

SALTÄREN

SALTSJÖBADENS FÖRSAMLINGSBLAD

NR 4 2020

ALLHELGONA *i Saltis*



musik
SOM FÖRMEDLAR TRÖST

ORO & HOPP
i pandemins tid

BEGRAVNING
sorg, saknad och minnen

BABYSÅNG SINGING IN THE RAIN DET GODA SAMTALET ONLINE ALLHELGONAKONSERT
UNGKVÄLL SAMTAL MITT I LIVET SÖNDAGSSKOLA FÖR BARN SKOGSÖ GUDSTJÄNSTER

Allhelgona i anpassad form

Vi närmar oss allhelgonahelgen, en helg då vi minns nära och kära. 2020 är ett speciellt år för alla i Sverige. Oavsett om man har någon närstående som dött i covid-19 eller inte, har döden kommit närmare oss det här året. En del kanske inte heller haft möjlighet att ta avsked eller gå på begravning som vanligt. Allhelgona kan därför bli en helg för att manifesteras, minnas och prata om sin sorg. Du hittar det som händer under allhelgonahelgen på Skogsö och i Uppenbarelsekyrkan på nästa sida.

I denna tidning tar vi också upp musikens roll vid begravningar och i sorgearbete. Musik

är ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst till sörjande människor. Du möter Marianne Viper som forskat om musikens påverkan på sorgeprocessen och prästen Carina Nilsson och organisten Katja Själander som arbetar tillsammans med begravningar.

I detta nummer möter vi också begravnings-entreprenör Carina Söderquist-Meyer, som har arbetat med begravningar i nästan 50 år.

Att känna oro och rädsla är en erfarenhet som alla människor delar. Men vad beror det på och hur ska man hantera det? Sjukhusprästen Kerstin Dillmar delar sina erfarenheter.

Allhelgonhälsningar från redaktionen!

SALTÄREN

Ansvarig utgivare: Lars Viper **Korrektur:** Lisbet Wennerström **Grafisk form:** september
Tryckeri: Typografiska Ateljén **Foto framsida:** Arne Hyckenberg

Saltsjöbadens församling

Adress: Kyrkplan 1, 133 34 Saltsjöbaden **Tel:** 08-748 19 00
E-post: saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se **Webb:** svenskakyrkan.se/saltsjobaden
Sociala medier: facebook.com/saltsjobaden, instagram: @merasaltis
Bankgiro: 513-0976 **Swish:** 1230929885 **Saltsjöbadens Diakoni Bankgiro:** 119-3440



Lars Viper
Kyrkoherde
08-748 19 11



Kerstin Braathén
Administrativ
assistent
Integrationsarbete
08-748 19 09



Carina Nilsson
Präst
08-748 19 12



Karin Aldén
Präst
08-748 19 13



Katja Själander
Kyrkomusiker
08-748 19 15



EvaMarie Agnelid
Kyrkomusiker
08-748 19 16



Ulrica Hamrin
Pedagog, diakonala uppgifter
08-748 19 14



Christian Olsmalm
Församlings-assistent
08-748 19 37



Christina Cervin Enell
Kyrkoskrivare
08-748 19 00



Micke Jakobsson
Gravvårdens
Administratör
08-748 19 20



Patrick Bochmann
Vaktmästare
Skogsö
08-748 19 23



Martina Ekdahl
Vaktmästare
Skogsö
08-748 19 10



Tommy Zakrisson
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
08-748 19 02



Tom Hedberg
Vaktmästare
Kyrkan, Skogsö
08-748 19 22



Anki Sandin
Husmor
08-748 19 00



Yvonne Almér-Mattsson
Rektor
08-748 19 35

Förskolan Nyckelpigan 08-748 19 31-34 **Ekonomi** 08-748 19 07
Kyrkorådets ordförande Per Jedefors, 08-748 19 08 **Kyrkofullmäktiges ordförande** Lars Berglund

Här möter du oss på nätet!



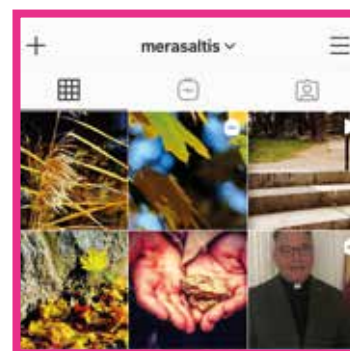
WEBBPLATS

svenskakyrkan.se/saltsjobaden



FACEBOOK

facebook.com/saltsjobaden



INSTAGRAM

[@merasaltis](https://instagram.com/merasaltis)

Visste du...

...att du också kan lyssna på Saltaren?
Gå in på svenskakyrkan.se/saltsjobaden/
saltaren där hittar du tidningen både som pdf-tidning och som taltidning.

Under allhelgonahelgen kommer människor till kyrkogårdar, kapell och kyrkor för att minnas nära och kära. Gravar smyckas med blommor. Ljus tänds vid minneslundar. Sånger, böner och tankar fyller kyrkor och kapell. Att minnas hjälper oss att hålla fast vid det som är viktigt i livet. När ord och tankar inte räcker till finns ljusen där och lyser upp mörkret.

LÖRDAG 31 OKTOBER

11.00

Minnesgudstjänst med ljusständning

Lars Viper, Carina Nilsson, präster
Alexandra Büchel Zetterström, solosång
Uppenbarelskyrkan

13.00, 14.00, 15.00

Musikandakter med stilla musik

Susanne Francett, sång och violin,
Eric Francett, kontrabas
Skogsö kapell

17.00 och 18.15

Allhelgonakonsert Requiem av John Rutter

Saltsjöbadens kyrkokör
Ensemble ur Stockholms Concert Orchestra
Stefan Sjölander, orgel
Alexandra Büchel Zetterström, solist
Katja Sjölander, dirigent
Entré: Vuxna 150 kr, Förförköp 23/10 (09.00–11.30, 13.00–15.00) på församlingsexpeditionen (endast Swish) samt 30 min innan respektive konsert (Swish/kontant).
Uppenbarelskyrkan

SÖNDAG 1 NOVEMBER

11.00

Minnesgudstjänst med ljusständning

Lars Viper, Carina Nilsson, präster
Vokalensemblen Alicia
Uppenbarelskyrkan

ÖPPET UNDER HELGEN

Skogsö kapell

Fredag 08.00–16.00

Lördag 09.00–19.00

Söndag 09.00–15.00

Uppenbarelskyrkan

Fredag 08.00–16.00

Lördag 09.00–19.00

Söndag 09.00–15.00

BEGRÄNSAD PARKERING

Parkeringsmöjligheterna vid Skogsö kyrkogård är mycket begränsade. I år blir det pga rådande läge ingen parkeringshjälp/transport som tidigare år. Om möjligt lämna bilen hemma denna helg.

Antal deltagare/besökare i våra lokaler är under hösten fortsatt begränsat. Det betyder att det högsta antalet deltagare är 50 personer i Uppenbarelskyrkan och 15 personer i Skogsö kapell. Vi följer händelseutvecklingen kring coronaviruset och de direktiv som svenska myndigheter rekommenderar.

MUSIK

som tröst

Om studien "Musik som tröst" (KMH DiVA Portal)

Studien undersökte hur tolv deltagare i sorgegrupper såg på musik i samband med avskedet av en anhörig och hur musikens roll vid rituella avsked har förändrats idag. Anhöriga är mer delaktiga än tidigare. Musik väljs utifrån personliga kriterier. Dessutom kan musik som förknippas med positiva minnen tillsammans med den anhörige ge en upplevelse av samhörighet och trygghet. Om det finns tid och möjlighet i livets slutskede att samtala om viktiga frågor innan döden, exempelvis hur avskedet ska utformas och musikönskemål, kan det ge hopp och tröst och vara en hjälp för sorgearbetet innan, under och efter avskedet.

Studien resulterade i artikeln "Music as Consolation". Den finns publicerad i den vetenskapliga tidskriften OMEGA – Journal of Death and Dying.

När du förlorat någon nära kan det vara läkande att lyssna på musik som betyder något speciellt för dig själv.

– Det är ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst till sörjande människor, säger Marianne Viper som forskat om musikens påverkan på sorgprocessen.

TEXT: EMELIE SIMMONS FOTO: ARNE HYCKENBERG

Efter många år som kyrkomusiker i Svenska kyrkan ville Marianne Viper vidareutbilda sig till musikterapeut på Kungliga Musikhögskolan. Frågor om musik och hälsa under utbildningen väckte hennes intresse och ledde henne vidare till att göra en undersökning om betydelsen av musik i samband med begravning.

–Undersökningen förenade mitt intresse med min bakgrund som musiker. Jag har alltid varit intresserad av den psykologiska sidan av musiken och hur det påverkar människor, säger Marianne Viper.

Kursen mynnade ut i magisteruppsatsen *"Musik som tröst"* baserat på intervjuer med 12 deltagare i sörjgrupper som förlorat en anhörig. Deltagarna var mellan 35 och 90 år.

–I mitt yrke möter jag sörjande inför begravningar varje vecka. Jag får spela musik i den svåra stunden och kan bidra med vacker musik. Det känns alltid väldigt betydelsefullt, säger Marianne.

INTERVJUERNAS MED deltagarna handlade om sorgen och förlusten av den anhörige och vilken betydelse musiken haft i samband med begravningen och i den fortsatta sorgprocessen efteråt.

–Musik som den anhörige tyckt om att lyssna på kan ha betydelse för efterlevandes sorgearbete. Den kan hjälpa till att förstå den andres tankar och känslor. Musik kan i vissa fall väcka upp någon ur sorgen, genom att den kanske påminner om positiva minnen innan dödsfallet, säger Marianne.

Upplevelsen av själva dödsfallet skilde sig åt mellan deltagarna.

–De yngre hade i vissa fall en starkare upplevelse av dödsfallet än några äldre. Kanske någon förlorat ett barn eller en livspartner i ett hastigt sjukdomsförlopp, medan den äldre hade en sjuk anhörig sedan en längre tid. Då har man eventuellt hunnit skriva ner sin sista vilja eller berättat för anhöriga, om vilken musik man vill ska framföras på begravningen, säger Marianne.

För vissa kan musiken vara så berörande att sorgen blev för stark och ohanterlig.

–Förlusten av ett barn är traumatisk och sticker ut. En av deltagarna i studien orkade inte lyssna på någon musik alls. Trots det ingick musik i den kyrkliga begravningstjänsten, fortsätter Marianne.

FLERA AV deltagarna i studien kunde dock identifiera sin sorg med ett musikstycke. Musiken fungerade i detta fall som terapi i deras egna sorgprocesser.

–De menade att ett speciellt musikstycke kunde beskriva deras känslor och att fortsätta lyssna på musikstycket efter begravningen var som en slags egenterapi. Med hjälp av musiken kunde deltagarna gå in i sorgen, för att senare gå vidare, ta ett steg framåt. Det kunde vara en stark upplevelse och göra ett personligt avtryck. Musik som förknippas med positiva minnen tillsammans med den anhörige kan ge en upplevelse av samhörighet. Någon hade sin ringsignal på mobilen med den musik som de hade vid avskedet. Varje gång det ringde så blev kvinnan påmind om sin man. Det hjälpte till i sorgearbetet, säger Marianne.

»Någon hade sin ringsignal på mobilen med den musik som de hade vid avskedet.«

STUDIEN VISADE också att människor idag är mer delaktiga i att välja musik i samband med begravningar än tidigare.

–Idag väljs musiken ofta utifrån personliga önskemål i samråd med präst och musiker. Tidigare var det bara kyrkomusiker och präster som hade inflytande över musikvalen. Bland deltagarna hade någon till exempel valt brudmarschen från sitt bröllop eller en låt av Elvis Presley som man brukade dansa till. Flera hade tid att berätta för närstående eller skriva ner valet av musik med sin partner innan själva dödsfallet, säger Marianne.

Marianne tycker att kyrkan idag är medveten om musikens betydelse vid avsked.

–Det finns en förståelse idag till varför det är viktigt att få möjlighet att ta avsked vid en förlust och att uttrycka sorg exempelvis genom musik eller genom att tända ett ljus. Begravningsmusiken laddas med ett personligt innehåll som kan få betydelse och leva kvar hos individen. Det är viktigt att inte fastna i sorgen – för att kunna gå vidare. Musik som kan påminna om en betydelsefull händelse har en förmåga att väcka upp djupt undanträngda minnen. Minnen som kan vara till hjälp för att kanalisera och bearbeta sorg. Att dessutom lyssna på egenvald musik efter stämningssläge kan vara ett kraftfullt redskap som förmedlar hopp och tröst till människor, avslutar hon.

Musik har en stor betydelse vid begravningar och i sorgearbete. Carina Nilsson är präst och Katja Själander är organist i Saltsjöbadens församling. De arbetar tillsammans med begravningar.

Musik

SOM BROBYGGGARE

TEXT: ARNE HYCKENBERG FOTO: ARNE HYCKENBERG, UNSPLASH

I församlingens samtalsgrupp *Gemenskap i sorgen* får sörjande hjälp att bearbeta sin sorg och verktyg för att hitta en väg tillbaka till livet. Carina Nilsson leder *Gemenskap i sorgen* där musiken spelar en viktig roll.

–I grupperna hinner vi inte spela musik, men vi pratar väldigt mycket om musik. I *Gemenskap i sorgen* gör man en resa tillsammans som är som en brygga till ett nytt land. I början handlar samtalen och musiken om hur livet har varit, men målet är att bygga en bro till framtiden och mitt nya land. Jag ska gå vidare, men jag kan när som helst gå tillbaka. Då är musiken jätteviktig för att bygga den bron. Man går från musik vi lyssnade på tillsammans till musik som ger mig hopp och möjlighet att komma vidare. Sista gången vi träffas brukar jag fråga alla vilken musik det är som ger livsmod och hopp just nu.

–Att få komma på konserter i kyrkan har också varit viktigt för många för att bygga den här bron. Musiken har en läkande effekt, inte minst att sjunga själv. Det betyder inte att man måste tycka att man kan sjunga. I Saltarkören, församlingens kör för daglediga, får alla som vill vara med. Man hittar musik som ger tröst nu och det är välgörande att få vara med i en gemenskap och att få sjunga. Där är Saltarkören fantastisk, säger Carina Nilsson.

UNDER PANDEMIN har vi alla varit tvungna att anpassa oss till nya rutiner för att förhindra smittspridning. Begränsningarna på hur många som får samlas gäller även för kyrkan.

Carina Nilsson och Katja Själander har sett att det inte bara varit negativt, utan också bidragit till en fördjupad upplevelse när bara de närmaste är med vid begravningen.

–Sedan mars är gränsen 50 personer i kyrkan och 15 i Skogsö kapell. Det betyder att det bara är de absolut närmaste som är där. Då är det klart att det händer något. Jag behöver inte hålla masken och gå in i en roll som till exempel änka eller dotter, som vi människor gör. Det är inget konstigt med det. Rollen blir annorlunda om jag sitter där bara med människor som jag är trygg med och som delat sjukdomsförloppet och allt som hänt med, än om jag sitter där med släktingar, vänner eller före detta arbetskamrater som jag kanske inte ens träffat tidigare. Jag behöver inte vara värdinna. Jag kan bara vara jag. Det har blivit innerligare och mer av känsligheten för det som händer här och nu. Jag som präst har träffat familjen innan och har en relation till alla som finns i rummet. Det kan jag inte ha om det är 100 personer. Det har gjort det ännu djupare, säger Carina.

–Vid begravningar är *Härlig är jorden* fortfarande högst upp bland psalmönskemål. Den känner alla igen över generationer. Den och *Blott en dag* är de två populäraste psalmerna. Psalmvalet är relaterat till årstiderna också. På sommaren blir det gärna en sommarsalm och i jultid en julsalm. Sedan har vi Evert Taube. Jag har en bok med Taubesånger och jag tror jag spelat nästan allt i den. *Guds kärlek är som stranden och som gräset* sjöngs av konfirmander på 70- och 80-talet. Deras barn känner igen dem och vill idag ha dem på mammas och pappas begravning. *My Way* som sjöngs av Frank Sinatra spelar jag ganska konsekvent. Den har en fin melodi och en text som berör, säger Kaja Själander.

–*Att härlig är jorden* och *Blott en dag* är så populära tror jag beror på att det är jättebra texter. I samtal säger många att *Blott en dag* beskriver precis hur de känner. Många av de vanligaste sommarsalmerna har slutverser som också fungerar jättefint, som i *En vänlig grönskas femte vers: I paradiset han huld och vis mig sist skall omplantera, där intet vissnar mera*, säger Carina.

ALLHELGONA ÄR EN HELG då många besöker kyrkans minnesgudstjänster och konserter. Väldigt många brukar komma till Skogsö kyrkogård och kapell.

–Vi håller fast vid traditionen att framföra ett rekviem vid Allhelgona. Det som är speciellt i år är, att vi inte vet om gränsen för besökare fortfarande är 50 personer. Vår ambition är att möjliggöra för så många som möjligt att uppleva musiken och stämningen. Därför blir det två konserter à 45 minuter på Allhelgonadagen. Salt-sjöbadens kyrkokör kommer sjunga *Rekviem* av den engelska kompositören John Rutter. Det är komponerat på både latin och engelska. Verket är mycket vackert och körsångarna är tagna av musiken. Rutter har inspirerats i sitt komponerande av Gabriel Faurés *Rekviem*, av hans trösterika melodilinjer och värme i musiken. En sats påminner om musikal, en annan för tankarna till blues och spiritual. Jag tror att Rutters *Rekviem* tilltalar en nutidsmänniska som kan känna igen sig i musiken om skänker tröst och hopp. Det lyser i ögonen på körsångarna under repetitionerna och jag hoppas att publiken kommer märka deras värme vid dessa allhelgonakonserter, säger Katja Själander.

–Vi kommer också att bjuda in till minnesgudstjänster i Uppenbarelsekyrkan, en på lördagen och en på söndagen. Det blir med begränsningar förstås. Det kommer att vara sig likt, men ändå väl genomtänkt utifrån den pandemi som vi är mitt uppe i.

På Skogsö kommer Susanne och Eric Francett att spela i kapellet vid tre tillfällen med besöksgräns på 15 personer, säger Carina Nilsson.

BÅDE CARINA OCH KATJA har lång yrkeserfarenhet och kan berätta om musikens betydelse på begravingar och i sorgearbete, samt hur mycket som förändrats i det arbetet under åren. De har sett en samhällsförändring som kyrkan på ett naturligt sätt anpassat sig till.

–Jag har arbetat som kyrkomusiker sedan mitten av nittioalet. Sedan dess har det skett en stor förändring i musikvalet till begravingar. På organistutbildningen hade man fasta listor på de verk man behövde kunna



Prästen Carina Nilsson och organisten Katja Själander vid orgel i Uppenbarelsekyrkan.

vid förrättningar som organist. Det var exempelvis några stycken av Bach, några av Händel och så vidare. När man kunde de 20–25 styckena på listan var man redo att spela på begravingar. Standardrepertoaren för 25 år sedan var *Gammal fäbodpsalm*, Albinonis *Adagio* och Bachs *Air*. Sedan kom en förändring och det skiftade till att bli mer och mer personligt. Gränserna har mer och mer kommit att suddas ut mellan det klassiska och pop, jazz- och folkmusiken. Ju yngre personer som dör desto personligare blir också musikvalet. De begravingar vi har idag ställer mycket högre krav på oss musiker än tidigare. Efter olika önskemål ska vi kunna leverera musik i alla möjliga genrer och musikstilar, säger Katja.

–Jag blev prästvigd 1994. Det var också då brytningen kom. Det första som förändrades var att man började med sorgsamtal. Jag hör till den första generationen präster som utbildats för det. Innan dess hade man aldrig samtal och man träffade inte präst eller musiker. En begraving gick till på samma sätt överallt. De psalmer och den musik som var självklara då

hör man knappt idag, säger Carina Nilsson.

Vad tror ni förändringen beror på?

–Det har skett en samhällsförändring med individuella val på alla tänkbara områden, som skola, vårdformer och mycket annat. När jag började som präst handlade det om hur en begraving skulle gå till för att man skulle göra rätt. Idag är det mer att en begraving ska spegla vår familj och den avlidnes personlighet. Det stämmer med hur vi lever idag och är inget konstigt alls. Kanske speglar det också att vi gått från att vara en statskyrka till att vara ett fritt trossamfund, säger Carina Nilsson.

–Musiken har blivit så tillgänglig. Man har den i fickan hela tiden och skapar sina egna spellistor. Det bidrar ytterligare till ett personligare musikval. Jag har varit med om att den avlidne skrivit ned sina önskemål om vilka musikstycken som ska spelas, vem som ska sjunga solo och vilken förtäring man ska ha vid mottagningen. Det har inte varit något jättekonstigt, men det blir väldigt personligt på det sättet, säger Katja Själander.



Vid en begravning möts familj, släkt och vänner för ett sista farväl. På Skogsö kyrkogård träffar Saltaren begravningsentreprenör Carina Söderquist-Meyer som har arbetat med begravningar i nästan 50 år.

Sorg, saknad och minnen av ett liv

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

Carina Söderquist-Meyer har arbetat med begravningar sedan sjuttioalet. En hel del har förändrats sedan dess. Idag finns stora möjligheter att göra en begravning mer personlig. Den digitala tekniken har också gjort det möjligt att följa med utan att vara på plats. Det är något som aktualiserats speciellt med de begränsningar som rått under pandemin detta år.

Carina Söderquist-Meyer är en välkänd person i Saltsjöbaden. Hon bor här och har ordnat många begravningar i Uppenbarelsekyrkan och på Skogsö.

TROTS SIN LÅNGA tid i yrket var det högst motvilligt Carina började i branschen.

–Jag kom in i yrket på grund av min pappa, Thure Söderquist, som startade en begravningsbyrå på Mariatorget 1966. Min mamma arbetade också i företaget. Jag sade att jag aldrig skulle göra det. Men hur det var behövde de hjälp och jag gick med på att sköta det administrativa, men bara det. Jag skulle inte ta emot besök, vara med vid begravningar, eller visa avlidna. Sedan började jag ändå vara med vid begravningar och tyckte om att göra fint i kyrkan med blommor

och annat. Vid något tillfälle kom det besök till kontoret när alla var upptagna. Då kunde jag inte låta dem vänta, utan började ta emot besök också. Till sist var det någon som absolut ville se en avliden och det skulle ske nu. Det gick också bra och var jättefint. Sedan dess har jag gjort allt utom att lägga avlidna i kistan. Det har vi annan personal för, säger Carina Söderquist-Meyer.

Vad har förändrats under den tid du arbetat med begravningar?

–När jag började 1973 var det inte som idag. När man kom in för att ordna en begravning bestämde man vilken kista man skulle ha och val av urna om det skulle vara kremering med gravplats. Sedan överlät man mycket till prästen och organisten. Idag frågar de oss mer om musik och blommor än man gjorde förr. Man gör det till något mer personligt om man väljer musik själv, så vi frågar dem om det och sedan pratar vi med organist om den musik de valt. Vi vill också att de talar med prästen så att han eller hon tycker att deras önsknings är ok samt när musiken ska spelas. Förr var det mer vanligt att ha en solist än det är idag. Jag tror det är en kostnadsfråga för många. Tar

man in en extern solist blir det en extra kostnad.

VID EN BEGRAVNING är Carina på plats en och en halv till två timmar i förväg för att hinna göra i ordning blommor, ljusstakar och allt som behövs för att det ska vara så fint som möjligt. Kistan kommer senast en timme och en kvart före begravningen. Folk börjar komma en halvtimme innan och då ska allt vara klart.

–När begravningen är över tar vi hand om blommorna. Här på Skogsö lägger vi ut dem. På en del andra ställen måste de tas med eller slängas.

EFTER BEGRAVNINGEN är det mycket som måste göras på kontoret. Carina uppskattar att 75% av arbetet som krävs för att få till en begravning är administrativt.

–Det är mycket papper som ska skickas in. Man ska höra av sig till sjukhuset, Skatteverket, församlingen och man ska skriva en beställning till krematoriet.

Carina har även ett kontor i sin bostad i Saltsjöbaden, där hon efter tidsbeställning tar emot för samtal.

–Det började 1993 när Sven Bergsten var kyrkoherde i Saltsjöbaden. Jag kände honom sedan hans



»Det kan vara skönt för dem att få berätta för oss som inte har någon relation till familjen eller den avlidne.«

tid i Maria Magdalena församling. Sven föreslog att jag skulle ha ett litet besöksrum i vårt hus. Det har varit uppskattat, eftersom det är många som inte vill åka in till stan. Det blir många fler hembesök här i Saltsjöbaden också, vilket kan vara en trygghet framför allt för äldre, när man ska prata om de här svåra sakerna. Det är många som känner igen mig i Saltsjöbaden. Det är roligt och känns inte påträngande. Man blir en del i det lilla samhället.

Hur går ett samtal till?

–När man möter människor i sorg är det viktigt att försöka läsa av dem och förstå hur de vill att vi ska ta det och i vilken ordning. Det kan vara skönt för dem att få berätta för oss som inte har någon relation till familjen eller den avlidne. De berättar mycket, ibland om oenighet och det som är svårt. Vi lyssnar utan

att lägga någon värdering i det som sägs och vi har tystnadsplikt. Alla människor är olika. Man blir aldrig fullärd och det tycker jag är fint.

–Vi går igenom alla punkter med det man måste bestämma inför en begravning. De behöver bland annat välja kista eller urna om det ska vara kremering. Urna används inte om det ska vara minneslund eller askgravplats. Man kan också välja att ha begravningsakt med urna. Vill de ha bårtäcke istället för blommor på kistan har vi bilder på hur de ser ut i de olika kyrkorna. Vi frågar också om de vill att den avlidne ska kläs i egna kläder, eller svepdräkt som det annars är. Man bestämmer också om man ska vila på eller under täcket. Vill man ha en samling efteråt? Vem ordnar musiken? Ska det vara gravplats, minneslund eller askgravplats? Om man vill ha en annons kan vi göra ett förslag, som vi mejlar fram och tillbaka tills de är nöjda. Det är många val och man behöver absolut inte svara på allt direkt, men vi går

ändå igenom det. En del frågor får man ta med sig hem och bestämma senare. Vi har förstås en hel del kontakt med familjen fram till begravningen.

CORONAPANDEMIN har självklart påverkat Carinas arbete. Från början blev det inga begravningar alls. När det blev fullt på sjukhusen fick de ett avtal med Region Stockholm och fick flytta avlidna till bland annat bårhus som inte hade används på länge, men som öppnades igen.



**Begravningar i coronatider**

Svenska kyrkan följer regler och rekommendationer från regeringen och Folkhälsomyndigheten. Gränserna för hur många som får samlas gäller också i kyrkans lokaler, precis som i övriga samhället.

Svenska kyrkan hjälper dig som närstående att utforma en begravning som både är fin och meningsfull och som kan genomföras på ett ansvarsfullt sätt under coronapandemin.

LÄS MER OM BEGRAVNINGAR
I CORONATID PÅ
[www.svenskakyrkan.se/
begravning/begravning-corona](http://www.svenskakyrkan.se/begravning/begravning-corona)



–Efter det gick man ut med att man måste ta hand om de avlidna. Då blev det väldigt mycket mer för oss att göra. Många valde att bara ha en kremering så länge, för att ha en akt senare. Eftersom pandemin fortfarande pågår är det många som ännu inte haft begravningsakten. Det är trots det många som haft begravning, men ofta bara med de närmaste. I Skogsö kapell får man vara 15 personer och många har valt att bara vara familjen.

–Det svåraste under den här tiden har varit att vi varit tvungna att fråga om det varit någon med corona som avlidit. Om det varit så har vi inte träffat familjen på grund av smittorisken. Då har vi tagit det på Skype eller telefon istället. Det handlar om hänsyn till både dem och oss och jag tycker alla har haft förståelse när vi frågat.

NÄR INTE ENS de närmaste längre släpptes in till döende människor och sjukhusen stängt sina avskedsrum försvann alla möjligheter till

ett avskedstagande. Det har gjort att begravningen nu blivit det enda tillfället för att ta avsked. Med restriktionerna under pandemin har det betytt att många begravningar nu ofta bara sker i kretsen av de allra närmaste.

–Det kanske inte är helt fel att det är så. Det blir mer personligt när bara de närmaste är med. Man behöver inte tänka på alla andra, vara värdinna, hälsa välkommen och så. Vill man ändå att folk ska komma annonserar vi att man får anmäla sig, både till begravningen och samlingen efteråt. När det är fullt får man säga att det inte finns plats.

–Vi har haft en del streamade begravningar och det har fungerat bra. Det är familjen som bestämmer om de vill att man ska streama. De som vill se får en kod de måste använda och ingen annan kan se det. Här ute är det inte ovanligt att det är 100 besökare eller mer på en begravning. Vid ett tillfälle var det 27 personer med på streamingen, samtidigt var det så många det får vara i kyrkan.

När vi streamat är det många som uttryckt tacksamhet att de ändå kunnat vara med. Man hade inte vågat komma även om man fått.

Vilken är din relation till Skogsö och Uppenbarelskyrkan?

–Första gången jag var i kyrkan var på sjuttioalet. Det var en begravning av ett litet barn. Då tyckte jag den var förskräcklig, mörk och hemsk. Det berodde nog på att det var en jobbig situation att jag inte jobbat så länge då. Nu tycker jag jättemycket om kyrkan, men jag upplever den fortfarande mörk och jag använder mycket ljus på mina begravningar här.

–Skogsö är en av de finaste kyrkogårdarna som finns. Det är så kuiperat och det ligger gravplatser ute i naturen. Nästan alla som varit här tycker den är fantastisk. Min man, som ligger begravd här, har sjöutsikt, säger Carina Söderquist-Meyer.

Fotnot: Begravningsbyråer som är verksamma vid begravningar i Saltsjöbaden är Fonus, Ignis, Frid, Lavendla och Thure Söderquist.



I minneslunden grävs askan ner utan att de anhöriga är närvarande. Gravplatsen är gemensam med andra.

Skogsö runt

Skogsö kyrkogård erbjuder flera olika alternativ för begravningar. Patrick Bochmann, vaktmästare på Skogsö, tar oss med till kyrkogårdens olika gravkvarter. Vi börjar vid minneslunden som ligger precis nere vid vattnet.

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

–En minneslund är inte en specifik gravplats. Det är ett gravområde och det är anonymt. Här får man inte vara med när vi sprider eller gravsätter askan. Det är i princip alltid gravsättning men vi är en av få kyrkogårdar som fortfarande sprider aska. Det väljer man hos begravningsbyrån. I minneslunden är det ren aska. Antingen töms den ur en pappkartong, eller grävs den ner i en nedbrytningsbar majspåse som försvinner av sig själv. Det finns inget sätt att spåra vems aska det är eller var någon ligger i minneslunden, säger Patrick Bochmann.

OVANFÖR MINNESLUNDEN nära kapellet ligger askgravplatsen.

–Skogsö har en tämligen ny askgravplats. Här får man en gravplats och man får en namnplakett i brons som fästs på en stentavla. På bronsplattan står den avlidnes namn, födelse- och dödsår. Askan ligger i en påse av sammet och det får plats fyra askor i varje askgrav. Man har platsen i 25 år innan den behöver förnyas.



Skogsö har en tämligen ny askgravplats. I varje askgrav finns plats för fyra askor. Vid askgraven finns en namnplakett i brons med den avlidnes namn, födelse- och dödsår.

UTÖVER MINNESLUNDEN och askgravplatsen består Skogsö kyrkogård av kvarter med gravplatser.

–Det finns två former av gravplatser. Det är kistgravplatser och urngravplatser. Det man får är en gravrätt som man tecknar ett avtal för. Gravrätten har nio platser. Den gäller för närvarande i 25 år från senaste gravsättning. Sedan får man välja om man vill fortsätta eller inte. Man måste vara församlingsbo för att kunna få en urngrav eller en kistgravplats. De enda ställena du får gravsättas om du inte är församlingsbo är i minneslunden eller askgravplatsen.

UNDER ALLHELGONAHELGEN har Skogsö kyrkogård fler besök än någon annan tid på året. Detta är ett speciellt. Döden har kommit närmare oss det här året. En del kanske inte heller haft möjlighet att ta avsked eller gå på begravning som vanligt. Allhelgona kan därför bli en helg för att manifestera, minnas och prata om sin sorg. När höstkvällen lägger sig över Skogsö finns ljusen där och lyser upp mörkret.

Med tanke på rådande situationen är dock en del av de aktiviteter och den service som brukar finnas denna helg inte möjlig i år.

–Vi har varit tvungna att anpassa allhelgonahelgen för att minska smittspridning. Det blir ingen mässa och vi kan inte ha servering. Vi kommer heller inte att kunna ta hand om parkeringen i samma utsträckning som tidigare år. Det innebär att parkeringsmöjligheterna är mycket begränsade. Ett tips är att lämna bilen hemma denna helg, säger Patrick Bochmann.

Fotnot: Läs mer om allhelgonahelgen på sidan 3 i denna tidning.



Som vaktmästare på Skogsö känner Patrick Bochmann kyrkogårdens olika gravkvarter väl.

Att känna oro och rädsla är en erfarenhet som alla människor delar. Men vad beror det på och hur ska man hantera det? Kerstin Dillmar är sjukhuspräst vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon möter dagligen människor som behöver hjälp att hantera dessa frågor.

TEXT OCH FOTO: ARNE HYCKENBERG

ORO

fakta och hopp

–Oron hör ihop med ovisshet och det är ett väldigt plågsamt tillstånd för de flesta. Jag träffar människor som på olika sätt uttrycker att det är bättre att veta, även om det man får veta inte är så bra nyheter. Kanske är det att få besked att man verkligen har den här cancersjukdomen som man misstänkt att det kanske var. Ingen vill få ett sådant besked, ändå har jag hört flera säga att det ändå är bättre än att sväva i ovisshet. Det säger något om hur svårt det är att hantera ovissheten.

–Vid den svåra bussolyckan i Måbødalen, 1988, omkom tolv barn och tre vuxna när en buss med svenska skolbarn från Kista krockade i en tunnel. Trots att många av de omkomna var så svårt skadade att de måste täckas över var det jätteviktigt för de anhöriga att åtminstone kunna få se en hand eller en arm för att få bekräftelse. Efteråt sade flera av de anhöriga att fantasierna om hur det skulle vara att se de döda var mycket värre än verkligheten. Det är något jag mött här på sjukhuset många gånger. Även om verkligheten är svår, är fantasierna om det ofta värre, säger Kerstin Dillmar.

VAD KAN MAN GÖRA för att hantera sin oro?

Kerstin Dillmar betonar vikten av att skilja mellan fakta och antaganden.

–I oron finns en del fakta som man kan ta reda på. Om min oro är att jag har bröstcancer så finns det fakta om det. Hur många kvinnor i min ålder får bröstcancer varje år och hur många av dem är det som blir helt återställda? Det är statistik som förbättrats oerhört genom åren. Men vi gör också många antaganden, eller har fantasier i vår oro. De har en tendens att få tanken att dra iväg, så att när jag ligger där klockan fyra på natten börjar jag kanske planera min begravning, eller fundera på hur det ska gå för barnen.

–Jag har gått olika utbildningar där man gjort tydliga uppdelningar mellan fakta och antaganden. Det har jag själv haft nytta av när jag varit orolig för något. Jag har frågat mig: vad är fakta i det här.

ORO OCH RÄDSLÅ är något vi gärna undviker om vi kan. Kerstin Dillmar pekar gärna på att det finns positiva och till och med nödvändiga egenskaper i dessa.

–Det gör det absolut. Oron är en påminnelse om att det finns saker som behöver förändras eller att det finns sådant som det verkligen är värt att oro sig för, världsläget till exempel och sådant som vi behöver slå vakt om, som demokrati och alla människors lika värde. Oron kan hjälpa oss att ta tag i förändringsarbete och göra oss handlingskraftiga.

–Oron gör oss också mer vaksamma. Om vi är oroliga för covid-19 hjälper den oron oss att komma ihåg att tvätta händerna oftare och hålla avstånd. Vi tänker på hur nära vi sitter andra och väljer kanske att cykla istället för att åka buss. På det sättet är oro och rädsla något skyddande, men det finns en gräns för det, när oron blir ett hinder och man oroar sig så mycket att man inte går ut överhuvudtaget, eller får ångest.

DET KAN VARA SVÅRT att veta om andra människor upplever samma oro som man själv och om man oroade sig för samma saker förr som vi gör idag.

–Det är inte lätt att svara för alla. Det verkar som en del av oss har ett större lugn än andra. Vad det beror på är inte lätt att säga. Det är säkert en kombination av olika faktorer. Har man varit med om svåra händelser så kan det leda till att man kan känna sig mer orolig för olika situationer. Jag tror inte vi oroar oss mer idag än förr i tiden, men för andra saker. Förr kanske man oroade sig för att frosten skulle komma för tidigt, att det skulle regna för lite, eller att potatisskörden skulle slå fel.

IBLAND FRAMSTÄLLS TRO som ett verktyg för att slippa vara rädd och känna oro. Kerstin Dillmar tror inte att det fungerar så.

–Nej, nej. Det finns nog en allmän föreställning om att man inte oroar sig eller är rädd för något om man har en tro. Så är det inte. En del människor har en stor hjälp av sin tro och kan vila i Guds närvaro mitt i sin oro. För andra kan oro och svåra händelser leda till att man börjar ifrågasätta inte bara sin tro, utan hela sitt liv. Det är viktigt att inte bli för ensam med sina tankar vare sig det gäller tro eller oro. Att dela tankar med någon annan kan ge oss nya perspektiv och påminna oss om att vi är fler som funderar över livet, oroar oss och vill tro på framtiden.

2020 KOMMER med all säkerhet att vara ett år som främst förknippas med pandemin och dess följder. Rädsla, oro och sorg har präglat människors vardag över hela världen. Närstående har insjuknat och dött, jobb har försvunnit och många har blivit fysiskt isolerade på grund av smittrisken.

»Det är viktigt att inte bli för ensam med sina tankar vare sig det gäller tro eller oro.«

Vilka glimtar av hopp kan du se inför hösten?

–Jag tycker man behöver hålla sig till fakta igen. Vi vet hur kurvan har sett ut under våren och sommaren. Vi ser en ökning i Stockholm igen nu under hösten. Här i Uppsala hade vi i våras flera avdelningar med covid-19-patienter. Nu har vi en patient med covid-19 på intensivvård och det har varit flera veckor utan någon inlagd och det är ju tack vare vårdens insatser och våra gemensamma ansträngningar. Det finns ett tillsammans i det här som ger mig hopp.

EFTER EN SVÅR VÅR och sommar har hösten kommit. Allhelgonahelgen är av tradition en tid då vi besöker kyrkogårdar och minns nära som är döda. I år kan allhelgona bli en viktig helg för många.

–Det är en speciell situation i år. Om man har en närstående som dött i covid-19 har man kanske inte kunnat vara där eller träffa den personen, eftersom det varit besöksförbud. Det finns en särskild smärtupplevelse med det som är svår. Alla har inte haft möjlighet att komma på begravningen heller. Kanske man fått följa den på streaming istället. Oavsett om man har någon närstående som dött i covid-19 eller inte, har döden kommit närmare oss det här året. Jag tror att vi behöver få gestalta det. Man kan ju, precis som tidigare år, besöka kyrkogårdarna, tända ljus och ge sig själv möjligheten att stanna upp under den här helgen. Det är ett tillfälle att landa lite och att bearbeta det man upplevt, säger Kerstin Dillmar.

HÄNDER UNDER HÖSTEN

BARN & FAMILJ

BABYSÅNG

Vi sjunger både kända och nya sånger tillsammans. Kom när du vill och stanna så länge det passar dig och ditt/dina barn! För barn över 10 månader kl 10.30 och för barn under 10 månader kl 11.15. Ta gärna med filt och maracas, ägg, skallra eller instrument samt eget fika. Tips: Gå med i facebook-gruppen "Babysång Saltsjöbadens församling" för aktuell info om babysången. Ledare: Linda Linné Agnelid. Torsdagar kl 10.30/11.15 Saltsjöbadens församlingshem.

MÄSSA MED SMÅ OCH STORA

Söndag 8/11 kl 11.00, Uppenbarelsekyrkan.

SÖNDAGSSKOLA FÖR BARN

Söndagsskola i samband med söndagsgudstjänsten kl 11.00. Barnen (3-6 år) får ta del av bibelberättelser. Ledare: föräldrar i församlingen och Christian Olsmalm. Söndag 22/11 kl 11.00, Uppenbarelsekyrkan/Saltsjöbadens församlingshem.

MINIKÖREN

Tillsammans upptäcker vi glädjen i sången och musiken. Med rörelse och fantasi lär vi oss grunderna i körsång. Vi medverkar tillsammans med barnkörerna i församlingens gudstjänst med små och stora. Ålder: 6 år, F-klass. Körledare: EvaMarie Agnelid. Anmälan: saltsjobaden.for-samling@svenskakyrkan.se Tisdagar kl 15.45-16.30, Saltsjöbadens församlingshem.

BARNKÖREN

Med rörelse och fantasi lär vi oss grunderna i körsång. Vi jobbar främst med den unisona sången. Vi medverkar i församlingens gudstjänst med små och stora, har kördagar, gör musikalerna och

konserter. Ålder: Åk 1 och 2. Körledare: EvaMarie Agnelid. OBS Denna kör är för närvarande fullbelagd. Tisdagar kl 16.45-17.45, Saltsjöbadens församlingshem.

DISKANTKÖREN

Vi utvecklar den unisona sången, sjunger i stämmor och övar notläsning. Vi har kördagar och övernattnings- och medverkar i församlingens gudstjänst med små och stora. Konserter och musikalerna finns också på schemat. Ålder: Åk 3 och uppåt. Körledare: EvaMarie Agnelid. Anmälan: saltsjobaden.for-samling@svenskakyrkan.se Tisdagar kl 17.45-18.45, Saltsjöbadens församlingshem.

UNGDOMAR

UNGKVÄLL

Öppen verksamhet för ungdomar (max 25 personer). En plats för dig som bara vill vara utan prestation. Vi spelar spel, pratar om livet, spelar gitarr, sjunger, fikar och bara är. Ibland har vi speciella teman som vi pratar och pysslar om. Vi avslutar varje kväll med en andakt. Torsdagar kl 19.00-21.00 Saltsjöbadens församlingshem.

KONFIRMATION

2020/2021 I slutet av oktober presenteras konfirmandalternativen för 2020/2021. Se svenskakyrkan.se/saltsjobaden för uppdaterad information.

LEDARUTBILDNING

Kontakta Ulrica Hamrin, Ulrica.Hamrin@svenskakyrkan.se, 08-748 19 14

SVENSKA KYRKANS UNGA I SALTSJÖBADEN

En förening för och med ungdomar. Mer info via Instagram: sku.i.saltsjobaden eller epost saltsjobaden@skuss.se



Foto: Arne Hyckenberg

KÖRER

Vi lyssnar på råd från Folkhälsomyndigheten och utformar våra repetitioner utifrån det. Vi planerar för konserter i mindre format. Vissa konserter kommer att dubblas och det blir mer ensemblesång i konserter och gudstjänster.

KÖRER FÖR BARN

Se under barn & familj.

SALTARKÖREN

En kör för alla oavsett förkunskaper. Körledare Katja Sjalander. Onsdagar kl 13.00-15.00, Saltsjöbadens församlingshem.

SALTSJÖBADENS KYRKOKÖR

En blandad kör med ambitioner som sjunger SATB. Notläsningsförmåga och/eller god körvana krävs. Kören medverkar i gudstjänster, ger egna konserter och sjunger också tillsammans med Vokalsemblen Alicia i större verk och festgudstjänster. Körledare/intresseanmälan: Katja Sjalander, katja.sjalander@svenskakyrkan.se

Torsdagar kl 19.00-21.15, Saltsjöbadens församlingshem.

VOKALENSEMBLEN ALICIA

En damkör som sjunger både klassiska och nyskrivna verk för kvinnoröster, både a cappella och i samarbete med professionella musiker. Alicia medverkar i gudstjänster, ger egna konserter och sjunger också tillsammans med Kyrkokören i större verk och festgudstjänster. Körledare/intresseanmälan: EvaMarie Agnelid, evamarie.agnelid@svenskakyrkan.se Onsdagar kl 18.00-21.15, Saltsjöbadens församlingshem.



Foto: @merasaltis



TIPS: Scanna QR-koden med din telefon så kommer du direkt till svenskakyrkan.se/saltsjobaden där du hittar information om det som är aktuellt i församlingen.

Vi följer händelseutvecklingen kring coronaviruset och de direktiv som svenska myndigheter rekommenderar. Det kan innebära att förändringar kan ske med kort varsel.

SAMTALSGRUPPER

"MITT I LIVET"

Forumet för öppna samtal om livet

Ett tillfälle att mitt i livet få reflektera över vem jag är och vad jag verkligen vill med mitt liv. Grundtanken är att vi hittar oss själva bäst genom att samtala med varandra. Det är genom att samtala med andra som man växer som människa.

Covid-19 påverkar min syn på mig själv och mina värderingar

I höst kommer samtalen att kretsa kring hur pandemin påverkat oss, våra värderingar och vår syn på livet. Vad händer med min syn på arbete när hemarbete och permitteringar blir vardag? Vad gör det med mig och mina äldre släktingar när vi tvingats leva med besöksförbud och social distansering? Och hur går tankarna kring livets "guldkant" när familjehögtider, teaterbesök och idrottsevenemang ställs in?

Varje kväll har ett fristående tema. Du kan delta vid ett eller flera tillfällen. Ingen anmälan. Kvällen inleds med att prästen och samtalsledaren Carina Nilsson kort ger sina personliga tankar om temat. Självklart kommer Carinas erfarenheter som präst i Svenska kyrkan att finnas med som en värdegrund i inledningen. Sedan fortsätter vi att samtala med varandra. Kvällen avslutas med tid att själv reflektera framåt.

Teman och datum

11/11 kl 19.00–20.30
Mitt i Livet – När mina närmaste relationer blir en riskgrupp.

25/11 kl 19.00–20.30 Mitt i Livet – Att bara ses i små grupper, begränsning eller befrielse?

Mer information: Carina Nilsson, präst, 08-748 19 12, carina.c.nilsson@svenska-kyrkan.se.

Att ses tryggt

För att kunna ses och samtala med varandra på ett

respektfullt och ansvarsfullt sätt kommer vi att ses inne i Uppenbarelsekyrkan. Kyrkorummet ger möjlighet att ha ett gott samtal och samtidigt hålla social distans. Deltagarantalet kommer också att begränsas till max 15 personer.

*Ingen anmälan.
Kostnadsfritt*

FORUM FÖR KRITISKT TÄNKANDE

Forumet där vi får prova och utmana idéer

Forum för kritiskt tänkande är ett forum där olika uppfattningar får studsa mot varandra. En mötesplats för samtal kring kristen tro och teologi. Grundtanken är att vi växer som människor när olika sätt att tänka möts. Intellectuellt intressant blir det när jag hör andra sätt att tänka än mina egna. Varje kväll har ett fristående tema. Du kan delta vid ett eller flera tillfällen. Ingen anmälan. Kvällen inleds med att prästen och teologen Carina Nilsson ger en teologisk belysning. Därefter följer gemensamt samtal. Här finns möjlighet att uttrycka och utforska olika synsätt.

Teman och datum

28/10 kl 19.00–20.30
Vem möter jag när jag dör?
En kväll där vi utforskar kristenhetens tankar om Himlen och det Eviga livet.
18/11 kl 19.00–20.30
Är jag en social konstruktion eller Guds avbild?
En kväll där vi utforskar synen på djur i kristen tro

Mer information: Carina Nilsson, präst, 08-748 19 12, carina.c.nilsson@svenska-kyrkan.se.

Att ses tryggt

För att kunna ses och samtala med varandra på ett respektfullt och ansvarsfullt sätt kommer vi att ses inne i Uppenbarelsekyrkan. Kyrkorummet ger möjlighet att ha ett gott samtal och samtidigt hålla social distans. Deltagarantalet kommer också att begränsas till max 15 personer.

*Ingen anmälan.
Kostnadsfritt*

DET GODA SAMTALET

För att bidra till existentiell hälsa och samtidigt ge möjlighet till goda samtal prövar vi nu en ny verksamhet. Tanken är att via den digitala plattformen "Zoom", ge möjlighet att i en ny vardag kunna mötas i grupp för meningsfulla och goda samtal.

Varje samtal är fristående. Man kan delta vid ett eller flera tillfällen. Carina Nilsson, präst, kommer att vara moderator med Madelene Segertoft som teknisk bisittare.

10/11 kl 15.00–16.00
Selma Lagerlöfs Kristuslegender
Ett samtal om Jesus utifrån legenden Fågel Rödröst.
Anmälan senast 1/11:
carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se.

1 december kl. 15.00–16.00
Hur försvarar jag min kristna tro?
Ett samtal där vi delar erfarenheter av att bli ifrågasatt och får tips om hur vi för konstruktiv dialog kring kristen tro med vänner och bekanta.
Anmälan senast 27/11:
carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se.

Vad krävs för att kunna delta?
För att kunna delta behöver man ha laddat ner det digitala verktyget Zoom till sin dator, surfplatta eller smartphone. En dator behöver ha kamera och mikrofon.

Låter det krångligt?

Kontakta Carina Nilsson, carina.c.nilsson@svenska-kyrkan.se snarast så kan vi ordna en kortkurs i zoom. Till alla som anmäler sig har Madelene Segertoft tagit fram en folder med enkla bilder som tekniskt stöd.

ANDRUM

Ett tillfälle att fylla på med hopp och mening. För att bidra till existentiell hälsa prövar vi en ny verksamhet i höst. En möjlighet att mitt i vardagen fylla på sitt inre och bryta mönstret av ensamhet och tristess.

Ingen kan garantera att smitta inte sprids, men vi gör allt vi kan för att undvika smitta genom att hålla stora avstånd mellan oss, ha handsprit tillgänglig och vara ett begränsat antal deltagare i vårt största rum, som dessutom är vårt vackraste och mest helande rum: Uppenbarelsekyrkan.

SINGING IN THE RAIN

Välkommen att sjunga med Saltarkören och Linda Linné Asker i "en värld full av toner". Tillsammans går vi in i musikalernas värld och skapar värme och glädje i novemberregnet. Saltarkören, Linda Linné Asker, sång, Katja Sjalander, organist och körledare, Carina Nilsson, präst.

BIBELTEXTSTUDIER

Vad kan texter som är mer än två tusen år gamla ha för betydelse idag? Under hösten finns tillfälle att vara med och samtala kring olika bibeltexter. Ingen anmälan, inga förkunskaper krävs. Träffarna sker varannan gång i församlingshemmet och varannan gång digitalt.

Att studera bibeln är en central uppgift i en församlings liv och arbete. En av alla viktiga frågor är ju denna: Vad betyder det att kyrkan kallar bibeln "Den heliga skrift" när så många uppgifter i texterna är orimliga eller klart felaktiga? I dessa bibeltextseminarium försöker vi att på ett enkelt och jordnära sätt gå bortom de färdiga svaren och med hjälp av varandras erfarenheter och med teologins metoder och begrepp utforska och förstå mer av kyrkans och kristendomens centrala

17/11 12.00–13.00
18/11 14.00–15.00

Anmälan senast 15/11 till ett av dessa två tillfällen via samtal till församlingsexpeditionen 08-748 19 00 eller sms 070-545 06 48 eller mail carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se
Uppge namn och telefonnummer så att vi kan bekräfta din anmälan.

JULENS BUDSKAP I ORD OCH TON

Saltarkören
Katja Sjalander, musiker
Carina Nilsson, präst
8/12 kl 12.00–13.00
9/12 kl 13.00–15.00
10/12 kl 10.00–11.00

Anmälan senast dagen innan till ett av tre tillfällen via samtal till församlingsexpeditionen 08-748 19 00 eller sms 070-545 06 48 eller mail carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se
Uppge namn och telefonnummer så att vi kan bekräfta din anmälan.

texter och vad dessa kan ha för betydelse för oss själva, församlingen och samhället.

Ojämnna veckor samlas vi i församlingshemmet kl 10.00–12.00, jämna veckor möts vi "online" via det digitala mötesverktyget Zoom (länk får du via Claes-Otto).

Ledare: Claes-Otto Hammarlund, claes-otto.hammarlund@confidentia.se, 070-5202121



Foto: Arne Hyckenberg

KALENDER

SÖNDAG 25 OKTOBER

11.00 Mässa
Lars Viper, präst
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 28 OKTOBER

19.00 Forum för kritiskt tänkande. Tema: Vem möter jag när jag dör? En kväll där vi utforskar kristenhetens tankar om Himlen och det Eviga livet.
Uppenbarelskyrkan

LÖRDAG 31 OKTOBER

11.00 Minnesgudstjänst med ljusständning
Lars Viper, Carina Nilsson, präster
Alexandra Büchel
Zetterström, solosång
Uppenbarelskyrkan

13.00, 14.00, 15.00
Musikandakter med stilla musik
Susanne Francett, sång och violin,
Eric Francett, kontrabas
Skogsö kapell

17.00 och 18.15
Allhelgonakonsert
Requiem av John Rutter
Saltsjöbadens kyrkokör, ensemble ur Stockholms Concert Orchestra,
Stefan Sjölander, orgel,
Alexandra Büchel Zetter-

ström, solist, Katja Sjölander, dirigent
Entré: Vuxna 150 kr, Fököp 23/10 (09.00-11.30, 13.00-15.00) på församlingsexpeditionen (endast Swish) samt 30 min innan respektive konsert (Swish/kontant).
Uppenbarelskyrkan

SÖNDAG 1 NOVEMBER

11.00 Minnesgudstjänst med ljusständning
Lars Viper, Carina Nilsson, präster
Vokalensemblen Alicia
Uppenbarelskyrkan

MÅNDAG 2 NOVEMBER

19.00 Informationsmöte budget 2021. Kom och ta del av kyrkorådets förslag till budget för Saltsjöbadens församling. Möjlighet att ställa frågor.
Församlingshemmet

TORSdag 5 NOVEMBER

10.30 Babysång för barn över 10 månader
11.15 Babysång för barn under 10 månader.
Församlingshemmet

19.00-21.00 Ungkväll, öppen verksamhet för ungdomar.
Församlingshemmet

SÖNDAG 8 NOVEMBER

11.00 Mässa med små och stora, Karin Aldén, präst.
Uppenbarelskyrkan

MÅNDAG 9 NOVEMBER

19.00 Kyrkofullmäktige
Församlingshemmet

TISDAG 10 NOVEMBER

15.00 Det goda samtalet
Selma Lagerlöfs Kristuslitteratur. Anmälan senast 1/11 carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se.
Digitalt via Zoom

ONSDAG 11 NOVEMBER

19.00 Samtalsgrupp "Mitt i Livet". Tema: När mina närmaste relationer blir en riskgrupp.
Uppenbarelskyrkan

TORSdag 12 NOVEMBER

10.30 Babysång för barn över 10 månader
11.15 Babysång för barn under 10 månader.
Församlingshemmet

19.00-21.00 Ungkväll, öppen verksamhet för ungdomar.
Församlingshemmet

SÖNDAG 15 NOVEMBER

11.00 Mässa
Uppenbarelskyrkan

TISDAG 17 NOVEMBER

12.00 Andrum.
"Singing in the rain"
Saltarkören, Linda Linné
Asker, sång, Katja Sjölander, organist och körledare
Carina Nilsson, präst
Anmälan senast 15/11: carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se, 08-748 19 00 (vx)
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 18 NOVEMBER

14.00 Andrum (se 17/11)
Anmälan senast 15/11: carina.c.nilsson@svenskakyrkan.se, 08-748 19 00 (vx)
Uppenbarelskyrkan

19.00 Forum för kritiskt tänkande. Tema: Är jag en social konstruktion eller Guds avbild? En kväll där vi utforskar synen på djur i kristen tro
Uppenbarelskyrkan

I CENTRUM

Varje tisdag kl 10.00-12.00 finns medarbetare från församlingen på caféet Sweet & Pure i Saltsjöbadens centrum. Kom och prata en stund över en kopp kaffe!



Foto: @merasaltis

Arvidna

Jan Leffler
Sten Maartmann
Siv Elisabet Ekmark
Fredrik Jörgen Hahne
"Tommy" Thomas Knut Victor Strömberg

Döpta

Enzo Jerry Thomas Blomstedt
Valérie Diana Madeleine Westerdal
August Nils Gunnar Bendt
Harry Eric Hans Lindblom
Fred Eric Christer Lindblom
Philip Gustaf Ossian Ormell
Frances Ella Josephine Van Der Vliet
Mila Linnea Magdalena Eriksson
Estelle Vivi Söderqvist Vikarby
Casper Ragnar Gottfridsson Melén

TORS DAG 19 NOVEMBER

10.30 Babysång för barn över 10 månader
11.15 Babysång för barn under 10 månader.
Församlingshemmet

19.00–21.00 Ungkväll, öppen verksamhet för ungdomar.
Församlingshemmet

SÖNDAG 22 NOVEMBER

11.00 Mässa
Karin Aldén, präst
Söndagsskola för barn
Uppenbarelskyrkan

ONSDAG 25 NOVEMBER

19.00 Samtalsgrupp "Mitt i Livet". Tema: Att bara ses i små grupper. Begränsning eller befrielse?
Uppenbarelskyrkan

TORS DAG 26 NOVEMBER

10.30 Babysång för barn över 10 månader
11.15 Babysång för barn under 10 månader.
Församlingshemmet

19.00–21.00 Ungkväll, öppen verksamhet för ungdomar.
Församlingshemmet

STÄMNINGEN.

MUSIKEN. LJUSEN.

Mer information om första advent får du i din brevlåda i slutet av november.

HELG MÅLSBÖN ONLINE

30 oktober, 21 november samt 28 november kan du ta del av helgsmål från Uppenbarelskyrkan eller Skogsö kapell via våra digitala flöden som webb, Facebook och Instagram.

Foto: Gustaf Helsing



Med reservation för ändringar.

ANTAL DELTAGARE

Antal deltagare/besökare i våra lokaler är under hösten fortsatt begränsat. Det betyder att det högsta antalet deltagare är 50 personer i Uppenbarelskyrkan och 15 personer i Skogsö kapell. Antalet deltagare i församlingshemmet är beroende på rummet, vilket gruppleddaren avgör. En del verksamheter kan ha ett lägre maxantal beroende på innehåll och medverkande.

Vid eventuella förändrade riktlinjer för antal personer vid sammankomster, kommer vi, utifrån våra förutsättningar, på ett säkert sätt anpassa höstens verksamhet.

OM NATTVARDEN

I Saltsjöbadens församling delar vi ut nattvarden under brödets gestalt på följande vis tills vidare. Både bröd och vin instiftas som vanligt, men bågaren med vin står kvar på altaret under utdelandet. Inte heller celebranten tar del av vinet. Celebranten delar ut brödet med orden "Kristi kropp för dig utgiven". Efter gudstjänsten förtär celebranten vinet i sakristian.

BARA ETT SAMTAL BORT

Att få sätta ord på det som rör sig i våra tankar och i våra hjärtan är viktigt. Vi finns också här för dig precis som vanligt om du vill prata och få stöd. Samtalet kan ske på telefon och kostar ingenting.

Välkommen att boka tid för samtal med prästerna Lars Viper, 08-748 19 11, Carina Nilsson 08-748 19 12 eller Karin Aldén 08-748 19 13.

En gemenskap. En tillhörighet.

Om du vill bli medlem i Svenska kyrkan, kontakta expeditionen 08-748 19 00, Saltsjöbadens församling, Kyrkplan 2, 133 34 Saltsjöbaden eller saltsjobaden.forsamling@svenskakyrkan.se

ÖPPETTIDER

UPPENBARELSKYRKAN

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar i samband med gudstjänst
Söndagar kl 09.00–15.00

SKOGSÖ KAPELL

Vardagar kl 08.00–16.00
Lördagar i samband med gudstjänst
Söndagar kl 09.00–15.00

Uppenbarelskyrkan och Skogsö kapell är öppna som vanligt för bön, ljusständning eller bara en paus.

FÖRSAMLINGSEXPEDITIONEN

Måndag-tisdag kl 09.00–11.30, 13.00–15.00
Onsdag kl 10.30–11.30, 13.00–15.00
Torsdag-fredag kl 09.00–11.30, 13.00–15.00

Kontakta oss för att boka tid för dop, bröllop eller begravning och för andra frågor.

TANKEN med Lars Viper

Detta vill jag tala mer om och diskutera



Jag har läst den något gamla boken *Stå fast* (Norstedts 2016) av Svend Brinkmann där han diskuterar vårt behov av förankring och att vara rotad i tillvaron. Brinkmann skriver i inledningen till sin bok: *"Numera är det många av oss som upplever att allt går fortare ... Livstempot accelererar --- Innan man hunnit vänja sig vid det senaste IT-systemet på jobbet införs ett nytt --- Vi arbetar i lärande organisationer där det enda stabila är konstant förändring..."*

Bokförfattaren menar också, att människor som är flexibla och som är beredda på förändringar är eftersträvarsvärda. Personer som klarar av att ständigt möta nya utmaningar utan att klaga och som är "open minded" är framgångsrika.

Till detta kommer att vi sover mindre. Ända upp till två timmar mindre sömn, om vi jämför med sovvanor

på 1800-talet! Vi jagar framåt och vidare, vilket leder till fysisk utmattning i förlängningen. Hur använder vi den frigjorda tid som uppkommit genom teknikens utveckling? Vi engagerar oss i fler projekt!

I den livssituation som snurrar allt snabbare är vi i behov av en grundläggande trygghet, snarare än snabba växlingar och ombyten. I vår värld. I vår egen samtid ska vi ha "... fötter och inte rötter." Detta är en skillnad i levnadssätt jämfört med tidigare generationer. Bakåt i tiden var det mer fråga om rötter än fötter. "Skomakaren förblev vid sin läst."

Svend Brinkmann skriver om sin bok, att den är *skriven med utgångspunkten att det har blivit svårt att rota sig*. Detta menar han beror på att vi lever med föreställningen om våra obegränsade möjligheter. Problemen uppstår när vi både inser att vi inte når dit vi vill och samtidigt kritiserar oss själva för bristande engagemang. Vi är individer som har stora förutsättningar till att kunna utveckla oss själva, men vi har *inte* oändliga möjligheter som många menar. Det finns en risk att vi bedrar oss själva genom att vara förespråkare för de obegränsade möjligheternas värld.

Brinkmann framhåller betydelsen av att vara rotad som människa: *stå stadigt*. Det är grundläggande för oss som människor, att vi har eller finner en fast grund att stå på. Detta vill jag tala mer om och diskutera.

Hur finner vi rötter i tillvaron, som hjälper oss att bli rotade?

Lars Viper, kyrkoherde