

stiftsbladet

Folkekirken | Roskilde Stift | nr. 5 oktober 2019 | 70. årgang



TEMA

FÆLLES OM DØDEN

Lars Muhl: Sådan er døden
Gudstjenesten, der samler os
Jorit Tellervo: Sorg handler ikke om alder
Interview med den ny kirkeminister

You can't always get what you want

Tekst: Otto Lundgaard, stiftsbladsredaktør

For en del år siden sendte tv et ungdomsprogram om døden. Tre unge blev på skift interviewet om deres holdning til deres egen død og begravelse, herunder hvor tæt de havde haft døden inde på livet.

Den første af de tre foretrak at holde emnet på afstand. Hans egen begravelse? "Jeg ved ikke ... måske blive skudt ud i rummet," lo han nervøst.

Den anden var kristen og huskede sin bedstemors begravelse som en smuk oplevelse. Hun fortalte også, at bedstemoderen havde ligget død hjemme i sin seng i nogle dage med tændte stearinlys og familien omkring sig. Måske jeg overfortolker, men jeg husker, jeg tænkte, at vidste man ikke bedre, *kunne* man få den opfattelse, at "sådan gør alle de dér kristne".

Nu gemmer man jo det bedste til sidst, og den tredje af de unge fremstod som afklaret. Nej, han skulle ikke begraves fra nogen kirke, for han var ikke medlem. Nej, der skulle ikke medvirke nogen præst. Og nej, der skulle ikke synges salmer. Rolling Stones' "You can't always get what you want" skulle spilles fra et musikanlæg - og kun den.

Selvom jeg tillod mig at være noget skuffet over måden, programmet var tilrettelagt på, kunne jeg ikke nægte, at mødet med de unge havde gjort indtryk. I dag kan jeg se, at dele af programmet viste en tendens, mens andre dele afslørede et vist manglende kendskab til begravelse.

Tendensen lå i, at vi dengang som nu gemmer døden af vejen som et tabubelagt emne, vi generelt har svært at forholde os til. En udvikling



At vi er fælles om døden mærkes hvert år ved Allehelgen. Som her på kirkegården.

har vi derimod oplevet i en stigende individualisering af begravelseshandlingerne. Flere begravelse ønskes afholdt som events - ud fra den tanke, alle mennesker er unikke og derfor fortjener en unik afsked, hvor de efter eget eller familiens ønske fremstår som dem, de vil huskes som. Kun fantasien sætter grænser; for sætter præsten grænser, vælger vi bare kirken fra ...

Det manglende kendskab, som tv-programmet afslørede, går på, hvad folkekirken kan give folket - ikke alene ved død og begravelse, men også i forbindelse med den sorg, der følger af dødsfaldet, og som for mange aldrig hører op.

Jamen, den dér folkekirke - gør den noget med sorgarbejdet? Ja, vist gør vi så. Og det kan vi sandelig blive endnu bedre til at stå frem med.

Mange steder er man indstillet på at komme folkets ønsker i møde ved begravelse; hvad folket derimod ikke altid ved, er at kirken også tilbyder hjælp og støtte i sorgen - fordi

kirken er og alle dage har været et fællesskab, hvor vi er fælles om troen, fælles om livet og fælles om døden.

Dette stærke fællesskab mærker vi hvert år på den første søndag i november, hvor kirkerne fyldes ved allehelgen, og hvor gudstjenestens nærvær mange steder fortsætter i samværet i sognehuset eller på kirkegården (som på billedet ovenfor). Men hvem har sagt, at det ikke også kan komme til mærkbart udtryk i sorggrupper samt i, hvad kirken ellers tilbyder af fællesskab? Det er bare om at komme i gang. Vi ved aldrig, hvem der møder op og får noget ud af det.

Men der er brug for det. Mennesker er mennesker. Måske mange vælger at være alene med deres sorg. Men måske mange ville finde livsmod og håb i et fællesskab, vi kan give dem.

You can't always get what you want.

For når alt kommer til alt, er der mere til dig.

STIFTSBLADET, OKT. 2019

Udgiver:
Roskilde Stift
Palæet, Stændertorvet 3A,
4000 Roskilde.
Tlf. 4638 1920
www.roskildestift.dk.

Følg Roskilde Stift på Facebook:
www.facebook.com/roskildestift

Ansvarshavende redaktør:
Otto Lundgaard
tlf. 4033 2127
e-mail: nol@km.dk

Roskilde Stifts
kommunikationsmedarbejder:
Rasmus Birkerød
tlf. 3027 2319
e-mail: rabi@km.dk

Fotos:
Christina Molbech, Ninett
Gulddal, Rasmus Birkerød og
Otto Lundgaard

Forsidebillede: Ninett Gulddal

Korrektur: Lisbeth Grønberg

Layout: Itkin grafisk/itkin.dk

Tryk: KLS PurePrint A/S
Papir: Pureprint Uncoated

Oplag: 2.700.

Næste nummer af Stiftsbladet
udkommer december 2019

Tema: Menighedsrådet uden for
møderne

Deadline for indlæg: 22. oktober



Nyt fra Stiftsadministrationen.....	4
En god ven - Interview med Kirkeministeren.....	5-8

TEMA

Jorit Tellervo: Sorg handler ikke om alder.....	9-11
Lars Muhl: Sådan er døden.....	12-15
Sorggrupper i stiftet.....	16
Unge i sorg - en vigtig sag for folkekirken.....	17-18
Når du siger farvel.....	19-21
Sorgrådgivning.....	22
Voxpop.....	23
Den jødiske død.....	24-27
En tur på kirkegården.....	28-29
Gudstjenesten, der samler os.....	30-31
De usynlige.....	32-33
Et lys på min grav.....	33
Hvad synger I til allehelgen?.....	34-37

INSPIRATIONSBOXEN

Anmeldelse af "Drop-in dåb".....	38
Kunst og Kirker.....	39
Konfirmandtræf 2020.....	Bagside



NYT FRA STIFTSADMINISTRATIONEN

En afholdt husalf stopper

Elly Vestergaard har gennem de seneste 18 år modtaget og serviceret i hundredvis af kirkens folk, der har haft ærinder i stiftsadministrationen. Fredag den 30. august var sidste arbejdsdag.

Tekst og foto: Rasmus Birkerød



Den snart 70-årige Elly Vestergaard har i professionel sammenhæng lukket døren til det gule palæ for sidste gang.

- Jeg vil savne det, og jeg har altid været glad for at være her. Jeg vil især savne det sociale. Vi har det jo super fint socialt, siger Elly Vestergaard, der oprindeligt blev ansat som rengøringsassistent i stiftsbygningen i 2001.

Den stillingsbetegnelse har dog altid dækket over flere varierende opgaver. For det er hende, der har lavet kaffe til alle møderne i huset, sat småkagerne frem og foldet servietterne. For slet ikke at tale om de mange praktiske opgaver i forbindelse med større begivenheder som for eksempel landemodet, julefrokoster, særgudstjenester osv.

- Jeg har altid set mig selv som husalf. Det er nok det mest præci-

se udtryk at bruge, siger hun med et sindigt smil og med et tonefald, der afslører hendes nordjyske dialekt.

Hun er født for snart 70 år siden nær Blokhuse. Helt præcist i Hune, hvor hun er døbt og konfirmeret i den kirke, hvor hendes far var kirkesanger i 25 år.

Hun har parallelt med alle årene i stiftet arbejdet som kirketjenestevikar i Svogerslev. Her har hun boet siden 1987 med sin mand Søren. Sammen har de sønnerne Peter og Troels.

Elly Vestergaard bliver savnet i huset for sin ro, sit nærvær og sine smil. For en ægte husalf er mere end bare sit arbejde. En ægte husalf bidrager væsentligt – i en grad, der ofte uden husalfens egen viden – er med til at skabe en god stemning, der giver andre medarbejdere lyst til at komme på arbejde.

Ods og Skippinge Provsti er blevet til Odsherred Provsti

Pr. 1. september 2019 bærer Roskilde stifts nordligste provsti navnet Odsherred Provsti. Ved kommunesammenlægningen i 2009 fik kommuner og provstier fælles geografisk grænse, og Skippinge kom således til at høre til Kalundborg Provsti.

- Derfor var det ganske naturligt, at vi i provstiet også kom til at bære retvisende navn, fortæller provstikontoret har også fået ændret sin fysiske adresse til den fredede, meget smukke bygning Tinghuset i Nykøbing Sjælland.

- For det var det næste ønske jeg som provst havde, at provstiadministrationen måtte blive en naturlig del af et kontorfællesskab.

Det har provstiet nu fået med turistchefen, VisitOdsherred og Geoparken.

- Vi samles naturligt i huset hver morgen klokken 9 til en kop kaffe, og det har allerede nu vist, hvor meget vi kan samvirke og gensidigt inspirere.

Rettelse

I Stiftsbladets augustudgave skrev vi, at vindeltrappen i Sct. Peders kirke, Næstved, fører op til Svaleredeorgelet. Man har efterfølgende gjort os opmærksom på, at trappen fører op til Euleorgelet.

Redaktionen beklager fejlen og takker for henvendelsen fra opmærksomme læsere.



Kirkeminister Joy Mogensen glæder sig til sit nye arbejde på et område, hun betragter som både væsentligt og samfundsrelevant.

En god ven

Folkekirken har ikke bare fået en minister i **Joy Mogensen**. Hun vil også gerne være en god ven – sådan en, som støtter og står bi, men som også kan sige fra.

Tekst og fotos: Annette Kruhøffer

Da Joy Mogensen blev kirkeminister, var overraskelsen stor. Hun har nemlig som - nu tidligere - borgmester i Roskilde markeret sig mest tydeligt inden for social- og sundhedspolitik. Men hun glæder sig til sit nye arbejde på et område, hun betragter som både væsentligt og samfundsrelevant.

Det kirkelige har nemlig haft hendes interesse tidligere – især Grøn Kirke og de kirkelige tilbud til børn og børnefamilier. Derfor er hun ikke spor famlende – men hun er alligevel forsigtig med at melde bastant ud om sine mærkesager. - Jeg er jo først nu ved at blive ført ind i sagerne i Kirkeministeriet, siger hun med et afværgende smil.

Et kursskifte

Da Mette Frederiksen dannede regering, blev Joy Mogensen kirkeminister, og det kom som en overraskelse for alle. Ikke mindst for hende selv, der udtalte til Kristeligt Dagblad, at hun var "lidt himmelfalden" og "meget overvældet".

Fremtidsplanerne lå ellers rimelig fast. Så sent som i 2017 afviste hun i Sjællandske Medier fuldstændig, at hun ville forlade borgmesterstolen i Roskilde. Det lå fast – også selvom hun skulle blive tilbudt en karriere i Folketinget eller som minister:

- Nej, det kommer ikke på tale, for lokalpolitik er vigtig for borgerne, så det vil jeg gerne fortsætte med, sagde hun dengang.

Hun blev da også genvalgt ved det efterfølgende kommunalvalg. Og hun kunne oven i købet glæde sig over, at hun var den politiker, der på landsplan kom ind som nr. fem i konkurrencen om flest personlige stemmer. Da regnskabet blev gjort op, havde 14.961 mennesker nemlig stemt personligt på hende. Alligevel valgte hun – selvfølgelig – at takke ja, da Mette Frederiksen tilbød hende en post som kultur- og kirkeminister.

Når du er både kirke- og kulturminister – er det så, fordi socialdemokratiet mangler gode mennesker til ministerposter, eller er der en sammenhæng mellem de to ministerier for dig?

- Altså, der er ingen tvivl om, at der er en sammenhæng inde i mit hoved. Jeg håber ikke, jeg er blevet valgt, fordi de ikke havde nogen andre, svarer den nye minister med en højlydt latter. Da hun har grinet af, uddyber hun sit svar:

- Altså historisk har kirken jo enten ligget op ad uddannelsesministeriet eller kulturministeriet. Jeg har også fået fortalt, at der har været overvejelser om at lægge kirkeministeriet sammen med et andet ministerium. Kirken er jo meget decentral, og det vil sige, at Kirkeministeriet ikke er det største ministerium. Men det er et ministerium, som berører rigtig mange mennesker, og som primært gør det i kraft af samspillet med det decentrale niveau, så det er et område, som i min verden kræver rigtig stor varsomhed og en anden ledelse end nogen af de andre ministerier.

Kirke og kultur

Dette interview fandt sted et par uger efter udnævnelsen. Derfor understregede Joy Mogensen, at hendes kendskab til området endnu var noget begrænset. Men hun var alligevel ikke bange for at udtale sig:

- Jeg er glad for, at man ikke har valgt at lægge ministerierne sammen. Hvis man kun kiggede på økonomi og teknik, så kunne man godt sige: Slå det dog sammen. Men jeg er ret overbevist om, at så ville noget af den ledelsesmetodik, der er andre steder, også sive ind i kirkeministeriet.

“

Det ville være godt, hvis vi havde nogenlunde samme forståelse af, hvilken rolle religion har i vores samfund.

Joy Mogensen fortalte, at hun oplevede både ligheder og forskelle mellem de to ministerier. Kirken er kultur – og kulturen indebærer ofte noget metafysisk. Men alligevel er de to områder vidt forskellige. Én ting har de dog til fælles:

- Det er to verdener, der drives i tæt samspil med det offentlige, fordi det offentlige er så stor en basis for hele vores samfund. Men det er to ministerier, som i den grad trives, når man kan få det gode samspil med alle de ildsjæle, der bare brænder for noget. De skal have nogen rammer. De skal have noget støtte. De skal have noget anerkendelse. Men de skal også have frihed.



Joy Mogensen fotograferet under interviewet i Palæet i Roskilde. Byen, hvor hun sad som borgmester i otte år, inden hun tiltrådte som kirke- og kulturminister.

Men der er jo meget diskussion om folkekirkens rolle i samfundet, og jeg kunne godt spørge dig, om du anser Danmark for at være et kristent samfund?

- Det ville jeg sige ja til. Ikke forstået på den måde, at alle så skal beken- de sig til kristendommen for at føle sig danske. Men der er så meget af det kristne værdisyn, der ligger til



grund for alt - fra organisering af vores samfund til vores arbejdssyn, vores forventninger til familieliv og til forskellige dele af menneskelivet. De borgerlige rettigheder og den mere etiske dimension af, hvad det vil sige at være menneske har været i et tæt samspil.

Selvom kirkeministeren altså anerkender det kristne fundament for det samfund, vi har i dag, er hun opmærksom på, at der er mange religioner og livsopfattelser på spil iblandt os. Især hæftede hun sig som borgmester ved berigelsen, når

forskellige trossamfund kan tale sammen.

- Det ville være godt, hvis vi havde nogenlunde samme forståelse af, hvilken rolle religion har i vores samfund. Altså både hvilke friheder og hvilke rettigheder, men også hvilke pligter og hvilke begrænsninger vi sætter for det, forklarer Joy Mogensen og nævner som eksempel ytringsfriheden.

- Behøver vi altid at gå til hinanden med det ene formål at nedgøre hinanden? spørger hun retorisk.

FAKTABOKS

Enlig mor

Det vakte stor opmærksomhed, da Joy Mogensen som Roskildes borgmester oplyste, at hun ventede barn med en anonym donor og derfor skulle have barselsorlov.

Mange mennesker syntes, at hun viste styrke og var en positiv rollemodel for yngre kvinder, fordi hun turde insistere på at kombinere et krævende arbejde med sine ønsker og forhåbninger til familieliv. Andre mente, at hendes beslutning om at blive alenemor var selvcentreret og egoistisk.

Joy Mogensens rolige og saglige måde at håndtere kritikken på aftvang respekt, og den fik altså ikke politiske konsekvenser. Hun forventer at gå på barsel til oktober.

En god ven**Hvilken værdi har folkekirken for samfundet?**

- På det helt overordnede plan vil jeg sige, at jeg kan egentlig godt forstå folk, der stiller spørgsmålstegn ved den måde, stat og kirke hænger sammen på. Men selvom konstruktionen måske virker som et historisk levn, så er den jo i dén grad levende og fungerer. Og jeg synes i høj grad, den fungerer i kraft af det meget store engagement, der bliver lagt rundt omkring ude i sognene, indleder hun og fortsætter:

- På den måde har folkekirken en kæmperolle at spille i samfundet – også i forhold til at samle de ting op, som vores meget velregulerede samfund tit forholder sig meget praktisk og verdsligt til. Selvom vi mennesker selvfølgelig har brug for både tag over hovedet og arbejde og tryghed for vores familie, så er vi jo også tænkende væsener, der fundrer og undrer os: Hvad er egentlig meningen med livet? Hvorfor er jeg her? Hvorfor sker der ulykker? Alle sådan nogen ting.

Tror du, det kan reguleres statsligt?

- Det har vi jo valgt at gøre i Danmark. Og man kan gøre det på mange forskellige måder, svarer kirkeministeren.

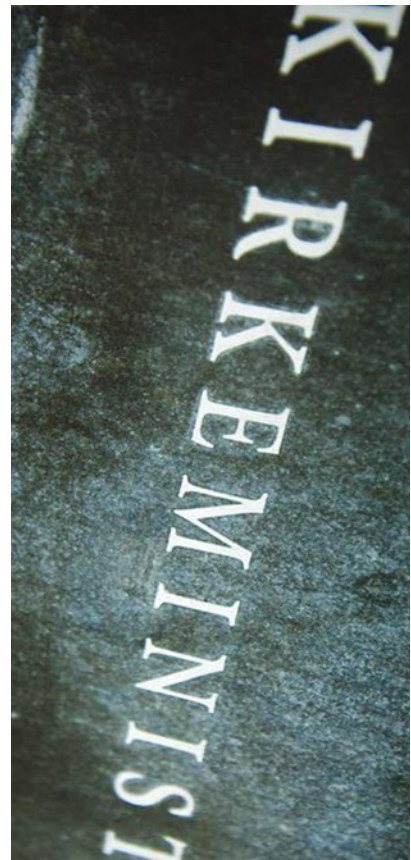
Folkekirken er et af de mindst regulerede områder i hele det store statslige apparat. Det er der mange gode grunde til, men Joy Mogensen er ikke af den holdning, at al regulering er af det onde.

- Man kan jo regulere på mange forskellige måder, siger hun og fortæller om sine erfaringer fra den kommunale verden.

Dér er der kommet en erkendelse af, at regulering har fået et negativt præg, men det behøver ikke at være New Public Management alt sammen.

- Man kan motivere. Man kan bringe de bedste eksempler frem. Man kan anerkende og give foretræde for den vej, hvor man mener fremtiden ligger. Og det er så dér, hvor jeg ser min forpligtelse som kirkeminister – ikke at gå ind som overstatslig styring men som en god ven.

- En god ven klapper dig altså ikke altid på ryggen, ligegyldigt hvad du gør. En god ven siger til dig, når du er på gale veje, eller når der er noget i dit liv, du ignorerer eller ikke har set. Og det er den gode ven, jeg gerne vil være, hvis det giver mening, fastslår hun med et smil.

**FAKTABOKS****Kirkeministeriet – lidt historie**

Kirkeministeriet blev først oprettet i 1916. Indtil da var alle kirkelige sager sammen med undervisning og kultur blevet forvaltet fra Kultusministeriet, men under den radikale statsminister C. Th. Zahle blev det opdelt i hhv. et kirke- og et undervisningsministerium. Flere kirkeministre har i tidens løb også været ministre for enten undervisning eller kultur.

I 2011 ændrede Helle Thorning ministeriets navn til Ministerium for Ligestilling og Kirke. Ændringen varede dog kun til 2014, hvor ligestillingen blev lagt over i Social-, Børne- og Integrationsministeriet. Siden har Kirkeministeriet fundet tilbage til sit gamle navn igen.

FAKTABOKS**Joy Mogensen på den korte måde**

- Født 11. august 1980 i Toronto, Canada.
- Formand for DSU i Roskilde 2002-2006
- Bachelor i kultur- og sprogødestudier fra Roskilde Universitet 2005
- Tidligere konsulent for hhv. Rambøll og Teknologisk Institut.
- Borgmester i Roskilde Kommune i perioden 2011-2019.
- Udnævnt til kirke- og kulturminister 27. juli 2019
- Lever som single og venter sit første barn i efteråret.

JORIT TELLERVO: SORG HANDLER IKKE OM ALDER

At miste en ægtefælle er en risikofyldt overgang i livet. For mange er det vejen ind i ensomhed, navnlig for de ældre. Men er det noget, vi som kirke har med i vores omsorg?

Sygeplejerske og forfatter Jorit Tellervo har mange års erfaring inden for palliativ omsorg. Ansat i Palliativt Videncenter stod hun bag folkeoplysningsprojektet "Sorg – når ægtefællen dør". På stiftets nytårsmøde delte hun sin viden med de fremmødte.

Tekst og fotos: Otto Lundgaard



- Det er vigtigt, at folkekirken bringer sig selv på banen med det, den kan, fortalte Jorit Tellervo den lyttende forsamling på stiftets nytårsmøde. Bag biskoppen ses Tor Johan S. Grevbo, professor i sjælesorg og mødets anden foredragsholder.

NOGET TID EFTER SIN KONES BEGRAVELSE VAR HAN TAGET TIL GUDSTJENESTE.
 HVORDAN HAVDE KONTAKTEN MELLEM HAM OG PÆSTEN VÆRET?
 DER HAVDE IKKE VÆRET NOGEN.
 PÆSTEN HAVDE GENKENDT HAM, MEN NØJEDES MED AT NIKKE; FOR
 DÅBSFAMILIEN HAVDE TAGET PÆSTENS TID DEN SØNDAG FORMIDDAG.
 MANDEN KOM IKKE IGEN.

Ovenstående fortælling er taget fra et af flere dagbogsopslag fra midaldrende enker og enke-mænd, som blev læst højt og gav tid til eftertanke i den lyttende forsamling. Denne forsamling bestod interessant nok af præster, der var samlet til et givende, men på flere måder også udfordrende nytårsmøde med tre indlæg om sorg og sjælesorg, hvoraf Jorit Tellervos foredrag åbnede dagen (og er det, som inde-værende artikel bygger på).

Jorit Tellervos egne oplevelser som ung - hvor hun mistede sin mor og oplevede dødslejet som en begivenhed, der samlede familien - var med til at vælge hendes vej i livet. Som sygeplejerske har hun arbejdet med sorg og sorgstøtte, især til ældre efterladte.

For sorg handler ikke om alder, fortæller hun. Tværtimod oplever alt for mange ældre, at deres tilværelse forandres totalt, når døden river deres ægtefælle bort og efterlader dem med et liv, de har svært ved at tage på sig. Nogle oplever, at omverden negligerer deres sorg. Mange vælger at isolere sig. Andre igen oplever tabet af deres ægtefælle så voldsomt, at de - som en udvej - vælger livet fra.

To kan blive til en halv

At langt de fleste danskere dør, når de er over 65 år, er ikke nogen nyhed, der trækker overskrifter. På den anden side er ældres menneskers død ikke et faktum, der skal få

omgivelserne til at tro, at "så klarer hun det nok", underforstået: så kommer Gerda ovre i nr. 14 nok gennem sin mands død ved egen hjælp. Men det er desværre, hvad de ældre ofte oplever. Eller rettere: det er, hvad de ofte må igennem - alene.

Som Jorit Tellervo korrekt pointerede i sit indlæg, så har vores største opmærksomhed i sorgarbejdet været rettet mod dem, som vi regnede med havde det værst med at miste, fx efterladte ved svære dødsfald eller ved dødsfald blandt yngre. Men i virkeligheden, og når vi tænker efter, er det er tabets betydning for det enkelte menneske, der er det vigtigste.

Sorg handler frem for noget andet om relation. Ved tab af ægtefællen bliver to til én. Eller som en enke forklarede Jorit Tellervo: "To kan blive til en halv". Hører vi tæt sammen, og har vi hinanden med i vores hverdag og vore tanker, så mister vi ved dødsfald meget mere end vores ægtefælle; vi mister nemlig også den del af os selv, der altid har været i kontakt med ægtefællen - i omtanke og medtanke.

Endelig er der den smertefulde omstændighed, at alderdommen i forvejen er fyldt af tab. Et er at omgangskredsen skrumper, et andet at mennesker i denne alder ofte oplever, at helbredet og sanserne, økonomien og overblikket ikke længe er, hvad det har været. Tab af ægtefælle kan i denne sammenhæng føles som et tab, der rammer ekstra

hårdt, da det er et tab, vi lider, når vi har stor chance for samtidig at blive ramt af flere problemer.

Holdning, forståelse, handling

Men der er noget at gøre. Jorit Tellervo præsenterede forsamlingen for tre hovedbud, idet hun forklarede, at vi skal forstå at gribe i

- vores holdning til mennesker i sorg,
- vores forståelse af sorg,
- vores handling, altså hvad vi kan gøre for hinanden.

Kommentarer som "I fik trods alt et langt liv sammen!" og spørgsmål som "Hvor gammel blev din mand?" er velsagtens ment som opmuntring i ønsket om orientering mod livets lyse sider. Dybest set opleves det som klicheer, der afslører, at alder har afgørende betydning på vores forestilling om sorg - ja, og hvor lidt vilje, vi kan udvise med hensyn til at sætte os i de efterladedes sted, altså *hvordan vores holdning er til andre menneskers sorg*. For igen: det er jo mennesker, vi mister, når de dør fra os, og alderen har intet at sige frem for hvilken betydning, kærligheden har haft mellem os. Vi skal derfor ikke være bange for at spørge ind til det. Det, som vi kan have svært ved at tale om.

Tilsvarende kan *vores sorgforståelse* vise sig at bygge på en forældet, men ikke ret fremmed tankegang: "Nej, nu skal vi ikke rippe op i sorgen eller dyrke den - nu skal vi se at komme videre" - i et ihærdigt adskillelsesarbejde, hvor vi lægger det gamle bag os og vender os mod noget nyt.

Til imødegåelse heraf præsenterede Jorit Tellervo "Tospormodelen", udviklet af Margarete Stroebel og Henk Schut. Ifølge de to forskeres model er sorgen en dynamisk bevægelse mellem to spor, nemlig sorgens følelser (det tabsrelaterede spor) og livets daglige handlinger og forandringer (det genoprettende spor). At leve med sin sorg er



Jorit Tellervo under formiddagskaffesamværet med et par af stiftets præster.

at bevæge sig mellem disse spor. Sorgen har ingen tidsbegrænsning, men fortsætter resten af livet. Her kan den som et lyn vise sig i gensorg, når forandringer i vores liv kalder mindet om den døde frem, men også vise sig i, at vi i sorgen og mindet bevarer vores relation til det menneske, vi har mistet.

Endelig afslører vores *handling over for efterladte*, hvor stor en usikkerhed, der råder i befolkningen med hensyn til det, vi ikke taler med hinanden om. Døden er forbudt. Vi er simpelthen ikke oplært i at håndtere død og ved ikke, hvad vi skal sige og gøre. Når et dødsfald "kommer for tæt på", bliver vi mindet om vores egen dødelighed. Det skræmmer os.

Som radiojournalisten Esben Kjær, der mistede sin lille søn og erfarede, at vi har en sorgkultur, hvor ingen etablerede fællesskaber træder til og tør høre og spørge til, hvordan de efterladte har det. Dette fik ham til at konkludere, at vi reelt er "sorgkulturelle analfabeter" i at møde hinanden i det, der er fælles vilkår for os alle.

Døden og sorgen som fælles vilkår

Det er den stærkeste kraft til at binde os sammen, men oftest går det modsat, påpegede Jorit Tellervo:

- Vi har fjernet os fra død og sorg, er angst for at "blive smittet" af det, der virker så voldsomt. Omverdenen løber væk, bruger klicheer, finder et andet fortov og viser, hvor bange vi er for livets skrøbelighed.

Men netop derfor er det vigtigt, at folkekirken bringer sig selv på banen med det, den kan, fortsatte hun og henviste til kirker, der tilbyder omsorg og fællesskaber for efterladte og vel at mærke synliggør det på deres hjemmesider, altså i et fælles rum, hvor alle søger information. For det, kirkerne kan og gør, er slet ikke så synligt, som vi tror. Men når vi gør vores arbejde med sorg synligt, er det noget, der skaber omsorg for en befolkning, der i sin stresstilstand af sorg ikke ved, hvad den skal søge efter.

- De efterladte *vil* findes, understregede Jorit Tellervo og fortalte om et arbejde med et sorgfællesskab, hun

havde tilbudt efterladte, som hun havde besøgt enkeltvis og undervejs håbet, at de bare kunne få lov at møde hinanden i et fællesskab, hvor de kunne dele deres sorg. Fællesskabet blev etableret - og alle de efterladte mødte op og fik hinanden som nye fortrolige i et skæbnefællesskab.

Det skal i den sammenhæng ikke overses, at støtten kan komme mange steder fra, også fra andre efterladte. Sorggrupper kan eksempelvis blive til andre fællesskaber, hvor man følger med i hinandens liv, giver fælles omsorg og hjælper hinanden i det forandrede liv, giver de døde plads og holder fast i fællesskabet.

Åbenhed og synlighed er veje at følge. Også når det handler om vores anerkendelse af ældre mennesker og sorg.

- Engang var det noget, vi ikke talte om, fortæller Jorit Tellervo: - Noget tyder på, at formidling af viden om sorg kan forandre synet på - og anerkendelsen af - ældre menneskers sorg.



LARS MUHL:

SÅDAN ER DØDEN

Han var landskendt forsanger i 80'erne og lagde stemme til sangen "Sjæl i flammer". Siden slog livet ham ind på andre spor. Lars Muhl har studeret det aramæiske sprog i mere end 25 år, og han har udgivet flere bøger om spiritualitet. Blandt andet "Seeren fra Andalusien", der er solgt i mere end 100.000 eksemplarer. Han har en klar forestilling om, hvad der venter os i døden.

Tekst og fotos: Rasmus Birkerod

Når Lars Muhl taler om healing, skytsengle og tidligere liv, så er der nok de folkekirkemedlemmer, der naturligt vil rubricere Lars Muhl som en del af det store, brogede persongalleri, der under ét benævnes som "den alternative verden".

Men ikke Lars Muhl selv. Han sukker let i køkkenet, mens vi venter på, at elkedlen får vandet til at koge. Så ryster han svagt på hovedet.

- Jeg har det sådan lidt... med den alternative verden... Altså, det nytter sgu ikke at have siddet på en meditationspude i 40 år, hvis du ikke kan se, at hende, du møder nede i Brug-

sen, har brug for din hjælp. Vi er her altså ikke for vores egen skyld, slår han fast og lyder næsten som om, han er i gang med en opsang.

Vi går ud af haven med de mange frugttræer. Her, på en landlig matrikel i det østjyske et stykke uden for Odder, har Lars Muhl sammen med sin kone Ghita bygget et lille aneks med ét rum på ca. 30 kvadratmeter. Men ikke et helt almindeligt et af slagsen.

Religiøse symboler en masse pryder vægge og lofter. Jesus kigger på én fra et billede på endevæggen, når man træder ind ad hoveddøren. En lysekrone fra den russisk ortodokse kirke hænger ned fra loftet centralt i rummet, og en lille statue af Buddha ser til tæt på entreen.

Han tænder to stearinlys.

- Er det OK med røgelse, spørger han betænksomt.

Jeg nikker, og snart føler næseborerne sig hensat til den græsk-ortodokse del af Gravkirken i Jerusalem. Ingen skal sige, at Lars Muhl ikke er et troende menneske. Alt i dette rum handler om dette ene: at tro.

Det er det, vi skal tale om.

Hvad tror den 68-årige Lars Muhl, der skal ske, når vi dør?

Det kommer han til. Først vil han gerne af med et budskab, der trænger sig på. Om det, der sker kort inden døden. For vi bør blive bedre til at komme ordentligt herfra, mener han.

Dødsprocessen

- Vi har en jordemoder til at hjælpe os ind til livet, men vi kan godt blive bedre til at hjælpe hinanden, når vi skal den anden vej, siger han og peger på, at vi i samtaler med den døende ikke altid er gode nok til at hjælpe den døende på vej. Her taler han på ingen måde om aktiv døds-hjælp, som han er modstander af. Men simpelthen om at være tilstede for den døende i samtalen - dér hvor den døende er.



- Jeg mener faktisk ikke, at man kan beskæftige sig med det spirituelle uden at beskæftige sig med døden. Den samtale bør almindelige mennesker kunne have i kirken, og det kunne kirken være bedre til at facilitere, mener forfatteren Lars Muhl.

FAKTABOKS

Muhl: Vi må ikke fornægte døden over for den døende.

- Jeg var 10 år gammel. Min lillesøster Lone var i 1960 indlagt på Aarhus Kommunehospital med en hjernesvulst. Kort før hendes 6-års fødselsdag havde mine forældre købt den cykel til hende, hun så brændende havde ønsket sig. Men da de tog den med hen til hospitalet, bad hun dem om at levere den tilbage, for hun ville ikke få brug for den. En uge efter døde hun. Jeg er i dag helt overbevist om, at hun vidste, hun skulle dø.

- I dag tænker jeg, at det er vigtigt i de situationer, at vi ikke fornægter døden over for den døende. Det menneske, der naturligt er i en dødsproces har brug for, at der er nogen, der er med dem – og ikke trækker i modsat retning.

“

Vi har en jordemoder til at hjælpe os ind til livet, men vi kan godt blive bedre til at hjælpe hinanden, når vi skal den anden vej.

Han har i flere år – særligt fra 2002-07 – hjulpet til på hospice, hvor han ofte blev tilkaldt efter ønske fra den døende.

- Det er noget af det mest betydningsfulde, jeg nogensinde har arbejdet med. Det, der er fælles for alle de samtaler, er, at der kommer et punkt, hvor den døende ved, at nu er tiden inde. Så er dødsprocessen gået i gang. Så gælder det som samtalepartner om ikke at fornægte det. Den døende har ikke brug for, at nogen trækker i den anden retning og lader som om, at man ikke skal dø. Her mener jeg, at der er brug for, at der er en præst eller diakon tilstede, der ved, hvad det handler om. Og kan hjælpe med at sige: Bare giv slip.

Lars Muhl finder det pudsig, at døden er det eneste, vi med sikkerhed ved kommer til os. Alligevel er det noget, vi ikke taler om.

Opfordring til kirken

- Jeg mener faktisk ikke, at man kan beskæftige sig med det spirituelle uden at beskæftige sig med døden. Den samtale bør almindelige mennesker kunne have i kirken, og det kunne kirken være bedre til at facilitere, mener han.

- Jeg synes, at tiden er kommet til at dele den dybere samtale om dø-

den med hinanden – også om vores forestillinger om døden. Og hvorfor skulle den samtale ikke finde sted i kirken? Men i dag er vi kommet til et sted, hvor vi er i gang med at afvikle kirken ved at gøre den til et kulturhus. Og hvorfor egentlig? Vi kan jo spise pizza og pasta så mange andre steder. Flere af de gamle Nag Hammadi-skrifter (oldtids-skrifter - deriblandt Thomasevangeliet - fundet i 1945 i Nag Hammadi, Egypten, red.) viser os jo, at man har haft en viden om sjælen og dens forhold til kroppen. Så jeg mener, at det i folkekirken er tid til at åbne for Thomasevangeliet.

Døden er en overgang

Men hvordan forestiller du dig døden?

- Det er overgangen til en ny tilværelse. Man bliver mødt af noget, der kan minde om lysvæsener, som ankommer til gavn for den enkelte sjæl. Med lysvæsener mener jeg i virkeligheden en form for bevidsthed. Alt er bevidsthed, og lysvæsenerne er repræsentanter for et ego-frit bevidsthedsfelt. Ens liv passerer revy, siger man. Det gør det også – men som på et "instant" øjeblik. Lysvæsenerne - hvis vi kalder dem det - hjælper sjælen til at forstå, hvad den har været en del af. Hvordan den udfyldte den rolle, den valgte at tage på sig, da den kom herved, siger Lars Muhl og forklarer tilstanden som en slags sfære, hvor man bedømmer sit netop overståede liv. Hvad gjorde jeg rigtigt, og hvad var forkert?

Det, vi møder – altså det Lars Muhl kalder lysvæsenerne – vil ifølge Muhl være eksponent for de religiøse elementer i os selv. Det vil sige, at hvis man er vokset op med Buddha, så vil man møde noget genkendeligt fra buddhismen. Er man vokset op med kristendom, så vil

- Vi taler om, at vi kun har ét liv, og det er jeg enig i. Men det liv er evigt. Det vi kalder "et liv" er jo bare at sammenligne med et kvarters tid i vores evige liv, siger Lars Muhl.

man møde noget genkendeligt derfra, som for eksempel Jesus, Jomfru Maria eller lignende.

Ét liv, én evighed

Lars Muhl tror på, at vores sjæl efter døden lever videre i et andet bevidsthedsfelt og på andre planer – og at vi netop har en bevidsthed og en individualitet, som er evig.

- Min fars hus har mange boliger, siger Jesus i Johannesevangeliet. Det er sådan, jeg forstår Jesus. At vores tilværelse ikke er begrænset til det, vi kalder for livet på Jorden.

- Vi taler om, at vi kun har ét liv, og det er jeg enig i. Men det liv er evigt. Det vi kalder "et liv" er jo bare at sammenligne med et kvarters tid i vores evige liv. De gamle jødiske essæere, der levede nær Det Døde Hav på Jesu tid, sagde, at vi har ét liv, men at det liv varer for evigt. Det er sådan, jeg ser det.

Lars Muhl er i øvrigt overbevist om, at vi i dette "evige liv" kan have mange inkarnationer på jorden.

- Shakespeare sagde det så fint i et af sine dramaer, hvor en af hans karakterer beskriver livet som et teater. "Verden er en scene, hvor mænd og kvinder spiller deres roller". Så-

dan ser jeg det også. Vi får et rollehæfte og et kostume, og så spiller vi den rolle, så godt vi kan. Når vi er færdige, så er det enten rådne æbler eller klapsalver. Uanset hvad, så bukker og takker vi – og gør os klar til næste forestilling.

FAKTABOKS

Lars Muhl:

Lars Muhl har skrevet flere bøger, der har vakt opsigt internationalt. Bogen "Seeren fra Andalusien" har solgt i mere end 100.000 eksemplarer. Men det er også en del af værket "Gralstrilogien", der har solgt mere end 200.000 eksemplarer i 25 forskellige lande. Desuden har også bogen "Lysets Lov" været en succes. Det er et nærstudie af aramæisk og har solgt mere end 30.000 eksemplarer.

Han driver desuden en treårig international uddannelse, som han kalder "Divine Deacon", der uddanner deltagerne til at arbejde med døende og deres pårørende.





Sorggrupper i stiftet

Tekst: Lise Trap, sognepræst i **Soderup-Kirke Eskilstrup** pastorat
samt stiftets sorggruppekoordinator

Foto: Maria Hjort

Sorggrupper er blevet populære. Så populære, at nogen, hvis de år efter dødsfaldet giver udtryk for, at det stadig er svært, bliver mødt med et: "Jamen, du kunne jo bare været gået i sorggruppe".

Men sorggrupper tager ikke sorgen fra nogen, og sorggrupper er ikke for alle. Der er afgjort mennesker, der har langt bedre af at gøre en hel masse andet end at sidde og tale og lytte på egne og andres overvejelser i timevis hver anden uge. Løbe, gå til hundetræning, læse, engagere sig i andre mennesker. Arbejde mere. Eller mindre.

Samtidig viser erfaringen, at for nogen er sorggrupper gode. Forfatter Christel Wiinblad udtalte engang i forbindelse med sin brors pludselige død: "Selvfølgelig er jeg ikke imod psykiatrien. Men jeg synes nogle gange, at det kunne være fantastisk, hvis det var indrettet sådan, at mennesker kunne få lov til at være mennesker". Det synes jeg også. Jeg synes, et af de steder, man får lov til det, er i en sorggruppe. Lov til at være levende, sårede, skrøbelige, stærke, ramte, elskende, sørgende, søve, tvivlende og troende mennesker.

Det kan være en befrielse for den sørgende, der tit bliver udsat for andres velmenende vurderinger og meninger om, hvad der vil være godt og hensigtsmæssigt. I sorggruppen kan man fortælle om sine døde igen og igen, og det kan være svært at få plads til ude i verden, hvor interessen som regel hurtigt daler, mens det for den, der står tilbage, tit er helt afgørende at få plads til.

Sorggruppen kan være et frirum, hvor der i med- og modspil fra gruppens ledere og gensidig spejling i forhold til gruppens andre deltagere kan hentes støtte til at finde sin egen vej i et liv, der er blevet uendeligt svært. Der er ikke tale om terapi eller behandling, men om at

få velovervejede og fokuseret støtte til at udvikle sig og leve bedst muligt med de livsvilkår, man fik. I sorggruppen bliver der talt og lyttet, spist og drukket, grædt – og grinet.

Nogle sorggrupper retter sig mod bestemte aldersgrupper eller bestemte typer tab. Grupperne er forskellige med hensyn til mødefrekvens og med hensyn til evt. brug af kirkerum og ritualer.

Det helt afgørende er, at vi er fælles om, at døden tog den elskede fra os, og om at vi gerne vil finde ud af, hvordan vi bedst kan være i en forandret verden – ofte selv som forandrede mennesker.



FAKTABOKS

Sorggrupper i folkekirken er nu så udbredt, at det alle steder i Roskilde stift er muligt at finde en sorggruppe inden for en rimelig afstand. En oversigt findes på hjemmesiden [Sorggrupper i folkekirken](http://Sorggrupper_i_folkekirken), sorg.folkekirken.dk.

Man kan også henvende sig til sin sognepræst eller til stiftets sorggruppekoordinator Lise Trap, 3022 4513 eller mail ltr@km.dk



Unge i sorg

– en vigtig sag for folkekirken

Sorgen rammer individuelt, er der mange, der mener. Men betyder det, at sorgen også skal bæres af det enkelte individ? Antallet af sorggrupper og tilslutningen til disse markerer et klart nej til denne holdning. Alene dette at kunne fortælle om sin egen sorg igen og igen samt styrke de andre sorgramte ved at lytte til deres fortællinger giver hjælp og støtte til de sorgramte. Dette gælder voksne såvel som børn og unge.

Tekst: Sara Horneman-Thielcke, sognepræst i Nordrup-Farendløse pastorat og ungdomspræst i Ringsted-Sorø provsti



Jeg leder gennem mit arbejde som ungdomspræst i Ringsted-Sorø provsti sorggrupper for børn og unge.

Det anslås, at 3000 børn og unge under 20 år mister enten deres mor eller far årligt. Når et barn eller et ungt menneske mister en af sine forældre rykkes hele deres indre kompas. Det relativt forudsigelige og trygge liv, de kendte, er ikke længere forudsigeligt, og hele familien er i mere eller mindre kaos. Smerten

over at have mistet er både u håndgribelig og uoverskuelig, og de unge har brug for hjælp til at navigere i det kaos af nye følelser og nye betingelser, som er blevet deres realitet. Børn og unges sorg minder om voksnes sorg, men de er i meget højere grad end voksne afhængige af andre til at hjælpe med at sikre stabilitet i hverdagen og give omsorg.

Selvom de fleste børn og unge i Danmark er omgivet af gode og kærlige voksne, som trøster og giver

nærvær, så er der alligevel ofte til tider brug for professionel hjælp. Ifølge Det "nationale sorgcenter" har 3 ud af 10 børn risiko for at udvikle kompliceret sorg. Kompliceret sorg kan udtrykke sig som angst, posttraumatisk stress eller depression.

De fleste børn og unge kommer gennem den første vanskelige tid ved hjælp af egne ressourcer og opbakning fra familie og skole. Der er desværre også en gruppe af børn og unge, hvor manglende ressourcer eller komplicerede familieforhold gør, at sorgen ikke finder sit naturlige leje og udvikler sig til diagnosen kompliceret sorg. Sorgen gør det vanskeligt at passe skolen, opretholde venskaber og generaliseret angst fylder det meste af hverdagen.

At deltage i en sorggruppe

Når børn og unge deltager i sorggruppe, er det ikke nødvendigvis fordi, de er ramt af kompliceret sorg, men forskning viser, at det relationelle arbejde, der foregår i en sorggruppe, har en gavnlig effekt. Det hjælper med andre ord at opleve og høre, at andre på ens egen alder går igennem det samme. Samtidig er det også givende at tale om, hvordan andre tackler angst og den isolation, som mange føler efter at have mistet.

At gå i en sorggruppe er ikke det samme som at gå til psykolog. Jeg er leder af sorggrupper i kraft af mit virke som præst. Jeg tilbyder sjælesorg, ikke et terapeutisk forløb som en psykolog. Sjælesorg for børn og unge i en sorggruppe handler om at skabe et trygt rum, hvor man med empati og nærvær skaber basis for samtaler om at miste, om liv og død. Det er en italesættelse af unges tabshistorie. Det fælles vilkår er, at gruppedeltagerne har mistet en forælder, men at de ikke er alene om deres tab. Gennem deling af deres erfaringer oplever de et fællesskab, der forhåbentlig giver dem mod på fremtiden.

I en sorggruppe for unge er det oftest ikke de unge selv, der i første omgang har ønsket at deltage. Som regel er det den efterlevende forælder eller skolelærer, der er opmærksom på tilbuddet om sorggruppen og har kontaktet mig for optagelse i gruppen. De møder derfor ofte op til gruppen med en vis skepsis overfor, hvad der venter dem, og hvad der kræves af dem. Deres skepsis bliver dog heldigvis hurtigt gjort til skamme, for der opstår hurtigt en naturlig samhørighed og tillid blandt deltagerne efter få timer.

I begge grupper tænder vi lys for deres forældre og de fraværende i gruppen den pågældende dag.

I gruppen for de unge mødes vi hver 14. dag et par timer ad gangen. De første par gange taler vi om tiden op til dødsfaldet, ugen mellem dødsfaldet og begravelsen, selve begravelsen. Vi drøfter, hvordan hele forløbet har været også i forhold til den tilbageblivende mor eller far. De efterfølgende gange præsenterer jeg de unge for 5-6 spørgsmål, som vi taler om i en moderet samtale. Spørgsmålene kunne være: "hvad tror du der sker, når man dør" eller "hvordan har du forandret dig, efter din mor eller far døde?" Vi bruger også tid på at tale om, hvem deres mor eller far var, hvordan de så ud, og hvad de godt kunne lide og ikke kunne lide. Vi ser på billeder af deres forældre, og de unge medbringer gaver eller små ting, de har fået af deres mor eller far, som har betydning for dem.

Så vidt muligt styrer jeg samtalen, men det er ikke strammere, end at jeg lader de unge bryde ind, hvis det er relevant. På den måde styrkes sammenholdet i gruppen, og de unge hjælper hinanden og støtter hinanden med opmuntring og med gode råd. Det styrker deres selvtillid, at de også kan være noget for andre, der har det svært.

De unge har brug for et pusterum

Min erfaring er, at det er et pusterum for de unge at deltage i sorggruppen. Her er der ikke en sør-

“

Jeg gør meget ud af at understrege for gruppen, at det ikke er terapi, og at deres sorg ikke bliver overvundet med et trylleslag.

gende mor eller far at tage hensyn til, og via den indbyrdes fortrolighed drøfter de unge alt fra kærester, venskaber, måder at tackle angst på og liv efter døden.

Jeg gør meget ud af at understrege for gruppen, at det ikke er terapi, og at deres sorg ikke bliver overvundet med et trylleslag. Sorggruppen er et forum til at tale om den, de har mistet og om dem selv. Den kan være med til at hjælpe med at finde en vej i en ungdom, der i forvejen ikke altid er en dans på roser.

Et tilbagevendende tema for de unge i sorggruppen er, at de føler sig mere modne end deres jævnaldrende. De har en følelse af at være blevet voksne hen over natten. Dette gør, at de emner, som normalt optager andre teenagere, ikke længere synes relevante for dem. Dette faktum er der også en stor tabsfølelse i, men i gruppen bekræfter de i mødet med hinanden, at det ikke er forkert at være interesseret i livets store spørgsmål. Tøj og tv-programmer ryger dermed hurtigt i baggrunden. En af sorggruppens primære funktioner er at klargøre for de unge, at de ikke er unormale, men at alle deres reaktioner er helt normale.

Sorgforløbet fortæller dem i små doser om sorgteorier med udgangspunkt i konkrete eksempler, f.eks. personer eller begivenheder fra film eller serier eller fra egne erfaringer. Det bruger jeg som et redskab til deres mestring af sorgen.

Sjælesorg for de mindste

I sorggruppen for børn, som primært er små skolebørn, er tilgangen mindre konkret - men ikke uærlig eller generel. Børn i den alder er detaljeorienterede, så det er vigtigt at nedtone dramatikken, ikke mindst for at undgå at traumatisere de andre børn i gruppen yderligere. På samme måde som i gruppen for de store taler vi om deres mor og far. Vi taler om kirken, hvordan den så ud og om præsten. Vi taler også om, hvordan deres mor og far så ud, hvad de lavede, deres interesser, og vi ser på billeder af hjemmefra. Ved hjælp af billeder og dukker taler vi om, hvordan forskellige situationer opleves, og børnene tegner, laver perleplader og modellerer situationer, symboler og minder.

På den måde hjælper jeg børnene med at sætte ord på deres følelser. For langt de fleste børn er det første gang, at de for alvor er i kontakt med så stærke følelser som et tab af en forælder udløser. Der findes også mange gode billedbøger om børn og sorg, som ved hjælp af dialogisk læsning åbner op for livgivende samtaler.

Selvom de fleste, der stifter bekendtskab med en sorggruppe, får et positivt forløb, så er det langt fra alle, der finder formen tiltrækkende. Med det in mente så må det alligevel fastslås, at sorggrupper kan hjælpe med til at normalisere sorgen hos både børn, unge og voksne.

FAKTABOKS

Kilde: <https://sorgcenter.dk/om-det-nationale-sorgcenter> og Mai-Britt Guldin "Børn, unge og sorg" 2018

Når du siger farvel

En bog til unge der har mistet

Tekst: Sarah Krøger Ziethen, sognepræst i **Roskilde domsogn**
Tegninger: Signe Thiesen Schmidt

-Jeg kommer nok aldrig "over" det – men livet kan blive OK alligevel.

Sådan var der en ung sørgende, der sagde til mig en dag. Det var tre år siden hun havde mistet sin far, men hun var ikke kommet over det. Nu var hun snart 18, og livet lå foran hende. Og det skulle nok blive OK. Trods alt. Jeg havde fulgt hende gennem de tre år og set hendes kampe med livet og for livet – for at det skulle blive OK igen. Men med en mor i dyb sorg og en lillebror, der reagerede meget voldsomt, var det ikke let at være hende og at få plads – og hun følte sig ofte alene med sin sorg. Hun skulle være den stærke for dem alle tre. Og det var ofte en meget ensom følelse.

Alene med tabet

Det kan være frygteligt ensomt at miste – ikke bare fordi man mister den, man holder af, men også fordi sorg i sig selv kan føles enormt ensomt. Som præst på hospice oplevede jeg gang på gang at stå med et ungt menneske, som følte sig meget alene med sin sorg og sit tab. Når mindre børn mister, bruger både præster, sundhedsfagligt personale og bedemænd den lille blå samtale-

FAKTABOKS

Bogen er en brugsbog. Den skal bruges og skrives i og tages med på ture og tudes i og grines over. Den skal ikke pynte på hylden – den skal bruges. Derfor er der plads til, at den unge selv kan skrive og samtidig er den blød, så man kan tage den med i lommen. Formatet er tænkt til at kunne passe i en mindre taske eller en stor lomme.



bog "Må man være glad, når man er ked af det?", som er forfattet blandt andet af Cecilie Hiline Christensen. Jeg tog derfor kontakt til hende og spurgte, om ikke hun kunne være interesseret i at lave noget tilsvarende til unge, der mister. Vi blev enige om at arbejde sammen om en sådan bog til unge i sorg. Den skulle dog tage udgangspunkt i de unges egne erfaringer og fortællinger, så den som stod midt i det, kunne genkende de beskrevne følelser.

Vi valgte derfor at samle unge menneskers egne historier og ikke mindst de fortællinger, de har skabt omkring det tab, de har oplevet. Da unge ofte bærer deres følelser alene, ønskede vi at lave en bog, de kunne læse for sig selv – men for ikke at lade dem alene med deres følelser, har vi valgt at lade hver fortælling indeholde en refleksion og et par spørgsmål til eventuel brug for den unge selv eller for de pårørende. Mange HV- spørgsmål kan de unge godt selv gå og tænke over: Hvordan kommer dine følelser frem? Hvornår har du oplevet kaos? Hvordan reagerer du over for andre?

Rasmus Seebach gav os lov at trykke teksten til sangen "Fri", som for mange unge står som et billede på deres

oplevelser, og samtidig er det, at det er en "man kender" med til at gøre de unge nysgerrige. For netop dette at kunne spejle sig i andres følelser og oplevelser er noget af det vigtigste, denne bog kan.

Når man læser de mange forskellige fortællinger, som også har mange forskellige former og stile, vil den unge opleve, at der er andre, der har mistet. Måske ikke præcis som en selv, men der vil være noget, de genkender. Vores håb er, at det at genkende noget kan fjerne en flig af den ensomhed, man som ung godt kan opleve. Mange unge vi har talt med giver udtryk for, at de tror de er den eneste, der har det sådan – og finder det befriende at opleve, at der er andre, der har det på samme måde.

Huskehjælp

Vi fik en ung illustrator til at give følelserne et udtryk i tegninger, hvor en både let og sørgmodig streg indleder kapitlerne, og forlagets grafiker har skabt et ungdommeligt og meget tilgængeligt format, for at også det visuelle kunne understrege en del af bogens pointer: at sorg ikke er ens for alle, og at vi har behov for forskellig omsorg på forskellige tider.

“

Det vigtigste man kan gøre er, at være der og vise oprigtig interesse og omsorg for den unge, som har mistet – og aldrig lade som ingenting og vende ryggen til.

Desuden har vi i bogen god plads til huskehjælp. En klog mand fortalte engang, at for ham var den gode hjælp i sorgen huskehjælp. Mange unge oplever nemlig, at i de første måneder efter tabet får de masser af opmærksomhed fra deres nærmeste pårørende og venner. Men derefter er der ikke så mange, der taler med dem om tabet, og slet ikke om den, de har mistet. Måske du også har oplevet, at du er nødt til at skjule din sorg for de nærmeste, fordi du er bange for at gøre dem ked af det – fordi du stadig er ked af det? Eller fordi du er bange for at gøre dem ked af det igen?

På den måde får den, du har mistet mindre og mindre plads i dit liv. Og det er faktisk næsten ligeså sorgfuldt, som tabet var. En pige fortalte, at hun var allermost ked

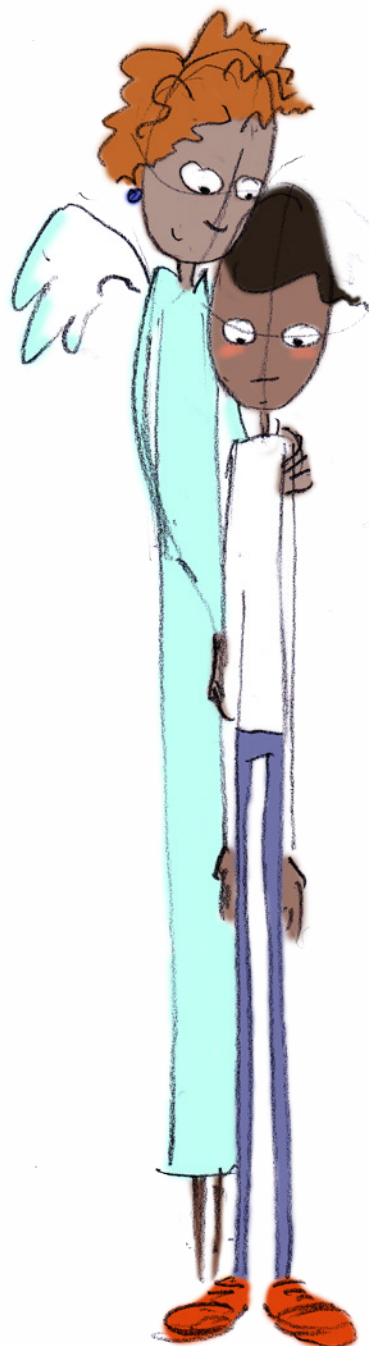
FAKTABOKS

Andre bøger om samme emne:

"At miste" fra Kræftens Bekæmpelse,

"Sorgbogen" af Maria Farm fra 2013 er også til unge.

"Må man være glad, når man er ked af det" af Cecilie Hiline Christensen m.fl., bog til børn i sorg.





af, at hun begyndte at glemme sin mors duft! Og hun turde ikke sige det til sin far for ikke at gøre ham ked af det. I stedet lod hun, som om sorgen var ved at forsvinde, hun græd mest alene og følte sig mere og mere ensom, når hun var sammen med ham. Og hun følte ikke, at der var nogen der kunne hjælpe hende op af det sorte hul, hun stod i.

At være der

I sorggruppe kan de unge ofte opleve at blive støttet og hjulpet på den bedste måde. Desværre er der jo mange unge, som ikke vil i sorggruppe, så det er vores ønske, at de unge her kan finde lidt af det samme fællesskab, igennem de unges egne historier – og måske også få sat nogle tanker i gang.

Alle som oplever sorg vil have glæde af at bearbejde deres følelser og vil i disse fortællinger kunne genkende noget.

Bogen er tænkt til alle der har med unge i sorg at gøre – men vi har fået forespørgsler på, hvornår den kan være færdig fra sundhedsfagligt personale, bedemænd og præster. Vi bliver begge ofte spurgt, hvad man skal gøre, hvis man taler med en, som har mistet. Og ikke mindst: hvad man ikke skal gøre, så man ikke får den sørgende til at blive endnu mere ked af det. Det er ret let: Man kan ikke gøre en sørgende mere ked af det ved at være nærværende og omsorgsfuld. Hvis du spørger til noget, som får den sørgende til at græde, er det ikke spørgsmålet, der er forkert – men fordi den unge allerede sørger.

Det vigtigste, man kan gøre, er at være der og vise oprigtig interesse og omsorg for den unge, som har mistet – og aldrig lade som ingenting og vende ryggen til. Spørg ind og accepter, hvis den unge ikke har lyst til at tale den dag. Så skal du bare spørge igen en anden gang. Bær over med, at den sørgende fortæller det samme igen og igen. Det kan være rart at få det sagt.

Husk på, at sorgen altid vil være der for den, der har mistet en elsket. Den unge skal finde sin egen måde at leve videre med sorgen.

FAKTABOKS

Når du siger farvel – En bog til unge der har mistet (15-25 år)

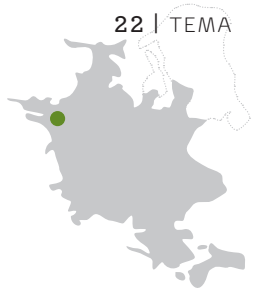
Udgivet på Forlaget Eksistensen 2019

Skrevet af Sarah Krøger Ziethen og Cecilie Hilne Christensen

Illustreret af Signe Theisen Schmidt

Pris: 129 kr





Sorgrådgivning

Sorgarbejdet i de enkelte sogne varetages mange steder af sognets præst. Arbejdet kræver sit – herunder videreuddannelse, fx som sorgrådgiver. Om denne nye uddannelse fortælles nedenfor.

Tekst: Lisbeth Dyxenburg, sognepræst i **Raklev** sogn.



Københavns professionshøjskole, Metropol.

I indeværende år har jeg været på kursus i sorgrådgivning.

Uddannelsen som sorgrådgiver er udarbejdet i et samarbejde mellem Det nationale Sorgcenter og Københavns professionshøjskole, Metropol. Den er oprettet i 2017.

Da jeg læste om uddannelsen, tænkte jeg straks, at det ville være noget for mig i forhold til mit arbejde med

sorggrupper i folkekirken, fordi uddannelsen ville give mig kompetencer til at støtte mennesker i sorg ud fra en praksisorienteret tilgang.

Kurset var opbygget i fem moduler af tre dages varighed og strakte sig over ni måneder. Udover klasseundervisning var kurset suppleret med e-learning samt hjemmeopgaver, og uddannelsen afsluttedes med en skriftlig opgave i maj samt en mundtlig eksamen i juni.

Undervisningen var meget praksisorienteret, og klassen, jeg gik i, var sammensat af mange forskellige "velfærdsprofessionelle". Nogle arbejdede på hospice, andre på sygehuse, i kommunalt regi osv. Vi var 16 elever, som fulgtes igennem hele forløbet. Alle havde på hver deres måde døden inde på livet, og det var absolut en stor gevinst, at vi var så mange forskellige faggrupper samlet og kunne berige hinanden med viden om hinandens fagområder.

Som sorgrådgiver får man bl.a. kompetencer til at rådgive og støtte mennesker med sorgreaktioner i forbindelse med død eller livstruende sygdom. Man får kendskab til forebyggelse af komplicerede sorgreaktioner hos børn, unge, voksne og ældre og bliver i stand til at identificere mennesker, som er i risiko for at udvikle komplicerede sorgreaktioner.

Oplblødning af døden som tabu

Jeg har fire års erfaring med sorggrupper og 21 års erfaring med mennesker i sorg via mit arbejde som præst, og jeg har derigennem erfaret, at der er stor ensomhed blandt de sørgende. Jeg har også oplevet, at omgivelserne ikke kan yde den tilstrækkelige støtte, den sorgramte har brug for.

Vox- pops

I samfundet som helhed er der, og i hvert fald har der været, et tabu i forbindelse med død og sorg. Det er heller ikke nogen nem opgave at hjælpe en sørgende, for vi er alle forskellige, også i måden vi håndterer sorg på. Nogle har brug for, at man taler om det, mens andre har brug for tavshed eller noget helt tredje, men alle har brug for støtte. Og der findes ikke en opskrift på, hvordan den støtte skal gives; det skaber usikkerhed, og det kan måske være derfor, at omgivelserne instinktivt trækker sig tilbage, som man meget ofte hører, og det efterlader den sørgende i ensomhed.

Jeg fornemmer imidlertid, at dette tabu er ved at bløde op. I forbindelse med at sorg er blevet en diagnose, og i alle diskussionerne op til det har der de sidste to-tre år været øget fokus på sorg, og det er både godt og nødvendigt.

Der er udgivet meget litteratur de senere år om sorg, og mange sorggrupper er opstået i forskelligt regi og heriblandt også i folkekirken. Sorggrupper er nødvendige, lindrende og kan give den sørgende både et sprog om sorg samt et fællesskab, der kan give noget andet, end familien og de nærmeste kan.

Uddannelsen som sorgrådgiver har givet mig en større sikkerhed og indsigt på sorgområdet mht. sorgteori samt risikofaktorer, der har klædt mig på i min opmærksomhed på sørgende, fx i forhold til om deres sorg forløber hensigtsmæssigt. Vi præster er i nogle tilfælde de eneste "professionelle", som mennesker i sorg møder efter begravelsen af deres elskede, og derfor kan vi gøre en stor forskel ved blot at møde dem, hvor de er.

Intet nummer af Stiftsbladet uden voxpops. Og dog ...

Indeværende nummer bliver rent faktisk lidt af en undtagelse. Det viste sig nemlig, at flere deltagere i årets landemodegudstjeneste tilsyneladende ikke mente at have noget videre at svare, da Stiftsbladets udsendte efterspurgte folkets stemme med hensyn til sorgarbejde rundt om i sognene. Det var trist - for alle svar kan bruges.

Ét svar fik vi imidlertid. Og det var så interessant, at vi gerne deler det med læserne.

Tekst: Otto Lundgaard Foto: Christina Molbech



Helene Wonsbek Rasmussen, sognepræst i Sæby-Gershøj pastorat.

Jeg bliver kontaktet fra tid til anden af mennesker, hvor der er sygdom og nogen gange uhelbredelig sygdom, og har samtaler, ligesom jeg har samtaler med familien, når der har været dødsfald - og nogle gange et forløb efterfølgende, det afhænger af omstændighederne.

Men jeg spurgte faktisk en enke for efterhånden en del år siden om hendes holdning til en sorggruppe i lokalområdet. Det var hun ikke interesseret i. Selvfølgelig kan man ikke brede hendes svar ud til, at det er der så ingen, som er interesseret i - men det hun sagde var, at fordi det er så små sogne, vi har på landet, så ville hun føle sig sårbar. Dem, hun ville komme i gruppe med, ville være nogen, hun kendte. Skulle hun være i en sorggruppe, skulle det have mere anonym karakter i stedet for at være i gruppe sammen med de andre lokale. Og det er ikke for at sige noget dårligt om dem, men skal man dele meget personlige ting, skulle det være med nogle, hvor der var distance.



En af de store forskelle på den jødiske begravelse og en begravelse i folkekirken er det jødiske krav om, at begravelsen finder sted hurtigt efter døden, siger Bent Lerner her i sit hjem i København.

BENT LEXNER

DEN JØDISKE DØD

Der er stor forskel på de danske jøders ritualer omkring døden i forhold til folkekirkens traditioner – blandt andet når det gælder begravelse og sørgeperiode. Stiftsbladet besøger her tidligere overrabbiner Bent Lexner for at kortlægge forskellene.

Tekst og fotos: Rasmus Birkerød

Han tager imod med et stort smil i sit hjem i Østbanegade på Østerbro i København. En af de her gamle Østerbro-lejligheder, hvor loftshøjden kan tage pipet fra en. Man kan være landets højeste mand, strække armene opad og være olympisk mester i højdespring på én gang - uden at være bare i nærheden af at kunne røre loftet.

Egentlig skal vi tale om døden, men samtalen tager hurtigt en anden begyndelse efter et indledende toiletbesøg. For herude på håndvasken ligger den lyserøde "Hello Kitty"-tandpastafremme. Tydeligvis brugt for nylig. Har den tidligere overrabbiner en særlig præference, når det gælder tandpasta?

- Nej, der er børnebørn, siger Lexner, smiler igen og har svært ved at skjule en umiddelbar stolthed.

- Vi har ni, siger han og fortæller, at de i dag alle bor i Israel og jævnligt er hjemme i Danmark på besøg.

Han serverer Nescafé, og vi skifter emne.

Fra livet til døden, så at sige.

Bent Lexner var fra 1976-2014 rabbiner for den jødiske menighed i Danmark - de sidste 18 år som overrabbiner. Begravelsessamtaler og jødiske begravelse har fyldt meget i hans arbejdsliv. Og på en række områder er der markante forskelle, fortæller han.

Hurtig begravelse

Et vigtigt forhold omkring døden er, at man i jødedommen bliver begravet hurtigt. Sjældent mere end 48 timer efter at døden er indtruffet.

- Det er vel den mest markante forskel fra begravelse i forhold til folkekirken. Jeg mener, at den tidlige begravelse har stor værdi. For det betyder, at du som pårørende deltager i begravelsen dér, hvor sorgen er stærkest, i det sværeste øjeblik. Ved flere af de ikke-jødiske begravelse, jeg har været med til, så er der gået op til ti dage fra dødstidspunktet til begravelsen. Det, synes jeg, er for lang tid. Det kan blive som om, at man på en eller anden sær måde skal trække sorgen frem igen, siger Bent Lexner.

Han peger herefter på det særlige ritual umiddelbart inden nedsænkningen, som en forskel i forhold til folkekirkens begravelsesritual. Ritualet foregår i kapellet ved Mosaisk Vestre Begravelsesplads i Valby, som har været jødisk gravplads siden 1886.

Frivillige forestår ritual

Et korps af frivillige - fra et af de tre jødiske begravelsesselskaber - gør den døde klar til at komme i jorden. Ritualet består i hovedtræk af fire opgaver, der skal løses, før liget er klar til at komme i graven.

1. Liget bliver vasket.
2. Liget bliver iført hvidt ligklæde.
3. Liget bliver iført hvide sokker.
4. Liget får drysset lidt jord fra Israel over sig.

Og det er en særlig velanset opgave som frivillig, understreger Lexner.

- Traditionel jødedom siger, at dette stykke frivillige arbejde er det fornemste, du kan gøre. Simpelthen fordi det er det eneste, du kan gøre i livet, uden at du kan forvente at få noget igen. For den døde er død og kan jo ikke give dig noget tilbage.

Ingen blomster

Nu står kisten så klar i kapellet. Kisten er helt enkel og rå og aldrig udsmykket og blankpoleret, som vi typisk oplever det i kirken. Blot med et sort klæde henover. Og kun undtagelsesvis blomster på kisten, vel at mærke.

- I Danmark havde det med at lægge blomster oprindeligt det formål, at blomsternes duft tog lugten af lig. Det havde jøder ikke brug for, netop fordi det altid har været vigtigt med den hurtige begravelse. Men så gælder det også, at hele ideen om at skære en levende blomst af, for at lægge den hos en død person ligesom ikke passer ind i den grundlæggende jødiske tankegang, hvor livet går forud for døden, siger Bent Lexner.

I kapellet vil en kantor recitere nogle vers fra jødisk liturgi. Rabbineren holder en begravelsestale, hvor han forinden har haft en samtale med de efterladte. Der er meget sjældent musik ved begravelsesceremonien. Folkekirke-medlemmer vil finde det naturligt at opholde sig i kirken i forbindelse med en begravelse, men det samme gør sig ikke gældende i jødedommen. Begravelse foregår aldrig fra synagogen, fortæller Bent Lexner.

Nedsænkning

Kisten bliver nu båret fra kapellet i Valby ud til gravstedet, hvor den bliver nedsænket. En skovl står fremme, så alle de nærmeste pårørende kan drysse lidt jord ned over kisten.

- Så beder vi kaddish-bønnen, fortæller Bent Lexner og henviser til den helt centrale jødiske bøn i forbindelse med begravelse. En gammel aramæisk bøn, som udtrykker en lovprisning af Gud - og har til formål at hjælpe den afdødes sjæl til at finde hvile.

- Det har sin egen pointe at bede netop den bøn lige dér ved graven. At vi lovpriser Gud lige dér, hvor Gud i sorgen kan synes længst væk. Samtidig er der den tanke, at uden den afdøde, så er vi én mindre til at sige kaddish-bønnen - så må

“

Jeg mener, at den tidlige begravelse har stor værdi. For det betyder, at du som pårørende deltager i begravelsen dér, hvor sorgen er stærkest, i det sværeste øjeblik.

FAKTABOKS

Bliver jøder kremeret?

I folkekirken vælger ca. 80% af os at blive kremeret. I Israel er det dog ifølge Bent Lexner ikke muligt at blive brændt. Årsagen er, at ifølge ortodoks jødedom, så skal den døde genopstå en dag..

Men udviklingen i Danmark har også i nogen grad påvirket de danske jøder. Hvor der tidligere var så godt som ingen danske jøder, der blev kremeret, så anslår han, at det i dag er omkring 5-10%. Et område af Mosaisk Vestre Begravelsesplads i Valby er derfor beholdt jøder, der ønsker at blive begravet i en urne.

vi andre lægge os i selen og gøre os umage, siger Lexner.

Syv dages sørgeperiode

For den tidligere overrabbiner er det den jødiske tradition om en syv dages sørgeperiode, der er det mest værdifulde i jødedommen omkring døden: At "sidde shiva".

- Det chokerer mig, at selv nærmeste familie kan udtrykke, at de ikke har tid til at deltage ved begravelsen. Det er jo altså også en tendens, jeg synes, at jeg kan se i den jødiske menighed. Der er hos det moderne menneske en total mangel af accept af, at vi har brug for et stop ved døden.

- Jeg tror, at samfundet ville spare enorme ressourcer i forhold til depressioner og psykologsamtaler, hvis den traditionelle jødiske sørgeperiode på syv dage blev optaget som en del af det moderne menneskes liv. Fordi den reelt anerkender menneskets behov for at sørge, mener Bent Lexner og sætter nogle ord på, hvad det rent praktisk betyder at "sidde shiva":

- Pårørende, venner og bekendte til den afdøde eller de efterladte er velkomne. Du skal ikke melde dig på forhånd, og du behøver hverken have blomster eller mad med. Her går du bare hen. Hoveddøren står rent fysisk åben hele sørgeugen. Det er en fantastisk tradition - også for den, der deltager i andres sorg. Simpelthen, fordi det hele er så enkelt. Det er bare at dukke op, siger Bent Lexner og sætter fingeren på det, han mener er et ømt punkt for mange danskere.

- Vi kender jo det dér med, at vi læser i en dødsannonce, at han eller hun er gået bort. Så vil vi gerne skrive et brev til de efterladte, men det får vi så ikke gjort. Begravelsen misser man også - og næste gang man ser den efterladte, så går man over på den anden side af vejen. Ved et dødsfald i en jødisk familie ved du, at du bare kan dukke op i de syv dage efter begravelsen.

Spejle tildækkes

Nogle symbolske ændringer sker også i hjemmet, når man sidder shiva. For eksempel tildækker man alle spejle i huset. For i sørgeperioden har det ydre ingen betydning - kun det indre tæller. Der er også tradition for, at mændene i familien lader skægget gro, ligesom mange ikke skifter tøj eller går i bad under sørgeugen, fortæller Bent Lexner.

Den sørgende skal ikke forholde sig til praktiske gøremål som at lave mad, gøre rent og handle ind. Det tager andre sig af. Du skal ikke noget andet end af bearbejde sorgen, fortæller Bent Lexner og husker tilbage til den periode, hvor han selv "sad shiva".

- Jeg mistede min far i 1988. Jeg oplevede i virkeligheden en voldsom stærk kontakt med den afdøde. Netop fordi de pårørende kommer, vennerne til min far kommer - på den måde var min far på en måde hele tiden i centrum. De syv dage gør dig i stand til at bearbejde dit forhold til afdøde - på godt og ondt.

Når den syv dages sørgeperiode er overstået, så venter der desuden en sørgeperiode på et år for det menneske, der har mistet en af sine forældre - og 30 dage, hvis man har mistet sin ægtefælle. I løbet af den tid deltager man i traditionel jødedom ikke ved større fester, man går ikke i biografen, teatret eller til koncert. Desuden vil mænd typisk deltage i mindst én daglig gudstjeneste i synagogen, fortæller Bent Lexner.

Mange hjem markerer derefter årsdagen for døden med en tradition, der bærer det jiddische ord *Jahrzeit* for "årsdag". Dødsdagen markeres i mange hjem med et såkaldt *Jahrzeit-lys*, der kan brænde i 24 timer.

Som udenforstående kan det virke som om, at sorgen fylder meget af det jødiske trosliv, men det er ikke nødvendigvis tilfældet, mener Lexner.

- Det er faktisk jødisk tankegang, at du gerne må sørge, men helst ikke for meget. Men når vi sørger, skal vi tage os tid. Hele vores sørgeperiode bygger på den tanke, at du som menneske skal lære, at sorg er vigtig at gennemleve.

FAKTABOKS

Vidste du, at...

I jødedommen taler man om evig gravfred. Det betyder, at man aldrig nedlægger et gravsted. Derfor findes der jødiske gravpladser flere andre steder i Danmark end på Vestre Mosaisk Begravelsesplads i Valby. De er blot ikke længere i brug. De findes i Aarhus, Nakskov, Slagelse, Odense, Assens, Fredericia, Horsens, Randers, Aalborg og Faaborg.

- Som overrabbiner har jeg haft det formelle tilsyn med begravelsespladserne, og det er et hverv, jeg gerne har taget på mig. Mange af dem ligger meget smukt - især den jødiske gravplads i Faaborg holder jeg meget af, fortæller Bent Lexner i bogen "Det gælder dit liv."

Q & A

Kan jøder lære noget af folkekirkens begravelsesritualer?

Det er svært at sige. Jeg er jo en indgroet del af det jødiske og har svært ved at forestille mig en anden måde. Musik er for eksempel ikke en del af en jødisk begravelse. Det er jo flot i folkekirken med blomster, kor, orgel og så videre, men jeg kan ikke sætte det ind i jødisk sammenhæng.

Hvad er det bedste ved begravelsesritualerne i den danske folkekirke?

Ideen om gravøl og begravelseskaffe er jo god nok. Man er opmærksom på, at fællesskabet faktisk i den situation er godt for den sørgende - men jeg synes, at det er et fællesskab, der varer for kort tid. Det giver ikke den sørgende en længere refleksionsperiode i fællesskabet, som jeg synes, at det giver, når vi "sitter shiva".

Hvad tror du, at der sker, når du dør?

Der må være noget bagefter. Det er ikke min opfattelse, at vor Herre sidder med en bog med pluser og minusser. Men jeg har en ide om, at noget fortsætter i en eller anden sfære, hvor jeg har en forestilling om at være forbundet med evigheden. Jeg har også en opfattelse af, at de afdøde kan følge med i livet på jorden.

Har du en bevidsthed efter døden?

Det kunne jeg godt tro. Jeg håber i hvert fald, at jeg kan følge med i, hvad der foregår, når jeg ikke er her mere.

Kan vi tale med de døde?

Jeg tror, at vi kan tale med de døde. Måske gør vi det i drømme. Jeg kan opleve at tale med min far. Ikke nødvendigvis en kommunikation med ord, men i form af tanker og billeder.

Kan en afdød sjæl tage bolig i en ny krop?

Den tanke har jeg det svært med. Jeg oplever krop og sjæl som forbundne med hinanden. Én sjæl, ét legeme. Men... Hvis et menneske er meget sygt, så findes der en jødisk tradition, hvor man giver den syge et nyt navn. For at forsøge at give den syge krop en ny start. Mit problem er, at jeg har set det ske. At denne meget syge kræftramte mand pludselig blev rask, da han fik et nyt navn. Så er jeg med på, at vi jo ikke kan vide, om han var blevet rask alligevel. Men jeg må acceptere, at der er ting i denne verden, der går langt ud over min forståelse.

En tur på kirkegården

– lidt om vores syn på livet, døden og naturen

Tekst: Peter Fischer-Møller, biskop

Min første erindring om død og sorg knytter sig til min morfar. Han døde pludseligt af et hjerteslag 62 år gammel i sommeren 1958, da jeg lige var fyldt 3 år. Jeg var ikke med til begravelsen – familien mente ikke at begravelse var noget for børn. Men jeg kom med på kirkegården, Mariebjerg Kirkegård nord for København. Der lå morfar under en stor flad stenplade med et anker på midten ved siden af nogle af sine søofficersvenner, som havde tilsvarende stenplader på deres gravsteder. Min mormor, min mor og jeg kom der til jul og omkring hans fødselsdag den 22. juli. Vi mødte sjældent nogen, vi kendte, derude. Det var højtideligt og hyggeligt at være sammen på kirkegården, selvom det var tydeligt at specielt mormor var mærket af sorg og savn.

Kirker og kirkegårde spillede ellers ikke nogen stor rolle for mig under min opvækst. Det blev anderledes, da jeg valgte at læse teologi og i 1984 blev præst i Terslev og Ørslev. Her blev kirke og kirkegård en del af min dagligdag, og jeg blev en del af et lokalsamfund, som havde et andet forhold til kirkegården end det, jeg var vokset op med.

Der var næsten altid folk på kirkegården. Mange kom ofte og fik en



*Terslev kirke og kirkegård en stille regnvejrsferiemiddag i september.
Foto: Otto Lundgaard*

snak med andre fra byen og med graver Willy. En af dem, som kom på kirkegården næsten dagligt var den gamle præstegårdsforpagter Valdemar. "Hvordan går det, Valdemar?" spurgte jeg. Og Valdemar svarede: "Jeg skal snart en tur til Mullerup." Jeg var ikke helt klar over, hvad han mente, og spurgte om han havde bekendte derude ved Storebælt. Valdemar kiggede lidt overbærende på den unge præst og pegede nedad. Det var

det lokale Mullerup han mente, at han snart skulle frekventere.

På stien, der gik fra lågen fra præstegårdens gårdsplads og op til kirken, var en af mine konfirmander begravet. Der var i mange år nogle af hans ting på gravstedet og altid friske blomster. Hans mor kom mindst et par gange om ugen. Vi hilste, men talte sjældent sammen. Hun bar sin tunge sorg alene.

Lærer Olsen viste mig et af de første år rundt på kirkegården. Han havde mange gode fortællinger om dem, der nu lå under mulde.

Forandring og udvikling

Da jeg efter 24 år stoppede som præst i Terslev og Ørslev, gik jeg mig en afskedstur på kirkegården og havde nu mine egne erindringshistorier ved rigtig mange af gravstederne. Tak for dem! Men jeg kunne også konstatere, hvordan kirkegårds-kulturen var under forandring. Færre familiegravsteder, flere urnegravsteder, og mange som havde foretrukket at blive bisat og nedsat i den anonyme fællesgrav. Tegn på forandringer i samfundet og vores syn på liv og død. Terslev var ikke længere et bondesamfund, hvor familier blev boende i generationer. Parcelhuskvarterne var vokset frem, der kom flere pendlere og flyttefrekvensen voksede markant. Flere tegnede vedligeholdelsesaftaler, så Willy overtog pasningen. Mange af de gamle sagde, at de ikke ville være til besvær for deres børn og børnebørn og foretrak en plads i plænen – så risikerede man ikke efter

et par år at komme til at ligge på et dårligt vedligeholdt gravsted.

Udviklingen fortsætter. På landet bliver der længere mellem gravstederne med de små hække og det fint revne perlegrus, og mange gravsten bliver fjernet efter kortere tid, fordi familien ikke bor i området. Glemslen sætter hurtigere ind.

På kirkegårde bliver der plads til lidt mere natur. Mange har fået øje på kirkegårde som små grønne oaser med plads til blomster, insekter og fugle. Flere ønsker at få deres urne sat ned i en skov, og næsten 10 % af alle urner ender ikke på kirkegårde, men bliver udleveret til de pårørende med henblik på at få asken spredt over åbent hav. Alt sammen tegn på at det lokale fællesskab ikke har samme betydning for os som tidligere. Vi lever i en mere individualistisk tid, hvor vi også i døden skal have det på vores egen måde. Vi siger, at vi hellere vil mindes vores døde ved havet eller i skoven, eller hvor de nu ellers holdt af at færdes. Og det er jo på en måde meget smukt.

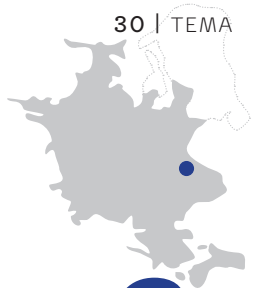
Konference til næste år

Men har vi ikke stadig brug for hinanden i sorg og savn? Har vi ikke brug for kirkegården som et sted, hvor vi kan dele minderne og hjælpe hinanden med at bære sorgen?

Disse spørgsmål og en del flere vil blive adresseret ved en konference "Danskerne og Døden", som holdes den 24. februar 2020 i Aarhus, arrangeret af de danske biskopper. Oplægget lyder: "Den Danske Folkekirke forvalter langt de fleste begravelser i Danmark. I en tid, hvor der sker en folkelig nyorientering i forhold til danskernes syn på død og begravelse, er det vigtigt, at vi som folkekirke stadig både søger at blive klogere på de nye tendenser, og at vi samtidig reflekterer over det ansvar, vi har som ritualforvaltere og ansvarlige for de fleste af landets kirkegårde."

Folkekirken biskopper arrangerer den 24. februar til næste år en konference, "Danskerne og døden". I år har biskopperne været samlet ved flere lejligheder - en af dem var som her ved festgudstjenesten under Himmelske Dage på Heden. Foto: Henrik Vinther Krogh





Gudstjenesten, der samler os

Død og sorg bliver af mange opfattet som noget, vi holder for os selv. Alligevel samles vi hvert år til allehelgensgudstjenesten - og i et antal, der i flere sogne gør gudstjenesten til den næstmest besøgte i kirkeåret. Hvordan kan det være?

Tekst og fotos: Otto Lundgaard.

Herfølge sogn er et stort, forvokset landsogn. Et landsogn med bysognskaraktter, fortæller sognepræst Heidi Kasper Hansen.

- Her er rigtig mange opgaver hele tiden, og en allehelgensfejring skal ikke komme dumpende ind i sidste øjeblik, forberedelserne heller ikke, så vælter det simpelthen. Derfor er vi så småt gået i gang med tilrettelæggelsen allerede nu.

Vi har aflagt besøg på præstekontoret på en af de sidste, varme augustdage til en samtale om allehelgensgudstjenesten, som Heidi skal forestå om lidt over to måneder. Men opgaverne er mange og arbejdet sat i gang.

- Brevene skal sendes ud, Post Nord er en væsentlig aktør, smiler hun.
- Gudstjenesten er åben for alle, men vi inviterer særskilt de pårørende til de døde, som har boet i sognet eller haft kirkelig afskedshandling i årets løb. Det springende punkt i den nye lovgivning er, at vi kun må kontakte folkekirkemedlemmer. Det gør vi via brev, fordi elektronisk post er for omfattende; man skal indhente samtykke.



FAKTABOKS

Herfølge sogn har 12.316 indbyggere (2019)

- Dertil skal aftalerne med musikerne være på plads; de skal have tid til at forberede sig. Vores organist og kirkesanger er formidable musikere, og der bliver indhentet musikalske kræfter udefra. På den måde bliver det en fyldig og meget smuk gudstjeneste, synes jeg.

En anden vigtig opgave knytter sig til det arrangement, der samler folk efter gudstjenesten.

- Det, vi tilrettelægger i aktivitetsudvalget, er spisningen i sognegården efterfølgende. Hvem skal være værter, hvem står for madlavningen? Til den opgave har vi frivillige, der arbejder to dage eller mere med forberedelserne.

En forventet og efterspurgt gudstjeneste

Som i mange andre sogne holdes allehelgen også her som en mindegudstjeneste med lystænding og oplæsning. I Herfølge kirke læses navnene på alle døde, og med godt 100 navne på listen skabes en intensitet, en meget stærk fornemmelse af, at kirken er et minderum, forklarer Heidi.

- For nogle er det et stort skridt at tage - at komme tilbage til den kirke, hvor man sidst sad og var sammen omkring den døde. Og da tror jeg, at allehelgensgudstjenesten og dette, at der er sat en ramme om det at gå ind i kirken igen, er en beskyttelse og en hjælp.

Gennem alle årene har allehelgensgudstjenesten ligget på højmessens plads kl. 10. Antallet af kirkegængere er efterhånden nået op på et sted mellem de 150 og 200.

- Vi har et enkelt år også haft dåb på allehelgenssøndag, oplyser Heidi og tilføjer: - Det kunne faktisk lade sig gøre. Det var min kollega, som holdt gudstjenesten, og jeg fik efterretninger om, at det var meget smukt. Lovprisningen fra Første Peters Brev står jo som rammen om hele menneskelivet og bruges såvel ved dåben som ved jordpåkastelsen.



Ved allehelgensgudstjenesten bliver alle lys i kirkens lystræ tændt - og suppleret med tændte fyrfadsllys i kasser på kirkens gulv.

Hvad tror du, grunden er til, at flere og flere deltager i allehelgensgudstjenesten?

- At vores opmærksomhed på dette at mindes de døde er stigende, svarer Heidi, der til hverdag selv leder en sorggruppe. - Sorggrupperne skyder op rundt omkring, og gennem dem lærer folk i stor udstrækning at søge de rum, hvor man er i mindet om afdøde.

- Det betyder også rigtig meget, at mange forældre er blevet opmærksomme på børns sorg over bedsteforældre. Det kan jeg mærke på de mails, jeg får, og det siger mig, at den opmærksomhed er voksende, og at allehelgensgudstjenesten er forventet og efterspurgt.

Halloween

Også børnene og deres familier samles på denne tid af året om døden som en del af livet. Hver måned holdes familie-gudstjeneste en hverdagsaften med tema efter kirkeårets dage, og Herfølge kirke er én af mange, der har fejret Halloween. - Halloween er ikke bare noget amerikansk gøgl, men det er en måde at nærme sig døden på afstand, forklarer Heidi. - Når noget er vanskeligt rent følelsesmæssigt, så lægger vi en humoristisk distance til. Men der ligger svære følelser neden under. Det er ikke altid, børn og unge kan nærme sig døden uhildet; den skal have en form for indpakning.

“

*Generelt kan
gudstjenesten formidle
overgangen fra sorg til
taknemmelighed.
I sorgen ligger
taknemmeligheden
jo – i kim.*

Halloweentemaet har siden været lagt til side, og i samarbejde med børn- og ungemedarbejdere har præsterne arbejdet på, hvordan allehelgen kan præsenteres for børnene. Det blev et år gjort ved en børnegudstjeneste, hvor Heidi fortalte om Kaninen Jensen - en fantastisk kamin, der døde fra en dreng, der dermed oplevede døden som et brud i sit liv. Drengen lavede en grav, han pyntede med gulerødder. Det var den fortælling, de blev præsenteret for, fortæller Heidi. Så er emnet berørt uden, at det kommer for tæt på.

Overgangen

Salmevalget er endnu ikke foretaget, men er naturligvis vigtigt for gudstjenesten og det, den skal give kirkegængerne med sig. Heidi finder brillerne frem og bladrer salmebogen igennem, til hendes blik falder på Holger Lissners "Nu glæd dig i Herren, mit hjerte".

- Teksten har en helt vidunderlig trøst, erklærer Heidi. - Det er vidunderligt, at vi synger om glæde ved allehelgen, for det er jo det, som gudstjenesten kan formidle.

- Generelt kan gudstjenesten formidle overgangen fra sorg til taknemmelighed. I sorgen ligger taknemmeligheden jo – i kim. Det kim skal have mulighed for at folde sig ud, og det tror jeg faktisk er gudstjenestens styrke, at den giver plads til det. Det er det, som mange mennesker har svært ved at sige sig selv, når de sørger: at de må have lov til at blive taknemmelige.

- Kampen med sorgen kan være så stor, at det kan være svært at finde overgangen til taknemmeligheden. Men det er heller ikke en overgang, man laver på én gang – man er i pendul. Og det er i hele denne proces, at afskedshandlingen, allehelgensgudstjenesten og den almindelige søndagsgudstjeneste viser sin berettigelse.

FAKTABOKS

Lovet være Gud, vor Herres Jesu Kristi fader, som i sin store barmhjertighed har genfødt os til et levende håb ved Jesu Kristi opstandelse fra de døde.

Lovprisningen fra apostlen Peters første brev bliver forkyndt ved hver en dåb og hver en begravelseshandling, i begge tilfælde som indledning - henholdsvis til de tre håndfulde vand og de tre skovlfulde jord.

INSPIRATION TIL KIRKEBIO - eller måske til en sogneaften?

de USYNLIGE

Under overfladen bruser sorgen

Tekst: Christiane Gammeltoft-Hansen, sognepræst, Lindevangs sogn, Københavns stift, anmelder i "Kirke og Film"



Hvis bare ikke hun havde fået kakao på sweateren. Hvis bare ikke han havde boet i det gule hus. Hvis bare ikke ...

Livet bliver sjældent, som vi planlægger og regner med. Der sker hele tiden afbrydelser af det, vi er i gang med. Vi udstikker en kurs, men kastes så i en anden retning. Oftest er det såmænd ikke så skidt endda. Så fantastiske er vi jo heller ikke, når det kommer til stykket, som vores eget livs arkitekter. Men engang imellem er det skidt. En sjælden gang imellem er det rigtig skidt, og når det er det, vil vi gerne have en forklaring. Der må være en mening, når det som skulle være smukt og godt, bliver rædselsfuldt og ondt.

"De usynlige" starter med en række fatale sammenfald. Eller rettere, det starter med det gode liv: En mor går af sted med sin søn i en klapvogn. Det er, som det skal være. En glad pludren og løftet om en kanelbolle og en kop kakao. Men så er det, de fatale sammenfald vælter over hinanden, og det ender, dér hvor intet burde ende, med at den lille dreng mister livet, moderen mister sin søn, og den store dreng i det gule hus mister sin frihed og en hel del mere.

Den store dreng hedder Jan Thomas. Han og hans kammerat bliver dømt for mordet på den lille dreng. Da filmen bevæger sig videre, er der gået otte år, og Jan Thomas skal forsøge at bygge en tilværelse op uden for fængslet. Hans holdning og undvigende blik giver indtryk af, at noget er slukket i ham, og hvordan også leve med sådan en skyld - det

selv om det synes usikkert, hvori den består.

Ét sted tændes lyset dog, og det er i musikken. Jan Thomas kan spille orgel - og det så det er både stærkt og overrumplende. Han får derfor også arbejde som organist i en kirke og langsomt begynder lyset at brede sig til andre dele af livet, for han

“

Hvor meget ret til liv har man, når man har taget en andens? Må man forelske sig? Må man knytte sig til et barn?

møder præsten og den enlige mor Anna, og de forelsker sig.

I første halvdel af "De usynlige" følger vi Jan Thomas, spillet af Pål Sverre Valheim Hagen, der med små virkemidler, men med stor effekt, formår at forløse historien, så det bliver til sitrende nærvær. Man er slet ikke parat til at forlade ham, da fortællervinklen skifter. Det at leve med så stor en skyld, hvordan bærer man sig ad med det? Hvor meget ret til liv har man, når man har taget en andens? Må man forelske sig? Må man knytte sig til et barn? Annas alt for enkle opskrift: At Gud har en mening med alt, hvad der sker, holder helt tydeligt ikke her. Mon ikke også det gælder hendes velmenende forsøg på at erstatte tilgivelse med forsoning?

Men videre går det, eller rettere, vinklen bliver en anden, og da det sker, er det Agnes, moderen til den dræbte dreng, vi følger. Agnes spilles af Trine Dyrholm, der igen, igen gør det fremragende. Agnes har formået at komme videre. Hun og hendes mand har holdt sammen, og de har adopteret to piger. Men lige under overfladen bruser sorgen lige så stærkt som den elv, der engang tog hendes dreng.

Da hun ved en tilfældighed en dag ser Jan Thomas i kirken, får den frit løb. En mor i sorg er det ikke vanskeligt at have sympati med. Men en af de ting, der gør "De usynlige" til så helstøbt og troværdig en film er, at der føjes nuancer til persontegningerne - de bliver på intet tidspunkt endimensionelle. Den umiddelbare sympati for ikke bare

FAKTABOKS

Foreningen *Kirke og Film* har til formål at formidle oplysning, opmuntring og inspiration mellem kirkens verden og filmens verden. www.kirkeogfilm.dk

Agnes, men også Jan Thomas, udfordres.

Vand er et gennemgående tema i filmen. Agnes' søn drukner, og hun selv søger ham stadig dagligt under vandet i skolens svømmebassin. Da Agnes er på ekskursion med sin klasse til kirken og her første gang ser Jan Thomas, sker det lige efter, at en af hendes elever har taget en ordentligt slurk af dåbskanden ("Det virker såmænd nok meget hurtigere end at få det over hovedet", er kirketjenerens eneste kommentar til det). Endelig får vandet også en afgørende betydning i filmens slutning. Vandet som død, renselse og nyskabelse fungerer således som en symbolsk kommentar til filmens handling.

Noget svar på det meningsløse giver filmen ikke. Det er en af dens styrker - vi har set nok forsøg her på andre steder, der som oftest ender meget bastant og postulerende. Spørgsmålet om tilgivelse bliver heller ikke afklaret, men måske det forhold, at man til sidst trods alle udfordringer sidder tilbage med en intakt sympati, alligevel rummer en eller anden form for tilgivelse.

Det er en film, der i den grad har fortjent at blive set af mange. Den forholder sig åbent og spørgende til livets helt tunge sider, uden at det på noget tidspunkt bliver moraliserende og belærende.

FAKTABOKS

De usynlige, Norge 2008

Instruktion: Erik Poppe
Manuskript: Harald Rosenløw Eeg

Medvirkende: Trine Dyrholm,
Pål Sverre Valheim Hagen, Ellen Dorrit Petersen, Trond Espen Seim

115 min. Scanbox



ET LYS PÅ MIN GRAV

Tekst: Otto Lundgaard

Foto: Privatfoto

I **Hvedstrup kirke** bliver der, som mange andre steder, hvert år holdt allehelgensgudstjeneste. Dog adskiller lige denne gudstjeneste sig ved, at den bliver holdt ved konfirmandeleverne og deres forældre, som inden da har været samlet til undervisning og fællesspisning i præstegården.

Ved gudstjenestens afslutning, hvor deltagerne mindes og udtrykker taknemmelighed, kommer samtlige 45-50 konfirmander op til alteret én for én. Her får de overrakt et lys, som de så skal sætte ud på en grav, fortæller sognepræst Kristian Gylling og fortsætter: - Hele Hvedstrup kirkegård er da fantastisk med små lys på et utal af gravene i flere dage.

En personlig betragtning, der sammenfatter den fælles deltagelse i mindet om de døde, er denne, som også I skal have. Kristian Gylling har ordet:

- En hyggelig oplevelse, som jeg hvert år i min prædiken refererer til, er, at jeg ved et kirkegårdssyn - ugen før denne allehelgensgudstjeneste skulle løbe af stablen for første gang for 10 år siden - havde ondt i maven over at slippe 50 konfirmander løs på kirkegården ved midnatstid. Da sagde et fantastisk rådsmedlem, Solvej, krystalklart inden andre fik sagt noget: - Det bedste, der kunne ske for mig, når jeg til sin tid ligger under mulde, ville være, at der kom en konfirmand og satte et lys på min grav ...



Hvad synger I til allehelgensgudstjenesten?

Mange faste gudstjenester har deres traditioner, også ved allehelgen. Når vi samles til kirkeårets store gudstjenester, er det ofte i tryk forventning om at synge de salmer, vi er hjemme i. Men hvad mon der ville ske, hvis vi sang noget nyt?

Stiftsbladet præsenterer læserne for to nye allehelgensalmer og lader i samme moment forfatterne komme til orde. Læs med og få indblik i deres tanker.

Fra allehelgensgudstjenesten i Havrebjerg kirke sidste år: Efter gudstjenesten er der tradition for at gå ud til fællesgraven og tænde lys og bede en kort bøn og sige nogle få ord. Foto: Ulla Thorbjørn Hansen.

Dagen blir så kort ved allehelgen

Jo mere vi mærker dødens uafvendelighed, jo mere søger vi efter et håb om, at Jesus vil komme til os med sit lys og sin kærlighed. For han er den eneste, der kan bryde dødens magt, fortæller salmens forfatter Holger Lissner

Tekst: Holger Lissner

Allehelgensøndag er den første søndag i november, hvor bladene falder af træerne, og vi risikerer den første nattefrost, der får æblerne til at falde og georginerne til at visne. Vi fryser, både når det bliver koldt, og vi fryser, når vi mister nogen, vi holder af. Endnu engang kan vi se naturens gang som et billede på livets gang.

Derfor er det oplagt i salmerne at skildre vores forhold til døden med naturbilleder, ligesom vi gør det i påske- og pinsesalmer. Dagen bliver kortere og kortere, og mørket længere og længere, både bogstaveligt, og når døden kommer nær, "når vort liv blir aske, tab og støv". Kan vi ikke sove, fordi savnet river os, så er natten lang. "Uret går, men tiden går i stå." Vi hører uret slå både to og tre og fire, hvis vi har et ur, der slår.

Vi, der bliver ældre, mærker i vore kroppe, at også vi nærmer os mørket og døden. Det er svært at acceptere. Derfor spørger salmen: "Men hvor er du, Jesus, hvor er du?" For jo mere vi mærker dødens uafvendelighed, jo mere søger vi efter et håb om, at Jesus vil komme til os med sit lys og sin kærlighed. Så døden ikke bliver det sidste. For han er den eneste, der kan bryde dødens magt. Han har selv prøvet vejen gennem dødens mørke. (Oprindeligt skrev jeg "ind i mørket", men han kom jo ud igen påskemorgen. Derfor står der nu "gennem mørket".)

Ingen kan gå på vandet, men Jesus gjorde det. Det under, som er så mærkeligt for en snusfornuft-hjerne, bliver i denne situation til et rammende billede. Han kan gå og komme der, hvor ingen andre kan.

Oprindeligt skrev jeg salmen til et hæfte, som FRIK, Forum for Rytme i Kirken, udgav i 2006 med allehelgensalmer. Men jeg har omarbejdet den flere gange, for hvis der er en formulering, der ikke er god nok, må jeg lave den om. Oprindeligt havde jeg ladet Jesus tage ordet i v. 4 og svare på, om vi var forladt: "Nej, jeg kommer til jer gennem natten, / over dybe vande går min vej, / jeg vil trøste alle jer, der savner: I, som bærer sorg, kom hør på mig!Jeg kan ikke tage savnet fra jer, sorgens glød må brænde langsomt ud, men I bliver ét med jeres døde, når I overgiver dem til Gud."

Det var ikke godt nok. Jesus skal ikke tale til os i salmerne. Her er det os, der taler til ham. Og en præst sagde til mig: "Jeg kan ikke bruge den salme, for den siger det modsatte af, hvad jeg siger til de sørgende. Sorgens glød skal ikke brænde ud. Sorgen er jo en side af kærligheden, og den dør ikke, selv om et menneske dør." Det havde hun ret i. Det er ikke sorgen, der skal brænde ud, men smerten. Så i den nuværende form af salmen er det os, der siger til Jesus som en bøn: "Du kan ikke tage savnet fra os, men lad vores smerte brænde ud, / så at glæden lyser gennem sorgen, / så at sangen løfter sig til Gud."

Selv om man synes, lige efter et dødsfald, at det her kommer vi aldrig over, så er erfaringen, at livet går videre, og en dag kan vi alligevel atter smile. Ikke fordi sorgen er væk, men fordi der er noget, der er stærkere, som sætter sig igennem. Kærligheden til livet, til andre. Og så kan glæden lyse gennem sorgen.

Der er bare sket det, at i salmebogstillægget 100 salmer står der "så at sorgen lyser gennem glæden". Altså den modsatte vej. Jeg ved ikke helt, hvordan det er gået til. Men begge dele er rigtigt. Man kan mærke på et menneske, der har haft en stor sorg. Selv når det er glad igen, lyser sorgen igennem glæden som en indre skønhed og dybde. Og selv når vi sørger, kan glæden lyse igennem sorgen.

Når nogen dør, forsvinder de for os. Men tør vi tro på, at de hviler i Guds varetægt, i Guds hænder, så er vi ikke helt skilt. Selv om vi er i hver sin hånd. Vi er ét i Gud. Vi er med i gudstjenesten, selv om vi er det på to forskellige steder. Det er derfor, alterskranken er halvrunder. Når vi knæler ved nadveren, må vi tænke på, at de døde også er med ved Guds bord, og at vi synger med i den samme lovsang til Gud. Det var det, Grundtvig udtrykte med salmen "Helgen her og helgen hisset / er i samme menighed.." (Den Danske Salmebog, nr. 573).

Derfor lever håbet op ved allehelgen, og ligesom aske-træets grene om efteråret sætter sorte knopper, der skal blive til grønne blade til foråret, sådan må vi håbe, at vi skal opstå af vores aske og være med i livet hos Gud, når "evighedens morgensange klinger, / Kristus lever, mørket lyser op".

Dagen blir så kort ved Allehelgen

træet mister snart sit sidste løv,
kulden kommer, også vi må fryse,
når vort liv blir aske, tab og støv.

Natten er så lang ved Allehelgen,
uret går, men tiden går i stå,
fanget af en skyggedans af minder,
den, vi elsker, kan vi ikke nå.

Døden kommer nær ved Allehelgen,
river alle blomsterne itu,
og vi mærker den i vore lemmer.
Men hvor er du, Jesus, hvor er du?

Lad os se dig komme gennem natten!
Over dybe vande går din vej.
Du må trøste alle os, der savner,
kalde alle sørgende til dig.

Du har prøvet vejen gennem mørket,
udholdt kærlighedens strenge bud,
du har vist, at vi, der mister livet,
kan i tro få det igen af Gud.

Du kan ikke tage savnet fra os,
men lad vores smerte brænde ud,
så at sorgen lyser gennem glæden,
så at sangen løfter sig til Gud. –

Da er vi i kærlighed forenet,
vi er bænket ved det samme bord,
og i Ånden kan vi synge sammen
i din kirkes Allehelgenskor. –

Håbet lever op ved Allehelgen,
asketræets grene sætter knop,
evighedens morgensange klinger,
Kristus lever, mørket lyser op.

© Holger Lissner 2006, 2009 og 2013
Salmen har nr. 837 i "100 salmer"

Elsket favnet, husket savnet

Tekst og musik: Janne Mark

2. Her under kroner af lys,
bladfyldte formationer,
ord om at lade det gå
som aldrig falder til ro,
det brudte og det tabte blir til
visdom at leve af,
et nådelys i alt det skabte
skinner hver levet dag.

3. Her kan du tæn-de et lys
mindes dem du stadig elsker,
her kan du råbe dit råb
mod det som stille forsvandt
og vide du er elsket, favnet
okay som den du er
og vide du er husket, savnet
okay med det som blir.

Elsket favnet, husket savnet

De unge har brug for at få lov at råbe deres smerte ud, for der er virkelig smerte i unge mennesker, fortæller salmens forfatter og komponist Janne Mark her i et interview.



Fra lystænding ved allehelgen. Foto: Ulla Thorbjørn Hansen

Hvad fik dig til at skrive denne salme?

- Det var der flere ting, der gjorde. Det er ofte det oplevede, erfarede liv sammen med andre, som får tingene til at gå i gang. Oplevelsen af tab og sorg hos nogen, som er tæt på én, men også hos folk, jeg møder gennem mit arbejde - hvor man virkelig kan mærke, at de søger et sprog for at dele det med andre frem for at gemme sig med det. Og det er lige stærkt og nærmest som en gave, hver gang man oplever det. For noget af det, der holder os sammen som mennesker, det er at dele, når livet viser sig fra den side.

- Men man kan også føle sorg og tab over for mennesker, som stadig er i live, men som man er ved at miste kontakten til. Man kan bo fysisk tæt på hinanden og alligevel miste oplevelsen af, at man kan dele livet sammen; det kan også være en virkelig stor smerte.

Sorg og isolation går for mange hånd i hånd. Men det vidunderlige ved salmen er, at den åbner os?

- Salmen åbner os hen mod det "Vi", jeg synes, at jeg så generøst har oplevet hos de mennesker, som er kommet gennem årene og har delt det tab og den sorg, de sidder med. Den styrke og det mod og håb, der ligger i at opleve, når folk gør det, det har jeg lært meget af, også i mit eget liv.

- Vi har et sted at gå hen med det - til andre mennesker, til Vorherre og til kirken - og der er faktisk et rum, hvor vi kan få lov at råbe. Det tror jeg, vi skal få husket hinanden på; at det er sindssygt vigtigt at synge sorgen igennem med hinanden, så det netop ikke bliver en stagnation af sorg og tab og tabu i ens eget system.

- Det er ligesom, når vi synger om et dødsbarn, og man får genopdagelsen af, at man selv er et døbt barn. Lige nu kigger vi på barnet, men vi kigger også på alle døbt i det kæmpestore fællesskab, vi er en del af i hele verden. Det er det samme, der sker, når vi får lov at synge om sorgen.

Der er et udfordrende ord, du bruger i salmen ...

- Et okay?

Ja, okay: to ord, så ☺. Man siger, man skal ikke tro, man skal vide - og i andre sammenhænge fastholder vi, at viden ikke er nær så stærk som tro. Hvordan kan det da være, du vælger at skrive "vide"?

- Det er ment som det allerinderligste ønske om, at vi skal tro, og at vi også skal vide, at vi er elsket og favnet, husket og savnet.

- For vi mister jo troen på det. Det er et inderligt håb om at prøve at skrive, at når vi så gør det, kan vi stadig vide os sikre på, at vi er i favnen.

Og så bruger du, som nævnt, et dagligdags ord som "okay". Er der en særlig gruppe mennesker, du har haft i tankerne?

- Jeg tænker, at de unge har brug for at få lov at råbe deres smerte ud, for der er virkelig smerte i unge mennesker. De skal simpelthen have lov at være med, og det skal vi som voksne også formidle til dem. Vi er her, og det er bare okay - alt det, du ikke selv synes er okay, alt det, som larmer og er grimt, bare kom med det! - og det er okay. Der er ikke noget, du kan komme med i dig, som ikke er okay.

- Det melodiske i salmen appellerer også til den modtagergruppe, de unge er. Der er lidt beat over melodien, men ikke på en så anmassende måde. Den er umiddelbar - ligesom en indbydelse.

- Alt det svære, vi kommer til at opleve i vores liv ... Hvis vi kan se på det med milde øjne; at det også er det svære, der giver os den visdom og den næring, som gør os robuste til at gå igennem livet i al dets skrøbelighed, så er det denne dualisme, som de unge mennesker også skal have at vide er helt, som den skal være.

- Du skal vide, at selvom det, du ikke kan forlige dig med, ikke er okay, så er du okay. Nu går vi videre. Sammen.

DROP-IN-DÅB

Bog anmeldelse

ved Nana Schiøtt Hansen, sognepræst
i Skt. Nikolai sogn, Holbæk

Jeg må bekende kulør fra begyndelsen af og fortælle, at jeg er stor tilhænger af drop-in-dåb. Vi har haft det to gange i Skt. Nikolai kirke i Holbæk, hvor jeg er sognepræst. Begge gange har det været en bragende succes. Både selve afholdelsen og mødet med de mennesker, der kom for at blive døbt.

Det har derfor været spændende at læse bogen om drop-in-dåb, da den kommer godt rundt om emnet. Vi hører om hvorfor og hvordan, bysogn versus landsogn samt overvejelser for og imod. Samtidig går bogen endnu videre end at fortælle om drop-in-dåb, idet den fremlægger et bud på en nutidig dåbsteologi og et forslag til et nyt dåbsritual, både et for børn og et for voksne.

Det taler lige ind i den diskussion, som en af bogens redaktører, sognepræst, udvikler og fremtidsforsker Birgitte Kragh Engholm, fik skudt i gang i et læserbrev i Kristeligt Dagblad den 2. januar i år. Her fik hun bl.a. udtrykt ønske om, at den af biskopperne nedsatte Liturgikommission gjorde dåbsritualet mere nutidigt i sit sprog. Senere udviklede det sig til en diskussion samme steds om den danske folkekirkes dåbsteologi anno 2019, anført af teolog og lektor ved Folkekirkeens Uddannelses- og Videnscenter, Lars Sandbeck. Bogen berører begge områder, og det er både brugbart og forfriskende at se så gode gedigne bud på begge dele.

Det kan lyde som en tung bog for ikke-teologer, men det er den ikke. Jeg kan kun anbefale denne bog til alle kirker, der overvejer at afhol-



Ønsket er, at drop-in dåb skulle være bedre og enklere og invitere individet ind i et omsorgsfuldt fællesskab.

*Det prøver vi så på.
Foto: Al Bowig Larsen*

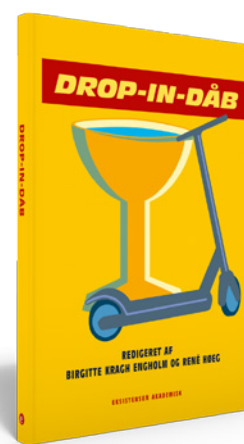
de drop-in-dåb. Der er meget praktisk at hente, og samtidig viser bogen, at drop-in-dåb ikke er letkøbt kristendom. Mennesker, der søger den form for dåb, har tænkt det nøje igennem. Bogen giver flere eksempler på dette.

Sognepræst og journalist Sørine Gotfredsen er bogens kritiske røst, og hun er ikke begejstret for navnet drop-in dåb. Hun synes, ordet har en indbygget selvmodsigelse i sig. Det er noget uforpligtende og det mest højtidelige sat sammen. Hun er ikke ene om den kritik, men ingen har fundet på et bedre ord, og det har en gennemslagskraft i den brede befolkning. Alle ved, hvad det betyder. Gotfredsen har selv været til en drop-in-dåb og blev slået af den andægtighed, der viste sig fra begyndelsen til enden. Hun er dog bekymret for, om vi som folkekirke giver køb på nogle af kristendomens kerneværdier som salmesang, fællesskabet og den store indøvelse i tålmodighed. Det sidste referer til højmessen, der for den uvante kirkegænger kræver både tilvæning og tålmodighed. På den anden side erkender hun, at drop-in-dåb er kommet for at blive, og at man derfor kunne tænke disse elementer ind i denne nye dåbsform.

Begrebet fællesskab er centralt for drop-in-dåb, for hvad er det for et fællesskab, man døbes ind i? Ordet bliver brugt forskelligt af bogens forfattere. Fællesskabet hos Gotfredsen er ikke det samme som hos sognepræst og bogens anden redaktør, René Høeg. For er det kristne fællesskab dem, der sidder på kirkebænkene om søndagen, eller er det "det store fællesskab" med de andre uden for kirkedøren, der hvor livet leves med vores medmennesker?

Det er som altid store emner, der kommer i spil, når vi vil rykke ved folkekirkeens vante måde at gøre tingene på. Jeg vil slutte af med et af Engholms argumenter for drop-in-dåb: "Det er vores opgave som folkekirke hele tiden at bygge bro imellem Kristusfortællingen og menneskets egen eksistensfortælling". Derfor må vi hele tiden spørge os selv, om vi som folkekirke har de rette varer på hylderne?

Jeg kan varmt anbefale bogen, og at man som kirke giver sig i kast med at afholde drop-in-dåb.

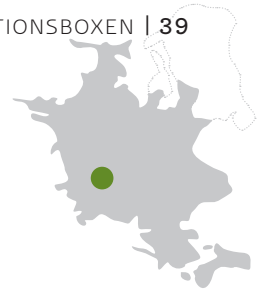


Drop-in dåb (2019)

Red. af Birgitte Kragh Engholm og René Høeg

Forlaget Eksistensen.

Udgivelse: September 2019.
Pris: 149,00 kr.



KUNST OG KIRKER

Tekst: Otto Lundgaard

Hører man til blandt de af læserne, som sidste år fulgte Stiftsbladets opfordring til at besøge udstillingen "Kunst og Kirker" i kirkerne i Slagelse provsti - eller hører man til blandt de, der desværre ikke nåede det - så har I alle en ny chance igen i år. Den skulle I tage og gribe, når udstillingen bliver afholdt den anden weekend i november.

"Kunst og Kirker" er blevet til i samarbejde mellem Slagelse provsti og Slagelse Turistforening. Konceptet er at fremvise professionelle gæst-kunstneres moderne kunst i provstiets mange kirker.

Det får I som nævnt mulighed for at opleve ved at bruge weekendens lyse timer til at køre rundt og besøge kirkerne, få set på kunst og hilst på kunstnerne, få en fortælling om kirkerne og lokalsamfundet og møde andre kunstinteresserede. I nogle kirker bliver der mulighed for at høre levende musik og sang samt - naturligvis - deltage i søndagens gudstjeneste. Endelig oplyser arrangørerne, at de udstillede værker vil være til salg.

Sidste år, hvor udstillingen blev afholdt første gang, var det med deltagelse af 21 kunstnere i ti kirker. Begge tal er vokset i år, hvor 29 kunstnere fra såvel Danmark som otte andre europæiske lande udstiller i 15 kirker. I 2018 nåede man op på et besøgstal på næsten 3.000 gæster - og mon ikke også dette tal vil stige i år?

Kom selv og se.

KUNST OG KIRKER

Den 9.-10. november 2019

OFFICIEL ÅBNING

Lørdag den 9. november 2019 kl. 10.00
i Sct. Mikkel's Kirke, Rosengade 4 A, 4200 Slagelse.

ÅBNINGSTALERE:
Borgmester John Dyrby Poulsen, Provst Ulla Thorbjørn Hansen og
Formand for Slagelse Turistforening Per Thuesen.

Alle er velkommen

Gratis adgang til åbningen samt til alle udstillinger.

DELTAGENDE KIRKER:
Hejninge Kirke, Kr. Stillinge Kirke, Havrebjerg Kirke,
Gudum Kirke, Sønderup Kirke, Sørbymagle Kirke,
Kirkerup Kirke, Helligåndskirken, Sct. Mikkel's Kirke,
Sct. Peders Kirke, Tårnberg Kirke, Vemmelev Kirke,
Sludstrup Kirke, Gimlinge Kirke og Skørpinge Kirke

SE MERE PÅ:
www.kunstogkirker.dk
www.facebook.com/kunstogkirker

Kunst og Kirker

FAKTABOKS

"Kunst og Kirker" afholdes i weekenden den 9.-10. november.

Udstillingen vil blive igangsat ved en åbningsceremoni lørdag den 9. november kl. 10.00 i Sct. Mikkel's kirke, Slagelse.

Der er en del information at hente på hjemmesiden kunstogkirker.dk.



Konfirmandtræf 2020

På Konfirmandtræf 2020 skal konfirmanderne fra hele stiftet hele turen rundt:

- Hele turen rundt i domkirken.
- Hele turen rundt om bordet skærtorsdag.
- Hele turen igennem følelsesregisteret.

Konfirmanderne vil på deres store tur rundt i domkirken møde vreden, frygten, sorgen og glæden, når de sammen med Peter, Thomas, Judas og Jesus skal med til skærtorsdag. For Konfirmandtræf 2020 stiller skarpt på de fire grundfølelser, og det hele kulminerer vanen tro i en kæmpe festgudstjeneste.

HVORNÅR

Konfirmandtræf 2020 bliver afviklet i uge 6.

HVOR?

Roskilde Domkirke.

HVOR TILMELDER VI OS?

I tilmelder jeres konfirmander og jer selv på DAP'en.

Her findes også undervisningsmateriale, der kan klæde konfirmanderne på til at få endnu mere ud af konfirmandtræffet.

Sidste tilmeldingsfrist den 15. oktober.