**Låt oss bryta ensamheten tillsammans**

Under Allhelgonahelgen är det många som besöker kyrkogårdar och minnesgudstjänster. Kanske är det särskilt viktigt i år när människor har dött ensamma. I helgen får vi minnas tillsammans. Vi får be om kraft att leva ett liv som rymmer det som varit och som samtidigt är öppet för framtiden och dess möjligheter.

Många tycker det är svårt att möta människor i sorg. Vad ska jag säga? Hur ska jag bete mig? Vår relation till döden är en annan än förr. Ibland låtsas vi att döden inte finns. Den som sörjer har förlorat en relation, kanske en livspartner under ett långt liv. Drar vi oss undan i osäkerhet blir den som sörjer ännu mer ensam.

Nyligen hävdes de särskilda coronarestriktionerna för människor äldre än 70 år. I ett halvår har de uppmanats att undvika fysiska kontakter. Restriktionerna har varit nödvändiga samtidigt som de försvårat situationen både för dem som varit aktiva och för dem som känt sig ensamma länge.

Ofrivillig ensamhet var redan tidigare ett stort problem i vårt samhälle och Coronapandemin har förvärrat läget. Ofrivillig ensamhet kan drabba människor i alla åldrar och sociala situationer, men är särskilt vanligt bland äldre. Så är det inte i alla kulturer och så har det inte varit i alla tider. Vårt sätt att organisera samhället har stor betydelse för möjligheten att uppleva meningsfullhet och gemenskap.

Vi kan inte vända oss bort och räkna med att stat, kommuner och landsting ska ge tröst, skapa gemenskap eller förmedla värme. Det mötet sker mellan medmänniskor. Det offentliga har många viktiga uppgifter i vårt samhälle, men samhället är någonting mer. Samhället är vi: medmänniskor i möten, i familjer, i föreningar och i församlingar där vi ser och bekräftar varandra.

*Blott i det öppna har du en möjlighet.  
Låser du om dig kvävs och förtvinar du. (Sv Ps 90)*

Att hjälpa en medmänniska gör också gott för den som hjälper. Det är ett bra sätt att hantera oro. Tekniken ger oss möjligheter vi inte hade förut. Trots avstånd i tid och rum kan vi få kontakt, förmedla medkänsla och omtanke.

Sedan i våras har Svenska kyrkan tillsammans med Röda Korset, Rädda Barnen, Riksidrottsförbundet och Sveriges Stadsmissioner hjälpt kommunerna med både personal och volontärer för att stötta personer i riskgrupper med mat och medicin.

I Svenska kyrkan förbereder vi oss för Allhelgonahelgen. Vi välkomnar människor till kyrkor och kyrkogårdar. Vi erbjuder alternativ för dem som inte kan besöka oss fysiskt, bl a digitala gudstjänster. På Svenska kyrkans hemsida – Bönewebben går det att tända ett ljus och skriva en bön. Där går det också att se vad församlingen nära dig gör under helgen och framöver.

Lördag 31 oktober kl 18.00 sänder TV4 *Nationell minneshögtid i coronatid* från Uppsala domkyrka, i närvaro av kungaparet, talmannen och statsministern.

För den som ligger sömnlös om natten finns alltid möjligheten att tala anonymt med en präst via 112. Telefontid 17.00-06.00 varje dag. Under allhelgonahelgen har vi öppet dygnet runt! Det går också att chatta 20.00–24.00 eller mejla dygnet runt.

Som biskop har jag formulerat ett valspråk ”Vår Gud bär sår”. Tron på en Gud som delar människans sårbarhet ger mig hopp. Den manar mig att följa Guds exempel. Att inte väja för människors lidande och tillkortakommanden. Du behöver inte vara expert för att möta den som sörjer. Det räcker långt att möta medmänniskan och fråga – Vem är du och vad behöver du?

*Susanne Rappmann*

biskop i Göteborgs stift

Bönewebben med ljuständning: <https://be.svenskakyrkan.se/>

Första hjälpen vid sorg: <https://www.svenskakyrkan.se/sorg/forsta-hjalpen-vid-sorg>

Jourhavande präst på 112: <https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>