

# JUNIA

FÖR DIG SOM SER FRAMÅT

nr 5/17 • 47 SEK  
www.junia.se

**466**

*mil på  
cykel gav  
äktenskapet  
en boost*

**Tema:**

*Hur möter  
vi döden?*

**Jill Johnson:**

**”Jag vill beröra  
människor med  
min musik”**

*Ridsemester i franska*  
**CAMARGUE**

**Stoppa sexhandeln  
på svenska hotell!**





De cyklade  
466 mil för att  
stärka sin relation

### profilen

08 Exklusiv intervju med Jill Johnson

### hälsa & skönhet

14 Håll dig frisk med rätt mat

16 Kan jag redan ha hamnat i klimakteriet?

18 Skönhetstips

### TEMA: Hur möter vi döden?

20 Ari förlorade dem han älskade mest, men är idag tacksam till livet

26 Ur sorgen föddes hennes affärsidé – att formge urnor

30 Sjukhuspastorn om ett liv efter döden

### mat

32 Recept med näringsämnen som håller sjukdomar borta

### relationer

38 Paret Liljero: "Det var bara vi och cyklarna"

40 Dagens samtal – tid för samtal är viktigt

43 Fråga Anne: Min vän vill inte leva

### resor

44 Ridsemester i franska Camargue

### arbetet & jag

50 Yngst på jobbet och chef

52 Test: Hur hanterar du din roll?



08



60

### UPPTÄCK LIVET

54 Chefredaktören Marie Arnfjell:

*De vackraste årsringar jag sett*

56 Det är aldrig för sent att förverkliga sin dröm!

59 Fråga prästen: Hur ska jag kunna förlåta?

### skapa

60 Tricia Guild inspirerar genom färgpaletter

### Sisters International

66 "Jag vill stoppa sexhandeln på hotellen"

68 Krönika av Bittan Ekman:  
*Bli sedd och bekräftad för den man är*

70 Om förvandlade liv i Indien

72 "Vi måste våga fortsätta lindra nöden"

### övrigt

48 Va, är du religiös? – Krönika av Malin Aronsson

76 Hoppets Stjärna: Djur och handarbete  
– vägar till inkomst



Ridsemester  
i franska  
Camargue

44

### i varje nummer

05 Ledaren

06 Läsarnas brev

53 Fråga ekonomen

74 Böcker

75 Musik och kultur

79 Korsord

26



## Hur möter vi döden?

Sopar vi i Sverige döden under mattan? Låtsas vi att döden inte existerar?

Grejen är att det finns en enda sak som vi med säkerhet vet och det är att vi alla kommer att dö. Döden kommer inte glömma bort oss. För fyra år sedan dog Kristian Gidlund. Vi kunde alla följa hans blogg ända in i det sista. Han hade en mission. Han menade att *"Det är ändligheten som gör att saker och ting har en mening"*. Hade allt varit oändligt hade det inte funnits en mening. Att släppa in döden i livet gör att det finns en sporre att leva livet väl. Att sommaren har ett slut gör att man uppskattar den.

Men vad händer efter döden, efter livet på jorden? Dessa frågor är det ingen som säkert vet svaren på. Däremot talar Bibeln om evigheten, att det finns ett hem som Gud förberett för den som vill.

I det här temat möter du tre olika personer som dagligen lever eller jobbar med döden nära inpå sig.



**Ari** mötte döden som väldigt ung och har förlorat flera närstående. Här berättar han om hur det är just döden som skapat livet han idag känner inom sig.

►► 20

När **Susanne Appels** pappa dog föddes den affärsidé hon idag jobbar med.

►► 24

Som sjukhuspastor möter **Carl-Axel Sköldeberg** dagligen människor som lever nära döden. Vad samtalar man om de sista timmarna?

►► 28



# DÖDEN

## – en del av livet



text Frida Funemyr • foto Anna Skarin och Fotokenne

När Susannes Appels pappa dog hade hon aldrig tidigare sett en död människa. Men i sorgen föddes idén till en personlig och vacker urna. Hennes pappa var entreprenör precis som hon och just entreprenörskapet förenade dem.

**T**ELLUS® urnan föddes i samma stund Susanne Appel tog avsked från sin pappa år 2007.

– Pappa avled hastig endast 66 år. När vi skulle välja urna till pappa så kände jag att allt var så opersonligt och "ledsamt". Det kändes som det inte hade hänt så mycket sedan min mormor och farmor hade gått bort 25 år tidigare. Det låter kanske lite märkligt men jag kände att jag fick ett "uppdrag" – att designa ett komplement till de urnor som redan fanns på marknaden, säger Susanne och berättar att hon ville formge en urna som var personlig och som kunde ge de anhöriga extra tröst och kärlek – före, under och även efter begravningen.

**Susanne ville alltså** göra något som inte redan fanns på marknaden.

– Jorden och solen har inspirerat mig, den runda formen har ingen bör-

”

*... hon ville formge  
en urna som var  
personlig och  
som kunde ge de  
anhöriga extra tröst  
och kärlek – före,  
under och även  
efter begravningen.*



jan eller slut. Den runda formen vill också uppmuntra de anhöriga att ge en sista varm kram. TELLUS betyder jord på latin, lägger hon snabbt till.

Urnan med dess tillbehör är en universell produkt oavsett religion, nationalitet, kön eller ålder. Urnans runda form står för jorden; för början, slutet och oändligheten. Den valfria texten och färgen på sidenbandet fångar essensen av den närstående. Den vita fjärilen på magnet – som kan tas av och sparas – står för hoppet, livets föränderlighet och den tidlösa kärleken. Fjärilssymbolen kan sedan, om de anhöriga vill, finnas både på begravningsannonsen/dödsannonsen och på tryckta programkort. Därefter kan den enkelt fästas på kistan eller urnan. Slutligen kan den sättas på en minnesram eller på ett minnesalbum. Det går även bra att ha flera fjärilssymboler (en till varje nära anhörig).

#### **Blir det vanligare med begravning med urna istället för kista?**

– Det börjar bli allt vanligare med urnbegravningar, speciellt i storstäderna, men jag ser även att de anhöriga i de mindre städerna ser fördelarna med en urna och med en så kallad urnceremoni, ”akt över urna”. Enligt en lagändring som trädde i kraft 2012, måste de anhöriga inom en månad välja hur den avlidne skall begravas. Om det skall vara en kistceremoni med jordbegravning måste detta ske inom en månad från dödsdatumet. Vid val av urnceremoni måste urnbegravningen/urnnedsättningen ske ett år från kremationsdatumet.

#### **Hur går det till?**

– En urnceremoni ”akt över urna” går till så att den avlidne kremeras innan begravningsceremonin och man har en urna istället för en kista i kyrkan (eller på valfri plats) där de anhöriga kan ta ett sista farväl. Det vanligaste är att man

har en kistceremoni i kyrkan och efter den kremeras kroppen och askan läggs i urnan och gravsätts vid ett senare tillfälle. Vid en jordbegravning sänks kistan med den avlidne ner i en grav. I Sverige väljer cirka 77 % kremation istället för jordbegravning.

#### **Vilka fördelar finns med en urnbegravning?**

– Många känner ett motstånd inför att kroppen ska sänkas ned i en kall och mörk jord.

– Många tycker att begravningsceremonin blir mindre sorglig och mindre laddad med en urna istället för en kista.

– Det blir också mindre tidspress. Vid val av urnbegravning så har de anhöriga mer tid mellan dödsfall och urnnedsättningen (ett år från kremationsdatumet) och det kan underlätta då de anhöriga kan behöva resa från olika delar av Sverige/världen.



”

Vi döper och gifter oss mer personligt nu än vi gjorde förr i tiden och på samma sätt vill vi begravas på ett sätt som stämmer överens med vår personlighet och önskningar.



#### Hur går en urnsättningsceremoni till?

– Gravsättning av askurna kan ske på olika sätt. I de flesta fall brukar gravsättningen ske i närvaro av de närmast anhöriga. Det går även bra att ha med en präst eller vaktmästare som medverkar under gravsättningen. Man kan läsa en dikt och till exempel sprida lite blommor och sedan sänks urnan ned.

#### Orkar personer som är i sådan djup sorg tänka på sådana val eller väljer de "det som är enklast"?

– Jag jobbar bara med TELLUS konceptet, utan någon direktkontakt med de anhöriga. Jag kan dock då och då få samtal och mail från tacksamma och nöjda anhöriga som mailar fina bilder och värmande tackord. Och det är oerhört stort och värdefullt för mig. Urnan är fantastiskt engagerande, anhöriga berättar att TELLUS urnan är det enda alternativet som de vill ha. Många anhöriga är jättefokuserade på att göra ett så

vackert avsked de bara kan och för andra är det inte lika viktigt. Men det jag ser är att många vill ha det personligt. Vi döper och gifter oss mer personligt nu än vi gjorde förr i tiden och på samma sätt vill vi begravas på ett sätt som stämmer överens med vår personlighet och önskningar. De anhöriga vill gärna visa vad den döde stod för.

#### Hur tycker du att vi svenskar bemöter döden?

– Döden är en del av livet och jag vill få fler att våga prata om den. Min känsla är att vi fortfarande har väldigt svårt att prata om döden innan och när den precis har hänt. Vi har lite kunskap i hur man bemöter sorg och tårar. Vi är inte uppfostrade att prata om den eller ta hand om våra avlidna som de gjorde förr i tiden. Jag hade försökt att prata om döden med min pappa, men det var för laddat och jag hade aldrig sett en död människa innan pappa. Min första

reaktion var att jag absolut inte ville se pappa som död, men sedan när jag kom in i rummet där han låg så kändes det så självklart att hans själ inte längre fanns där. Jag tror att det har hjälpt mig att förstå det ogripbara – att han inte sov, att han inte skulle vakna upp igen.

– Men när jag pratar med människor och berättar vad jag jobbar med på till exempel middagar, mässor och vardagliga platser så blir det ofta spännande och fantastiska samtal. Många har starka minnen gällande begravingar och jag brukar uppmuntra dem att börja prata mer om döden med sina familjemedlemmar. Vad man känner, tänker, önskningar i stora drag. Bara det är en kärlekshandling, att underlätta för sin egen familj, det är många frågor som behöver svar efter ett dödsfall. Inkludera barnen, de har en fantastisk förmåga att vägleda oss vuxna i rätt riktning, de är så otroligt kloka.

