



FOTO: MIKAEL STJERNBERG

*Coronapandemin:*

# Pastorala råd om sorg, begravning och minnesgudstjänst



# Inledning

Under våren 2020 har hela världen ställts inför många nya frågor. Sorg och begravning är alltid en aktuell fråga – en del av livet – men under pandemin har vi nya erfarenheter som handlar om begränsning och avstånd som påverkar själavårdare och avskedstagande. Vi är alla drabbade på något sätt.

Förutom sjukdom och förlust av nära anhörig, finns oro inför framtiden, stigande arbetslöshet och ekonomisk instabilitet. Det innebär att också själavårdare är drabbade, vilket är viktigt att komma ihåg. Var kan själavårdaren dela sin oro och finna kraft? Hur behåller vi professionaliteten i möten?

En arbetsgrupp bestående av Roland Stahre och Christina Wåhlin från Sjukhuskyrkan, Per Westblom, pastor i Edsvikskyrkan i Sollentuna och Karin Wiborn, generalsekreterare Sveriges kristna råd, har sammanställt pastorala råd om **sorg, begravning** och förslag till **minnesgudstjänst** i syfte att stödja församlingar i gudstjänstliv och själavård, sorg, saknad och minne.

Ortodoxa kyrkor och katolska kyrkor har gudstjänster för åminnelse. Svenska kyrkan har en ordning för minnesgudstjänst. Detta är ytterligare ett komplement till församlingars tjänst.

# Sorg

## Råd om sorg och sorgesamtal i coronatider

All sorg ser olika ut, men är ändå förhållandevis lika. Varje enskilt möte är unikt, den ena människan är inte lik den andra. Lyhördhet och närvaro är grundläggande i varje möte.

När vi möter döden är det mycket i våra liv som ställs på sin spets. Våra värderingar, våra val och vår tro. Bibeln lämnar på olika sätt plats för sorg och förtvivlan men även hopp i samband med död. (Psaltarpsalm 23:4, Josua 23:14, Filipperbrevet 3:20-21, Thessalonikerbrevet 4:13, Uppenbarelseboken 21 :4, Psaltarpsalm 139 mm.)

Som själasörjare blir vi vittnen till det svåra som hänt. Vi behöver inte bara se – utan också ta till oss hela situationen. *Vi bekräftar sorgen*, och det blir i sig lugnande. *Vi handlar* genom att ge tid till samtal, vilket är ett sätt att peka på Guds närvaro och kärlek in i varje situation och in i varje enskild människas liv. Detta kan leda till att människor kan se små glimtar av ljus i mörkret.

## Handfasta råd utifrån Sjukhuskyrkans erfarenhet

Inför ett samtal är det viktigt att tänka på i vilken miljö vi befinner oss i. Kan vi mötas på en fysisk plats, i sjalavårdsrummet eller hemma hos den sörjande? Då är det viktigt att hålla distansen. Tänk på att sitta säkert.

Dessa saker har vi ju inte reflekterat kring på detta sätt tidigare och det kan vara svårt att mötas på ett annorlunda sätt. Likaså att inte hälsa genom att ta i hand. Har du en corona-hälsning så använd den. Jag själv hälsar genom att lyfta upp mina sammanflätade händer.

Samtalet kanske behöver ske via telefon eller videosamtal. Tänk då på att detta möte ska vara lika värdigt som om ni hade haft ett fysiskt möte.

Vad har du på dig? Hur sitter du? Hur undviker du att bli störd under samtalet. Förbered dig noga, kanske mer än vanligt. När samtalen sker från våra hem blir det viktigt att på alla sätt upprätthålla en professionell hållning. Det är lätt att slappna av, men gör inte det! Försök att hålla i de tidsramar som du är van vid. Tala gärna om i början på samtalet hur lång tid ni har på er tillsammans. Tänk på att ett telefonsamtal eller digitalt möte tar mycket mer energi av både dig själv och den

du samtalar med. Håll i ramen – så kommer ramen att hålla och bevara dig. Var närvarande med hela din varelse. Lyssna! Möt människan där hon är. Dina egna behov får stå tillbaka.

### **Svarta, röda och gröna ord**

Jag har haft stor glädje av att sätta olika färg på orden; Svarta ord, röda ord och gröna ord.

*De svarta orden:* Be om den sakliga berättelsen. Vad har hänt? Hur gick det till? När såg de varandra den sista gången?

*De röda orden:* När du fått reda på händelseförloppet så fråga om känslor. Vad känner du/ni inför det som skett? Ofta blir det som en väv som vävs samman av händelser och känslor. Det är inte ovanligt att gråten får ett stort utrymme. Var inte rädd för gråten.

På telefon kan gråten upplevas svår. Det går inte att göra något mer än att lyssna och stå ut. Du kan försiktigt tala om att du är kvar. Det kan ju bli ensamt att sitta och gråta i telefon, så ge dig tillkänna försiktigt men ändå så pass mycket att den sörjande förstår att du är kvar och inte har lagt på luren.

*De gröna orden:* Det handlar om växt. Ibland kan det skymta fram; hoppet, möjligheten, Guds närvaro mitt i allt. Bevara dem i ditt inre och lyft fram de orden mot slutet av samtalet om det passar. Ibland kan det hoppfulla helt utebli och då får det vara så. Växten kommer när det är dags. Forcera inte.

### **Håll tyst, håll om, håll i**

På sjukhuset brukar vi säga: Håll tyst – Håll om – Håll i! Tre H.

Det gäller även nu.

*Hålla tyst* och lyssna – det kan vi.

*Hålla om* – det blir svårare. På telefon helt omöjligt. Då kan vi prova med att säga att nu skulle jag velat hålla om dig eller trycka din hand. Tala om vad du skulle gjort om ni haft ett fysiskt möte. Sätt ord på det som inte går att göra – möt problemet. Om ni möts i ett rum, men på avstånd, så kan du även här säga att nu hade det varit gott att trycka din hand – men nu gör jag så här i stället. Så håller du ihop dina egna händer.

*Häll i:* Ge vatten-kaffe-kanske en chokladbit. Vid ett fysiskt möte så har du kanske ordnat det innan mötet. Vatten eller kaffe finns tillgängligt och serveras säkert. På telefon/nätet blir det annorlunda. Kanske kan du redan i början uppmana konfidenten att ha vatten eller kaffe tillgängligt. Det går åt vätska och energi vid sådana här tillfällen.

Så till avslutet. Låt den sörjande på något sätt formulera sin känsla just nu.

Boka in tid för ett nytt möte. Ni kan behöva mötas 3 – 5 gånger. Det är gott för den sörjande att veta att det finns en tid, en plats för att få samtala även senare.

Ibland blir det enbart ett möte och det är helt okej.

# Begravning

## Begravningsgudstjänst med urna istället för kista

En begravning är en gudstjänst i vilken vi i bön överlämnar den människa som nu är död i Guds händer. Till skillnad från dop och vigsel menar vi inte att handlingen faktiskt åstadkommer något i vare sig juridisk eller sakramental mening. Det är en rit som hjälper oss att släppa taget om den döde och påminna oss om att den vi nu saknar är i Guds förvar.

Det är också tydligt att vi inte överlämnar den dödes kropp i Guds händer. Vare sig de fysiska resterna av människan är aska från en kremering eller fortfarande ligger i en kista är det "stoft".

Därför är det egentligen inte så stor skillnad mellan att ha en kista eller en urna i en begravningsgudstjänst. Visst är kistan mer påtaglig. Vi kan på ett tydligare sätt föreställa oss att den döde ligger där. Urnan påminner oss å andra sidan om det faktum att den dödes kvarlevor förr eller senare kommer att bli jord igen.

Det finns personer som långt innan corona har argumenterat för att det är något märkligt att ha en kista med den dödes kvarlevor i en gudstjänst. Begravning med urna måste alltså inte vara en nödlösning påkallad av den rådande situationen.

Praktiskt och ordningsmässigt blir skillnaden inte så stor. Istället för en kista finns ett bord med en urna. Det kan också vara naturligt att på samma bord ställa ett föremål som är förknippat med den dödes liv och person. Kanske även ett foto.

Begravningsordningen är detsamma; fortfarande är det den dödes liv och död som utgör centrum. Förkunnelsen handlar om bibelns syn på liv, död och evigt liv. Vi överlämnar stoftet av den döde i Guds händer. Defilering kan ske i gudstjänsten runt bordet med urnan där det också finns utrymme för blommor. Avskedstagan- det kan också göras efteråt när man sänker ner urnan i jorden.

Begravning med urna förutsätter att kremering är gjord före begravningen. Därför kan begravningsgudstjänsten hållas längre än en månad efter att personen avlidit. Det kan ha flera fördelar även om det oftast är bra om begravning sker i så nära anslutning till dödstillfället som möjligt.

I vanliga fall vid kremering blir begravningen uppdelad vid två tillfällen: gudstjäns-

ten och sedan nedsänkning av urnan. I begravning med urna kan det istället bli en gemensam händelse där man efter gudstjänsten går iväg och sänker ned urnan.

### **Begravning utan kvarlevor**

Är det över huvud taget nödvändigt att ha den dödes kvarlevor i någon form i en begravningsgudstjänst? Svaret är nej, eftersom det ibland inte är möjligt att få tag i dem. Samtidigt är det konkreta och synliga av stor betydelse i en rit, som för övrigt innehåller så mycket som är svårgripbart och abstrakt. En fullvärdig begravningsgudstjänst kan alltså äga rum utan vare sig kista eller urna.

### **Begravningsgudstjänst i tid av begränsning**

Vi lever i en tid av begränsning där vi ska hålla avstånd till varandra. \*Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg är en hjälp i planering av fysiska gudstjänster och samlingar, såsom begravningar. Genom att använda verktyget får vi en hjälp att bedöma hur många, dock högst 50 personer, som får delta och vilka åtgärder som bör vidtas.

Det går att beakta möjligheten att ha en begravningsgudstjänst utomhus. Det är möjligt att sända begravning direkt genom en länk eller webbsändning för nära anhörig som inte har möjlighet att närvara.

Begravning när nära anhörig inte kan närvara på grund av resväg, sjukdom eller ålder är smärtsamt. Tänk på vad som kan göras för att lindra en sådan situation, till exempel genom att förmedla gudstjänstordning och griftetal, i förväg. Det kanske går att ordna med en närstående som kan vara med under tiden då. Till exempel genom att ta fram ett kort och tända ett ljus, delta i sånger och böner och dela minnen med varandra vid ett mer enskilt begravningskaffe.

[\\*https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e5185243fa404598a08d4b62f7616249/riskbedomning-evenemang-sammankomster.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e5185243fa404598a08d4b62f7616249/riskbedomning-evenemang-sammankomster.pdf)

# Minnesgudstjänst

Det finns en vana att ordna minnesgudstjänster på olika sätt. I samband med dödsfall vid skola eller arbetsplats står kyrkorna till tjänst och skapar en handling utifrån respektive sammanhang. Vi bär också på erfarenheter av att skapa den andakt som behövs vid större katastrofer, lokalt och nationellt. I frikyrklig ordning finns en flexibilitet att skapa den andakt som sammanhanget är betjänt av.

I andra traditioner, i ortodoxa och katolska kyrkor finns tradition och gudstjänstliv för åminnelsehögtid ett år efter en persons begravning. Det händer att traditionerna möts i våra kyrkor idag när en ortodox familj finner sitt andliga hem i en frikyrka, och önskemål om en åminnelsegudstjänst kan finnas.

Genom pandemin står fler av oss inför en situation där församlingen inte ges samma möjlighet att följa en medlem den sista resan och där släkt och vänner måste begränsas. Bakgrunden till föreslagna minnesgudstjänst är flera, men inte minst under pandemin är den ett hjälpmedel att skapa rum för delad sorg, minne och bön i samband med en förlust. Det kan vara en tröst att i samband med dödsfall och en begravning med begränsat antal veta att ett tillfälle till deltagande i sorgen kommer senare. Därför vill vi föreslå en ordning för minnesgudstjänst när vi åter kan samlas till större samlingar.

*I Gudstjänstboken – handbok för församlingarna i Evangeliska Frikyrkan, Pingströrelsen, Svenska Alliansmissionen och Svenska Baptistsamfundet finns böner och texter att användas vid begravning. (sid. 131–137)*

*I Kyrkohandbok för Ekumeniakyrkan finns förslag till bibeltexter att användas vid begravning. (sid. 201–203)*

En del av dessa böner och texter kan också användas i minnesgudstjänsten.



## Minnesgudstjänst

**MUSIK** Gudstjänsten kan inledas med orgelmusik och/eller annan instrumental- eller vokalmusik.

### INLEDNING OCH BÖN

I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn.

Vi är samlade för att påminnas om att NN vilar i Guds händer och tacka för henne/honom. I vår sorg och saknad vänder vi oss till Jesus Kristus, som är uppståndelsen och livet (och har nycklarna till döden och dödsriket).

*Låt oss be:*

Gud, orden räcker inte till för sorgen. Du känner saknaden och ensamheten. Till dig kommer vi med vår smärta och våra frågor. Gud, du som också är tröstens Gud, låt oss känna att du är nära och att Jesus Kristus, som har uppstått ur döden, bär oss genom liv och död. I Jesu namn. Amen.

### PSALM

### FÖRKUNNELSE/TAL

Förkunnelse och tal bör i möjligaste mån knyta an till den avlidnes liv och minne. Låt gärna utgångspunkten vara ett personligt personporträtt där den avlidne tillsammans med anhöriga/närstående blir sedda, inkluderade och mottagna i Guds omsorg och barmhärtighet. Bibelord kan läsas i samband med talet.

*Avslutande bön:*

Gud, du är livets källa. I dig är det som vi lever och rör oss och är till. Bevara oss i liv och död i din kärlek. Låt oss av nåd få gå in i ditt rike. Genom din Son Jesus Kristus, vår Herre. Amen.

### TACKSÄGELSE

*Församlingen står upp*

När NN begravdes lästes orden: Det som blir sått förgängligt, uppstår oförgängligt. Det som blir sått föraktat, uppstår i härlighet. Det som blir sått svagt uppstår fullt av kraft. Det påminns vi om också idag.

*eller:*

Av jord har du kommit. Jord ska du åter bli. Det påminns vi om också idag.

*Låt oss tacka och be*

Barmhärtige Gud, vi tackar för NN som nu vilar i dina händer.

Gud, du gav henne/honom livet. Tack för att du har tagit emot henne/honom i din frid, och ge henne/honom för Jesu Kristi skull en glädjeric uppståndelse.

Gud, du Skapare av himmel och jord, du världens Frälsare, du livets Ande, bevara oss i ditt rike nu och alltid.

Amen.

## **BIBELLÄSNING**

Bibelläsning enligt förslag (sid. 131–137 i Gudstjänstboken, 201–203 i kyrkohandbok för Equmeniakyrkan), eller med andra bibelord.

*Låt oss höra Bibelns ord om tryggheten hos Gud i liv och död. Vi läser ur ...*

## **PSALM – LJUSTÄNDNING**

**FÖRBÖN** Förbön enligt förslag eller annan bön.

*Låt oss be*

Gud, du är den som ger oss livet. Det är fyllt av arbete och ansvar, sorg och glädje. Idag tackar vi dig för NN, för vad hon/han fick ge och ta emot. Hjälp oss i sorgen och lär oss att leva för varandra den tid vi har kvar. Tack för det eviga livet, som ger oss ljus och hopp till våra dagar på jorden. Hjälp oss att se, att du är den som öppnar porten till det liv som aldrig dör. Genom Jesus, vår Frälsare. Amen.

*eller*

Låt oss be. Gud, vi tackar (dig) för NN:s liv (och för allt hon/han fått betyda). Gud, omslut oss i allt som blev och inte blev, i allt som vi tänker, känner och minns. Var med oss i livet, tills också vi en dag ska dö. Bevara oss i din frid nu och all tid.

Amen.

*eller*

Låt oss be. Gud, till dig har vi överlämnat NN. Till dig överlämnar vi oss själva. Hjälp och bär oss i vår sorg och saknad. Bevara oss nu och i evighet. I Jesu namn.

Amen.

## **HERRENS BÖN**

*Låt oss be Herrens bön.*

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske på jorden så som i himlen. Ge oss i dag det bröd vi behöver. Och förlåt oss våra skulder liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss. Och utsätt oss inte för prövning utan rädda oss från det onda. Ditt är riket. Din är makten och äran i evighet.

(alternativt Fader vår...)

Amen.

## **SLUTBÖN**

Gud, tack för att du tagit emot *NN/henne/honom*, i din frid och låter ditt eviga ljus lysa för *henne/honom*.

*eller*

Jesus Kristus, du som är uppståndelsen och livet, tack för att du ger *NN/henne/honom* din frid och låter ditt eviga ljus lysa för *henne/honom* Amen.

## **VÄLSIGNELSEN**

Herren välsigne er och bevara er. Herren låte sitt ansikte lysa över er och vare er nådig. Herren vände sitt ansikte till er och give er frid. I (Guds:) Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen.

*eller*

Herren välsignar er och beskyddar er. Herren låter sitt ansikte lysa mot er och visar er nåd. Herren vänder sitt ansikte till er och ger er sin fred. I (Guds:) Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen.

## PSALM/MUSIK

## SÄNDNINGSD

Låt oss gå i frid, i (vår Herres) Jesu Kristi namn. Amen.

*eller*

Låt oss gå i frid och vila i Herrens nåd. Amen.

*eller*

Guds frid, som övergår allt förstånd, bevarar era hjärtan och era tankar i Kristus Jesus. Amen.

*eller*

Må Faderns omsorg, Sonens kärlek och den heliga Andens tillgivenhet omsluta oss under dagens timmar, när natten kommer och när uppståndelsens morgon gryr. Amen.

KYRKORNA TILLSAMMANS  
I TRO OCH HANDLING

[WWW.SKR.ORG](http://WWW.SKR.ORG) • [INFO@SKR.ORG](mailto:INFO@SKR.ORG)

