samma

slinga som i början av Psalm 947. Så får jag en påminnelse om att "Gud andas genom allt" också i T-centralens myller av erfarenheter.

Sista versen i samma psalm lyder: "Vad vi än får bära här, vet vi, Herre, att du bär oss, varje natt och varje dag, andetag för andetag."

En välsignad Allhelgonatid, kära församlingsbor!

Torbjörn Gustavsson
Kyrkoherde



BROMMA FÖRSAMLING

HITTA TILL OSS:

PASTORSEXPEDITION:

ÄNGBYKYRKAN

Kyrkbacken 7

168 49 BROMMA

T-Islandstorget

EXPEDITIONENS ÖPPETTIDER

Mån-fre 9.00–12.00, 13.00–15.00

Växel: 08-564 355 00

bromma.forsamling@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/bromma

Facebook:

brommaforsamling

Instagram:

bromma_forsamling

barnibromma

ungibromma

.....

ÄNGBYKYRKAN

Kyrkbacken 9

T-Islandstorget, Buss 113

BROMMA KYRKA

Gliavägen 100

T-Brommaplan, Buss 117

KVARTERSKYRKAN MARIEHÄLL

Bällstavägen 44

Buss 113

BROMMABLADET

Ansvarig utgivare: Torbjörn Gustavsson

Redaktion: Emilia Strandh Holmqvist

Anne Sydquist

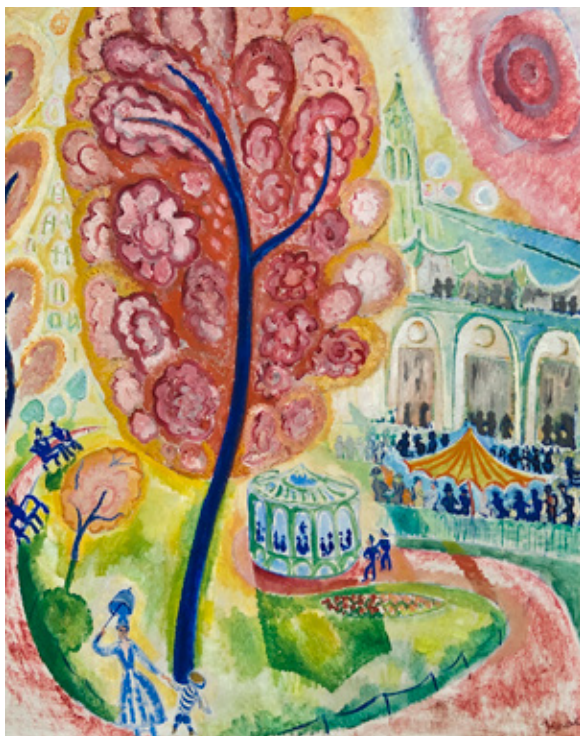
TRYCK & LAYOUT

Åtta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 26 000 ex

Grafisk form & layout: Anne Sydquist

Omslagsbild: Guillaume Lorain/Unsplash

Brommabladet delas ut som samhällsinformation med SDR till samtliga hushåll i Bromma församling.



Grünewald på Waldermarsudde

På Prins Eugens Waldermarsudde visas nu i en stor utställning bredden och mångsidigheten hos en av våra största modernister och, vid tiden, mest uppmärksammade konstnärskap. I *Isaac Grünewald – konst och teater*, får vi ta del av Grünewalds måleri, scenografier, offentliga utsmyckningar, konsthantverk, film och illustrationer.

Född 1889 under mycket enkla förhållanden på Södermalm i Stockholm kom han tidigt att uppmärksammas för sin begåvning. Efter studier för Matisse i Paris chockerade han, tillsammans med Sigrid Hjertén och Leander Engström, den svenska publiken med en riktig färgexplosion till utställning på Liljevalchs 1919. Något liknade hade aldrig tidigare skådats. Äktenskapet med Sigrid Hjertén ledde till ett kändisskap utanför tidens konstkretsar. De stack ut och Grünewald blev på grund av sin judiska härkomst utsatt för både glåpord och nidsbilder i pressen. En tur ut till Djurgården och denna färgstarka utställning är någonting vi kanske alla kan behöva nu, i dessa på nytt mörka tider. Pågår t o m 12 februari 2023.



Livsviktigt tala om döden

Ingen människa kan undgå död och sorg, det är en del av livet. Ändå är det något vi inte gärna pratar om. Sandra Signarsdotter, präst i Gustaf Vasa församling, har skrivit boken *En del av livet – Berättelser om förlust av närstående* (Verbum) i vilken hon inkännande beskriver tio intervjuade personers olika sorgprocesser. Livsberättelser som beskriver sorgens alla ansikten och hur livet kan gestalta sig efter en förlust. Signarsdotter varvar dem med egna reflektioner över vad livet som präst, medmänniska och egna förluster har lärt henne. Vi behöver förstå och respektera att vi sörjer på olika sätt och har olika sätt att uttrycka oss, menar hon.

En bok som kan hjälpa läsaren att bearbeta sin egen situation och ge stöd i sorgprocessen.



Våga vara lycklig och sann mot dig själv

Det är nämligen ett par av de saker som den australiensiska författaren Bronie Ware upptäckt att människor i dödens närhet ångrar att de inte har varit.

Själv en orolig själ, som inte nöjt sig utan flyttat och haft olika jobb runt om i världen, var det först åter i hemlandet och i arbetet inom den palliativa vården som hon kunde slå sig till ro. Under åtta år levde hon nära och samtalade med patienter i dödens närhet. Det kom att förändra hennes eget liv.

I boken *The Top Five Regrets of the Dying* (Hay House) sammanställer hon vad många människor ångrar om det liv de levde.

I korthet följande:

Att ha jobbat för mycket.

Att inte ha hållit kontakten med sina vänner.

Att inte ha tillåtit sig själv att vara lycklig.

Att istället för att vara sann mot sig själv ha levt efter andras förväntningar.

Att inte ha haft modet att säga sin egen mening.

Det är lika mycket en tankeställare som det är alldeles självklart. Men kanske är det just för att vi talar så lite om döden i vardagen som vi också glömmer vad som är viktigt i livet – medan det pågår.

Hon bär med sig hoppet när livet är tungt

AV EMILIA STRANDH HOLMQVIST

Hjälp att leva livet medan det pågår. Mod att våga stå kvar när det blir tungt. En trygg hand som ingjuter förtröstan om att idag kan bli en bra dag – det är det palliativvårdssjuksköterskan Anita Morling Lundqvist gör.

FAKTA

Palliativ vård – att lindra symtom och förlänga livet

Palliativ vård betyder vård som lindrar. Det innebär att hjälpa patienten att få så god livskvalitet som möjligt. Det kan ske genom behandlingar och stöd för att patienten ska kunna ha ett meningsfullt och bra liv, trots en livshotande sjukdom.

Vem kan få palliativ vård?

Den som har svåra symtom av sin sjukdom och patienter som befinner sig i livets slutskede. Vården kan starta när patienten får diagnosen och det står klart att det är en livshotande sjukdom som inte går att bota.

ASIH kan ges växelvis med vård på sjukhus eller hospice.

Källa: 1177

Ryggsäcken är packad: medicin, provrör och omläggningsmaterial. Påsarna är fulla med sådant som patienterna behöver. Sjuksköterskan Anita Morling Lundqvist gör sig redo för att besöka sina patienter. Idag går turen till Traneberg och Blackeberg.

Anita Morling Lundqvist har arbetat som sjuksköterska inom ASIH i 20 år; hennes nuvarande arbetsplats är på sektionen för ASIH på Stockholms sjukhem i Bromma.

ASIH är en förkortning av avancerad sjukvård i hemmet och är ett alternativ för de patienter som har en allvarlig eller obotlig sjukdom som kräver täta kontakter med vården, men som inte vill vara på sjukhus. Det är helt enkelt ett sätt att vårda inom den palliativa vården.

Under en arbetsdag möter Anita Morling Lundqvist personer med obotlig cancer, KOL, ALS, njursvikt och hjärtsvikt. Gemensamt för dessa personer är att de inte kommer att bli friska. Patienterna befinner sig dock i olika stadier av sjukdomsförloppet, en del orkar mycket medan andra inte har mycket krafter kvar. Hennes roll är att hjälpa personer att leva sina liv medan det pågår; lindra såväl själslig smärta som kroppslig, ge hopp om att varje dag kan bli en bra dag.

– Den fysiska smärtan kan bli större för att man har mycket oro. När en person har mycket själslig smärta finns vi där och lyssnar. Sedan brukar jag försöka leda in samtalet på det vardagliga – hur ska vi göra för att det ska bli en bra dag? – för att visa att livet inte är slut idag.

Hjälpen som patienterna får kan handla om att lindra symptom såsom andningssvårigheter, illamående och smärta. Det kan också handla om att ta en dag i taget och se det lilla i livet: en blomma som fått nya blad, vända ansiktet mot solen; se den där matchen på tv eller lyssna på en podd. Även basala saker som att klara av att sköta sin egen hygien kan ge mening i vardagen. Livets och tillvarons alla delar räknas.

I mötet med sina patienter ska Anita Morling Lundqvist ingjuta hopp och trygghet. Det finns olika sorters hopp, poängterar hon. Hoppet att man ska överleva försvinner inte förrän kanske vid slutet. Då kan känslan av att ”nu vill jag inte mer” infinna sig. Anita Morling Lundqvist säger att det är önskvärt att patienten hinner komma till ”nu blir det skönt, nu räcker det, jag är inte rädd – det är okej.”

Hoppet kan också bestå av att man ska få kunna göra något som man tycker om men har svårt att göra, som att få ►



Sjuksköterskan Anita Morling Lundqvist packar sin sjukvårds-ryggsäck inför dagens hembesök till ASIH-patienter.



Hopp och ljus mitt i det mörka.
Hos Brahms står övertygelsen
om dödens övervinnande, de
efterlevande och deras sorg
i centrum.

29 OKTOBER
kl 15.00

BRAHMS REQUIEM
Johannes Brahms
Ein deutsches Requiem, opus 45.

Kör: Kammarkören Sonorus
Sopran: Cathrine Ruud Baryton: Anders Öberg
Recitation: Anton Kranz

ÄNGBYKYRKAN
KYRKBACKEN 9, T-ISLANDSTORGET, BROMMA



KONSERT
Med musik av
LUDOVICO EINAUDI
Under ledning av Majda Burstedt.

12 NOVEMBER
kl 18.00

ÄNGBYKYRKAN

2/11 TRÄFFPUNKT BIBEL Onsdagar kl 18.30
Under några onsdagskvällar i höst, t o m 30/11, fördjupar vi oss i den spännande Urhistorien i första Mosebok. Vad har den att säga oss idag? Ingen föranmälan behövs. Plats: Ängbykyrkan.

3/11 SENIORTRÄFF Torsdagar kl 13.00-16.00
En mötesplats på torsdagar i höst, där du som är senior och ledig dagtid har möjlighet att fika och umgås med andra. T o m 15/11. Plats: Kvarterskyrkan Mariehäll.

simma eller åka till havet. Det hoppet måste få finnas kvar.

Ett exempel som hon minns var när vänner till en patient tog dit en av patientens hästar som patienten längtade efter.

– Hon älskade sina hästar, och plötsligt stod en i trädgården.

Som sjuksköterska ska hon också våga stanna kvar när det känns tungt. Det kräver mod men även reflektion, att själv ha funderat på det där med död och vad man fyller livet med medan man har det.

–Jag tror att man som sjuksköterska inom palliativvården behöver ha funderat på vad både livet och döden innebär för just mig. Inte nödvändigtvis ur ett religiöst perspektiv utan på det stora hela, och att jag känner mig trygg i min roll som sjuksköterska, att jag vet att jag klarar av att ta emot patienternas oro och ångest.

En föreställning som finns är att arbetet inom palliativvården enbart är tungt och sorgligt, men så är det inte, säger Anita Morling Lundqvist. Det består också av skratte och fantastiska möten.

–Jag får träffa alla sorters människor, som lever helt olika liv och som bor i olika stadsdelar. Vårt område täcker Bromma, Järva, Hässelby och Ekerö, Solna, Sundbyberg och Sollentuna. Vissa har mycket pengar, andra lite. Vissa är unga, andra äldre. Det de har gemensamt är att

de är så otroligt tacksamma för det vi gör.

Hon ler ofta under vårt samtal. Hon älskar sitt arbete som sjuksköterska inom ASIH, men visst är det tungt ibland, påpekar hon. Exempelvis när patienten har yngre barn, då är det ibland svårt att ingjuta hopp. När man får barn blir det svårare att dö.

Många patienter är inte rädda för döden men för döendet: att det ska vara smärtsamt. Anita Morling Lundqvist betonar att ingen ska behöva ha ont, den hjälpen finns att få dygnet runt, så ofta man behöver.

Inom den palliativa vården är stödet till anhöriga en viktig del. Det kan handla om samtal men också avlastning så att de kan få vara anhöriga och inte enbart vårda. Runt den som vårdas finns ett stort team med sjuksköterska, läkare, undersköterska, fysioterapeut, kurator, dietist och arbets-terapeut. Även präst och företrädare för andra trossamfund finns att tillgå. Anhöriga till personer som får ASIH får ofta axla en stor roll som kan vara väldigt krävande både kroppsligt och själsligt. Avlastningen är oerhört viktig.

Innan hon tar sin väska och påsar med allt patienterna behöver, säger hon att det är viktigt att se hela människan; kropp, själ och ande. Alla aspekter räknas för att orka leva livet medan det pågår. ●

ALLHELGONA I BROMMA KYRKA

FREDAG 4 NOVEMBER
Öppet för ljusständning kl 13-19

ALLA HELGONS DAG
LÖRDAG 5 NOVEMBER

11.00 Gudstjänst
Christer Klausberger, präst
Stefan Nymark, musiker

15.00 Andakt i minneslunden
Åsa Andersson, präst
Stefan Nymark, musiker
En brasskvartett medverkar

Öppet för ljusständning kl 13-20

ALLA SJÄLARS DAG
SÖNDAG 6 NOVEMBER

11.00 Söndagsmessa
Niklas Hegenbart, präst
Lars Lodin, musiker
Ensemble ur Ängby motettkör

Öppet för ljusständning kl 13-16

Bromma Bliss medverkar,
under ledning av Helén Grahn.

ALLHELGONACAFÉ
I SOCKENSTUGAN
FREDAG-SÖNDAG kl 11-18

Vill du ha hjälp att tända ett ljus?

Har du inte möjlighet att ta dig till kyrkogården kan vi hjälpa dig att tända ett ljus på en grav eller i minneslunden. Mejla gravnummer och namnet som står på graven till bromma.forsamling@svenskakyrkan.se eller ring församlingsexpeditionen, 08-564 355 00, senast torsdag den 3/11.



Anneli får kyrkan att blomstra

Allhelgona – en helg att minnas de som inte längre finns bland oss. Den som pryder kyrkan med blommor är Anneli Rydahl.

AV EMILIA STRANDH HOLMQVIST

Under Allhelgonahelgen smyckas både kyrkan och kyrkogården med ljus och blommor. Anneli Rydahl är kyrkvaktmästare i Bromma församling och dessutom florist. Det är hennes jobb att pryda kyrkan med blommor och grönt.

Anneli köpte sin första blomsterbutik 1988, det var i Nockeby. Det började som ett extrajobb under tonåren. Exakt vad hon ville göra sedan var oklart, men en sak var säker: hon skulle inte ha en blomsterbutik.

– Jag älskar att jobba med människor, att hjälpa dem att hitta rätt blommor till en bukett och se hur glada de blir. Så då blev det florist ändå. Jag jobbade i blomsterbutik 32 år innan jag började i Bromma församling.

Inspirationen hämtar hon från naturen; hon plockar gärna vildvinsrankor som växer invid Klockargården i Bromma kyrka och blandar upp med snittblommor. Det är viktigare med färg och form än vilket sorts blomma det är.

Under Allhelgona är den liturgiska färgen vit och altaret dekorerar med vita och röda blommor. De vita markerar härlighetens nya värld och de röda kampen i världen.

– Vilka blommor det blir beror på tillgång efter årstid. Men röd hyperikum, röd gladiolus, röd krysantemum och vit alstroemeria är fina. Liljor använder vi sällan. Även om det finns doftfria tenderar deras pistiller att drösa ner och missfärga den vita altarduken.

För att blommorna ska stå länge ger Anneli dem mycket kärlek och förvarar dem i en kyl. De ska pryda altaret mer än under en helg. Även på gravarna fyller det gröna en viktig funktion; granriset som läggs ut skyddar rosor mot vinterkylan – så att de kan blomma igen, år efter år. ●

”Sorgen är kärlekens pris,
men även tacksamhetens källa.”

Sandra Signarsdotter

Ur En del av livet (Verbum).

26/11 PILGRIMSVANDRING

Följ med på årets sista pilgrimsvandring. Tillsammans vandrar vi mellan Drottningholm och Bromma kyrka. Vi samlas kl 13.00 utanför Drottningholms slottsteater och vandrar till Bromma kyrka. Vi kommer att vara framme ca kl 15.30, lagom till krubbinvigningen utanför kyrkan kl 16.00. Kontakt och frågor: Christer Klausberger, tel 08-564 355 21.

PRENUMERERA PÅ NYHETSBREVET



Nu kan du få information om vad som är på gång i Bromma församling direkt till din mejladress. Anmäl dig genom att mejla till bromma.kommunikation@svenskakyrkan.se. Skriv "Nyhetsbrevet" i ämnesraden och glöm inte att skriva in din egen mejladress och ditt namn i mejlet. Med start i december kommer Nyhetsbrevet ut regelbundet.

KONTAKT

PRÄSTER

Torbjörn Gustavsson, kyrkoherde/
kontraktsprost 564 355 25
Åsa Andersson 564 355 22
Kaisa Celsing 564 355 71
Anton Krantz 564 355 07
Niklas Hegenbart 564 355 24
Christer Klausberger 564 355 21
Monika Regnfors Sjören 564 355 73

DIAKONER

Lena Ekesryd Sjödin 564 355 14
Rose-Marie Eriksson 564 355 06

MUSIKER

Stefan Nymark 564 355 80
Majda Burstedt 564 355 11
Helén Grahn 564 355 29
Lars Lodin 564 355 17

BARN, UNGDOM & KONFIRMATION

Gloria Arvidson 564 355 74
Lotta Ranzén 564 355 26

Sara Jansson 564 355 28
Anton Lindsjö 564 355 12
Marika Lingmerth 564 355 02
Jonas Strömmer 564 355 70
Karin Zander 564 355 37
Emelie Kjellberg 564 355 23

KANSLICHEF

Anne-Louise Löfgren 564 355 10

KANSLISEKRETERARE

Agneta Wizén 564 355 04

EKONOMISEKRETERARE

Johanna Elfner 564 355 18

BOKNING OCH RECEPTION

Bodil Hansen 564 355 00

KOMMUNIKATÖRER

Emilia Strandh Holmqvist 564 355 15
Anne Sydquist 564 355 16

FASTIGHETSTEKNIKER

Lars Lindfors 564 355 05

HUSMOR

Carin Hildebrand 564 355 08

KLOCKARE

Carina Karlsson 564 355 09

VAKTMÄSTARE

Fredrik Rosén 564 355 20
Anneli Rydahl 564 355 81
Lennart Wizén 564 355 19

Titta in på församlingens hemsida
för aktuell information:
svenskakyrkan.se/bromma

Du hittar oss också på
Facebook: Bromma församling
Instagram: bromma_forsamling
barnibromma
ungibromma