

HOPP.

Svenska kyrkan 



LÅT OSS LEVA I FRED

FRÅN CIVILKURAGE TILL SINNESRO

DANIEL NORQVIST TROR OCH HOPPAS PÅ GEMENSKAP FÖR ALLA I JULHELGEN

TEMA :
FRED

VARDAGSFRID MED EN DYLANTOLKARE

GÅSHUD

BISKOPEN ÖNSKAR GOD JUL

FÖRDOMSFULL? JAG?

2016
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA



FRED

– JULENS VÄLSIGNELSE DÄR DU ÄR

Guds fred i stugan! För länge sedan hälsade man så när man klev över tröskeln hos grannen. Vi har i svenskan två ord som är olika sidor av samma sak, frid och fred. När man ska översätta bibeltexter och böner så växlar man mellan de två orden. Men hur är det med freden och friden i vårt land, vår stad, hemma hos oss?

För flera år sedan gick jag en pilgrimsvandring till Trondheim i Norge. Vi mötte då flera personer som berättade minnen från kriget. Och jag blev lite tagen, Norge så nära oss, och andra världskriget så länge sedan, men fortfarande lever krigskänslor hos människor.

Och tänk så många människor som lever i Sverige idag med upplevelser av krig och av att tvingas lämna allt de har och fly till fred - vi kan nog aldrig riktigt förstå hur det känns.

Fred, ett litet ord med stor betydelse. Vi vill i det här numret ge lite olika infallsvinklar på både fred och frid. Det är inte bara FN, EU, USA eller Ryssland som äger frågan om fred. Det gör vi allihop på något sätt. Det börjar med oss själva, om hur vi är och vad vi gör och vilka steg vi vågar ta mot en förändring, i smått eller stort.

Det är ingen slump att vi har valt fredstemat för det här numret av Hopp eftersom det kommer nu till jul. I en av julens gamla texter, den skrevs ca 700 år före Jesu födelse, så får barnet i Betlehem titeln Fredsfurste. Att visa vägen till fred, det var den förväntan och det uppdraget som väntade den lille nyfödde pojken.

Hur gick det då? Ja säg det, projektet pågår fortfarande. Ibland beskylls religioner för att ligga bakom krig och det kan nog vara sant på ett sätt, men i de fallen har religionen fått fel fokus. Det är svårt att skilja på religion och politik för livet hänger ju ihop. Freden är ett bra exempel på det: den har med min relation till mig själv att göra, till Gud, min familj, det lokala och globala – såväl i Uppsala som i Egypten. Om det kan du läsa längre fram i tidningen.

”Härlig är jorden, härlig är Guds himmel” – vår mest kända psalm var faktiskt från början en julpsalm. ”Frid över jorden Herren bjöd”, så slutar den sista versen. Massor av musik spelas och sjungs i våra kyrkor så här års. Om du inte kan komma och vara med så kan du ta emot julens välsignelse där du är:

Herren välsignar dig och beskyddar dig.

*Herren låter sitt ansikte lysa mot dig
och visar dig nåd.*

*Herren vänder sitt ansikte till dig
och ger dig sin fred.*

*I Guds: Faderns och Sonens
och den heliga Andens namn,
Amen*

EN VÄLSIGNAD VINTER ÖNSKAR
Annica Anderbrant, domprost



Hopp ges ut med 4 nummer per år och distribueras till alla hushåll i Uppsala pastorat

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktörer** Karin Andersson Lundkvist Henrik Viberg


Redaktion Christina Jutterström Jonas Lindberg Kajsa Måhl Dag Tuvelius Maria Wingård

Kontakt uppsala.hopp@svenskakyrkan.se 018-430 35 00

Tidningen Hopp finns på www.svenskakyrkan.se/upsala/hopp

Form Lars-Erik Elebjörk **Tryck** Wikströms Tryckeri

Upplaga 90 000 ex **Distribution** UNT

Svenska kyrkan 
UPPSALA

Uppsala pastorat består av Gamla Uppsala församling, Gottsunda församling, Helga Trefaldighets församling, Uppsala domkyrkoförsamling samt Vaksala församling

PÅ
BESÖK I
STALLETS VRÅ SID 8

INNEHÅLL NUMMER FYRA

UPPE I OTTAN SID 6
DET HÄNDE SIG SID 7
VANDRARNA SID 10
ICKEVÅLD SID 10
HUR VI FÅR FRID SID 12
ROFYLLT SID 13
VÄNNER SID 15
FÖRDOMAR SID 16
MUSIK SID 20
GÄSTKRÖNIKA SID 21
AKTUELLT SID 22

VAR
DAGS
TRYGG
SID 18

VILL DU
HJALPA
TILL?

SID 4



SLIPA NER TRÖSKLARNNA

Text Anna-Lena Arreborn **Foto** Anders Tukler



Under fotograferingen haglar hälsningarna från förbipasserande. Det är många som har följt Daniel Norqvist under höstens säsong av "Tro, hopp och kärlek" i TV, men själv har Daniel lämnat rampljuset bakom sig och återgått till sitt jobb som diakon.

Den första snön faller över Uppsala när vi träffas i Lötenkyrkan, den stora gula tegelkyrkan vid Heidenstams torg. Här har Daniel sin arbetsplats sedan några månader tillbaka. Att han skulle bli diakon har inte alltid varit självklart.

– Jag är egentligen utbildad kock men när jag såg den misär som finns på Stockholms gator bland hemlösa, prostituerade och narkomaner så kände jag att jag inte vill stå i ett restaurangkök hela livet, utan jag vill träffa människor. Jag började hjälpa till i Klara kyrka och fick träffa alla typer av människor och tänkte att "wow, vilken församling, så här ska det vara!". Vi ska inte göra skillnad på människor, det insåg jag där. Jag började studera till diakon och kände mer och mer att det var helt rätt för mig.

För många kanske det är oklart vad en diakon faktiskt gör. Det kan vara lätt att tro att alla som arbetar i kyrkan är präster. Ibland har diakoner dessutom på sig den vita krage som många nog förknippar med präster. Men diakonen kan sägas vara kyrkans socialarbetare. Daniel förklarar vad som lockade med diakonyrket:

– Som diakon predikar jag ju inte, utan istället så möter jag människor i deras vardag. Där får jag möjlighet till att knyta kontakter och bygga broar mellan kyrka och församlingsmedlemmarna. Vår kyrka har många aktiviteter och gudstjänster varje vecka och det känns fint att som diakon kunna välkomna alltifrån den ensamstående, hemlöse till barnfamiljen att komma. Där får vi mötas och bygga relationer.

Att möta de ensamma

Daniel ser att vissa behov förstärks under vintermånaderna och det är inte bara vädret och mörkret som förvärrar situationen:

– Ensamheten är ett stort problem för många jag möter. Om jag ser en hemlös är det inte kylan som smärtar utan ensamheten och att stå utanför. Det blir extra tydligt vid jul. Julen är traditionellt en tid för familjen men alla har inte en familj att gå till. Vi måste också fånga upp och möta dem som kommer hit ensamma, kanske som utbytesstudenter eller flyktingar.

Daniel vill gärna att människor ska känna att de kan komma till kyrkan på julen, känna gemenskap där oavsett hur deras liv ser ut och att det blir en familjär "Karl-Bertil-känsla". Själv brukar han jobba vartannat år så i år är det firande med den närmaste familjen som gäller. Han vill få lite julfrid efter ett händelserikt år och har tips på hur julfriden ska infinna sig.

– Stanna upp i vardagen, fråga mig själv: för vem gör jag det här? Varför köper jag en massa dyra julklappar? Är det för att bli omtyckt? För att visa för mig själv att jag har råd? Det viktigaste under julen är att man har varandra. Jag tror också att det är viktigt att vi låter barnen stå i centrum under julen. Inte bara våra egna barn utan alla barn. Töj på gränserna, slipa ner trösklarna och bjud in en familj som du vet har det svårt. Det blir en helt annan jul och den kan bli jättebra.

Allt fler vill hjälpa till

Daniel har också märkt att allt fler vill hjälpa till att ge andra en fin jul. Om man själv vill bidra tycker Daniel att man ska söka upp sin närmaste kyrka och helt enkelt fråga hur man kan bidra. Man behöver inte vara medlem i kyrkan för att göra det. Bara vetenskapen att det finns folk som vill hjälpa till kan starta något eftersom det på många håll helt enkelt inte finns tillräckligt med ideell arbetskraft för att man ska kunna ordna julfirande.

– Vi kan alla hjälpa till på vårt sätt. Det viktigaste vi kan göra är att se människan bakom det yttre.





JULOTTAN

Slädar. Facklor i det djupa mörkret. Tyst mörk vinterskog. Timman är tidig, när vi är framme är klockan inte slagen sex. Den upplysta kyrkan avtecknar sig bakom en krök.

En julotta är den gudstjänst som äger rum tidigt på juldagsmorgonen. Julottan är en tradition med långa anor. 1156 ska enligt sägnen Sverker den äldre ha blivit mördad på vägen till julottan. Under en lång tid var det den viktigaste julgudstjänsten i Sverige. Idag har julottan fått konkurrens av julbönen och julnattsmässan på julafton.

I Uppsala firas numera julottor klockan sju. Enligt 1686 års kyrkolag skulle julottan börja redan klockan sex men på vissa platser har man firat julotta redan klockan fyra och gör så fortfarande. Själva ordet julotta har sitt ursprung i det fornsvenska ordet otta som betecknar den tid på dygnet då natt övergår i morgon. Uttrycket ”gå upp i ottan” används fortfarande i den moderna svenskan. Anledningen till detta tidiga firande av gudstjänst på juldagsmorgonen härstammar från det katolska bruket, inte minst i kloster, att be vid olika fasta tidpunkter under dygnet.

I sägen och folktro har det funnits föreställningar om att de döda firat sin egen julotta, de döda behövde också fira Jesu födelse. Upplandsmuseets chef Håkan Liby skriver i sin bok *Uppland rustar till fest* om dessa andra folkliga föreställningar och seder som var knutna till julottan. När kyrkobesökarna skulle sätta sig i sina bänkar ”hände det att man mäs-

te avlägsna sand och jord och tygbitar av svepning på kyrkbänken innan man satte sig.” För att det inte skulle bli krock mellan levande och döda firade de döda julottan mitt i natten.

Mer trivsamt att tänka på var sedvänjan att tända ljus i alla fönster i boningshuset innan man for iväg till kyrkan, och hur bråttom alla hade hem efter julottan. Att hinna hem först skulle ge den snabbe förmånen att få vara den som bärgade den första skörden och höet under nästkommande sommar. De som hade råd smyckade sina hästar med ”färggranna selbågar och bogträn” för färden till och från kyrkan.

För stämning av landsbygd och tidig morgon; gå på traditionell julotta klockan sju i Gamla Uppsala eller Vaksala kyrka. Inne i stan firas julotta klockan sju i Eriksbergskyrkan, Sunnersta kyrka, Vindhems kyrkan och Uppsala domkyrka. För den med större sömnbehov klingar psalmen Var hälsad sköna morgonstund först klocka åtta i Helga Trefaldighets kyrka.



TRADITIONER I JULETID

Text Märten Löfgren

Foto Carl Larsson / Plum leaves Julhalm / Gustaf Ewald

JULHALM

Seden att bära in delar av naturen i våra hem eller smycka utsidan av huset under julen har en lång tradition i Uppland.

Det lär ha varit en vanlig uppländsk sed att strö halm på golvet på julafton. En berättelse är hämtad från Lena socken utanför Uppsala.

”Julen var efterlängtd av både gamla och unga, ty då brukade man ha så roligt. På den tiden hade folket mycket mera roligt än nu för tiden, för då var ingen skillnad på folk som nu, utan alla höll ihop i ett. På julaftons förmiddag inbars slagtröskad råghalm, som utbreddes på stuggolvet i alnstjockt lager. Fanns barn i huset, kastade dessa sig handlöst i halmen och tumlade om däri under stoj och skrik, och de hade så obeskrivligt roligt.”

Under gångna tider var detta en inte minst praktisk tradition eftersom golven kunde bli fryskalla. Men halmen var också en påminnelse om Jesu födelse i krubban.

JULRUSKAN

Seden med julgran inomhus är en tradition med relativt korta anor. Det var först i slutet på 1800-talet som seden började slå igenom i uppländska hem. Då restes 21 december en kvistad gran utanför hemmen, en så kallad julruska.

Vissa julruskor pryddes i toppen med ett kors med åtta armar. Håkan Liby skriver att ”Julruskans kors skulle skydda gården mot onda makter som var i farten under julen.”

Referenser: Uppland rustar till fest – Från vaggan till graven och året runt, Håkan Liby, Upplands Museet 2001.

Folktrons år. Gammalt skrock kring årsfester, märkesdagar och fruktbarhet, Ebbe Schön, Rabén och Sjögren 1989.

Julevangeliet

Luk 2:1-20

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärgen.

I samma trakt låg några herdor ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: ”Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba.” Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud: ”Ära i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt.”

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen sade herdarna till varandra: ”Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta.” De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban. När de hade sett det, berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn. Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade. Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det. Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem.”



GRYNING

Text Lotta Ingerholt **Illustration** Lovisa Axellie

När denna tidning landar i din brevlåda står det Vintersolstånd i kalendern, årets kortaste dag eller längsta natt – vilket du vill. Gud skiljde mörker från ljus och på himlavalvet blev ljus till som skiljde dag från natt och det utmärkte högtider, dagar och år. Och Gud såg att det var gott. Nu lyser stjärnor både på himlen och i fönster och de påminner oss om den stjärna som en gång ledde fram till stallet utanför Betlehem, en ledstjärna som skiljde mörker från ljus då och som skiljer mörker från ljus idag. Det är gott. Den stjärnan för mig till en annan tid och en annan plats men ändå känner jag mig märkligt nog hemma.

Det mörker som jag vet är kväll där jag sitter kan också vara morgonens tysta timma någon annanstans. Och det är tidig, tidig gryningsmorgon, nattens sista stund vill inte riktigt släppa taget. Jag gnuggar sömnen ur ögonen och sätter mig upp. Juldagsmorgonen har försiktigt, nästan andäktigt, börjat glimma. Ljuset letar sig varsamt fram genom stallets spruckna väggar och där ser jag dem. De mytomspunna, de som väntat, längtat och undrat hur det ska bli med allt. Berättelsen om julnatten som färdats vida genom länder och århundraden finns med ens alldeles intill mig. Jag andas så tyst jag kan för att inte störa det heliga som infinner sig när ett nyfött barn pånyttföder alla runtomkring. Jag ser på mannen och kvinnan att tiden står stilla även om stallet blir ljusare och ljusare ju mer plats gryningen tar. I det nyfödda barnets närhet är nuet allt och framtiden ogripbar. Skulle hon se mig tror jag hon skulle hålla barnet hårdare intill sig, jag är trots allt en objuden gäst, en främling från en tid hon inte alls känner till. Jag vet att hon heter Maria, att hon är ung och att hon varit med om saker som på kort tid gjort henne

äldre. Jag tror att hon kommer att leva ett liv som troende och tvivlande, hoppfull och orolig, lycklig och vemodig precis som vi människor gör oavsett var, hur och när vi lever. Så här i efterhand känner hela världen hennes namn. Hennes både ovanliga och vardagliga samtal med Elisabet har gått till historien som en lovsång, ett konstaterande över sakernas tillstånd, en trosvis förvisning om att vara buren av Gud och att bära Gud. ”Salig hon som trodde” säger Elisabet och nog är det så. Maria vet och hon säger det, att historien är präglad av de arrogantas våld, de rikas högmod och de överlägsnas förmånenhet. Men Maria tror och hoppas liksom varje förälder att rätt ska segra över orätt. Hon tror på fred för sitt ofödda barns skull, allt annat är omöjligt.

Långt senare kommer hennes förstfödde att säga det hon nu anar och känner men saknar ord för, ”för den som tror är allt möjligt”. Innan dess kommer hon att ha medlat mellan honom och hans syskon, hon kommer att ha bett människor förklara när hon inte förstår, hon kommer att ha ätit vid köksbord som omges av konfliktyngd luft och hon kommer att natta barn som somnar med den frid som bara infinner sig när man slutit fred.

Att någon talat och att det står i skriften om den lille som gudomlig hjälte och fredsfurste är ord som saknar fäste i stunden. Allt har sin tid och nu är inte de stora ordens tid. Han har kommit. Han är här. Han är underbar. Han är deras den stund de har på jorden. Han håller deras hjärtan i sina små händer och de kommer för alltid att vilja hålla sina skyddande händer och vakande öga över honom. Och det kommer att behövas, fortare än de anar blir flykten deras enda utväg, rädslan deras ständiga följeslagare och hoppet det som gör att de ändå fortsätter. Hoppet om en bättre värld för honom, han som liksom tusentals andra barn och vuxna berövas, betvingas och bespottas när det enda de önskar sig är att få vara ifred, är att få leva i fred.

Jag smyger tyst ut ur stallets dunkla vrå och lyfter blicken mot stjärnhimlen. De tusentals stjärnor som lyser upp mörkret ska snart bli osynliga men de finns där ändå och jag tänker att nog är varje stjärna i julnatten en påminnelse om en himmel som öppnat sig. Ljuset från stjärnorna tindrar som ett barns klara ögon. I de ögonen är allt nytt, ännu inte grumlat av förutfattade meningar, misstro som dömer eller rädsla som bygger murar mot allt främmande.

Läs mer i Bibeln

Skapelsen: 1 Mos 1.

Marias lovsång: Luk 1:46–55.

Julevangeliet: Luk 2:1–20.

Flykten till Egypten, Matt 2:13–18.



Så kom du då till sist, du var en främling,
en mytgestalt som jag hört talas om.
Så många hade målat dina bilder
men det var bortom bilderna du kom.
Vi trodde du var användbar, till salu,
vi skrev ditt namn på våra stridsbaner.
Vi byggde katedraler högt mot himlen
men du gick hela tiden längre ner.

Du är ett barn som ligger på ett jordgolv,
du fryser om vi inte griper in.
Du rör vid kroppar, hatar orättvisor,
du bjuder älskande på moget vin.
Du stiger ut ur alla tomma gravar.
Du är en vind som säger :det blir vårt.
Du kommer som en flykting över bergen.
Du följer oss dit ingen annan går.

VI BEHÖVER LÄRA KÄNNA VARANDRA

Text och foto Henrik Viberg

Hur skapar vi ett tryggare närsamhälle? Kabir Hussein i Stenhagen är en av dem som engagerat sig för att minska oro och skapa nätverk mellan människor där.

– Jag vill möta människor och vara med och skapa ett tryggare Stenhagen, säger Kabir Hussein, upp vuxen i stadsdelen under 90-talet och på senare år tillbaka där, nu med egen familj. Kabir är sedan i våras engagerad i nattvandrarföreningen på plats. Intresset för att vara med är stort. Ett 60-tal personer har deltagit i nattvandrandet. Internationella kvinnoföreningen, Sankta Maria kyrka och föreningar för grannsamverkan medverkar, bland andra.

Som många andra har Kabir av och till känt oro för det stök och de bilbränder som ägt rum i Stenhagen, men han anser inte att det är något unikt som utmärker stadsdelen, utan ett symptom på något större i samhället. Han tror dock att alla kan göra något och vill börja framför sin egen dörr.

– Om det går illa i framtiden och mina barn frågar mig ”pappa, vad var det som hände?”, då kan jag säga att jag gjort allt jag kunnat och inte stått vid sidolinjen. Vi riskerar annars att bli av med dem som har bättre möjligheter men känner sig otrygga i Stenhagen. En sådan utveckling leder till ökad segregation och ökade spänningar.

– Vi som nattvandrare är långa, korta, tjänstemän, arbetare, personer med sysselsättning och personer utan sysselsättning. Vi har fått god kontakt med boende och flera av ungdomarna här. Något som är slående är att ungdomarna inte motsvarar fördomarna som man kanske har. Någon är ingenjör, någon är apotekare, många har utbildning och andra har valt vägar som gör det svårare för deras gamla kompisar att bjuda hem dem. Men de vill fortfarande träffas. Alla människor är mer än vad som syns på ytan. Jag tror att nattvandrandet framför allt har ökat förståelsen mellan människor som bor här.



Icke våld – vad innebär det egentligen?

Anna: Det som är häftigt med ickevåld är att det är en metod att jobba för fred aktivt, att man konkret kan bidra själv till fred i sin vardag och till ett fredligare samhälle.

Hanna: För att kunna jobba på det här sättet behöver vi definiera vad våld är. Vi väljer att fokusera på det strukturella våldet: rasismen, sexismen och fattigdomen i världen. Det kanske är lätt för människor att tänka på till exempel gatuvåld, men det ser vi snarare som ett symptom på det strukturella våld som finns.

Anna: Det som dödar flest människor i världen är fattigdom. I Sverige är det kanske snarare sexism och rasism som skapar mest förtryck och våld.

Hanna: ”Var förändringen som du vill se i världen”, som Gandhi sa. Det är en livsstilsfråga, men också en fråga om metoder som till exempel demonstrationer och bojkotter. Många kanske börjar i metoden och går över till att förändra sin egen attityd, vilket leder till en förändring hos en själv.

Anna: Jag var nyligen på besök i ett flyktingläger i Västsahara. De pratade mycket om att ickevåld måste definieras utifrån situationen just där. Ungdomarna ser att de måste bygga det samhälle de vill ha, här och nu i flyktinglägren. De jobbar till exempel med att engagera unga och skapa forum för att få beslutsfattare att lyssna mer till unga människor.

Hanna: Om människan gör revolution med våld är det väldigt svårt att sedan sluta använda våld.



Kabir Hussein med nattvandrarerna Stig Tapper och Bertil Segerström.

ATT VÄLJA FRED

Text och foto Henrik Viberg

Vad är egentligen fred? Kanske är det lätt att tänka på fred som motsatsen till exempelvis krig och fysisk misshandel, men Hanna Eklund och Anna Rehnberg, ickevåldstränare från Kristna Fredsrörelsen, har en bredare syn än så på fred och våld. De arbetar med att utbilda och upplysa om aktivt ickevåld – och med att öva sig själva i att låta sin tro och sitt engagemang få konsekvenser i vardagen.

Om man gradvis tagit sig ur förtryck med fredliga medel blir det också lättare att fortsätta leva fredligt.

Anna: I miljöer som präglas av krig och våld i samhället blir det också mer våld i hemmet, det hänger ihop.

Hur kom det sig att ni blev intresserade av fredsarbete?

Anna: Jag har varit engagerad i Svenska Kyrkans Unga väldigt länge, där vi samarbetade med Kristna Fredsrörelsen. Det öppnade en spännande värld för mig där jag kände att jag kunde hitta ett nytt engagemang. Jag gick ickevåldstränarutbildningen och det kändes bra.

Hanna: Jag har också en bakgrund i Svenska Kyrkans Unga, men kände att jag saknade engagemanget för politiska frågor i den kyrkliga värld jag befann mig i då. Jämställdhet blev en stor fråga för mig och när jag kom i kontakt med Kristna Fredsrörelsen insåg jag att jag kunde jobba med ickevåld utifrån ett genusperspektiv, till exempel kvinnor som fredsagenter. Då kände att jag ”hittade hem” och också tillbaka till det kyrkliga.

Vad har er tro för betydelse för ert engagemang?

Hanna: Alla som är med i rörelsen är inte kristna, men vi är det. Jag tror att många har tron som drivkraft i sin önskan om en bättre värld. Vi har ett ansvar för skapelsen, för djur, människor och växter. Jag ser det som mitt uppdrag som kristen att ta det ansvaret.

Att använda religion som grund för krig och konflikter hör inte alls ihop med min tro.

Hur påverkar det er vardag praktiskt att leva med det här synsättet?

Anna: Här i Uppsala har vi arbetat med att öva oss i att agera i vardagssituationer. Om jag sitter på bussen och hör någon säga något elakt är det lätt att jag tänker att jag borde säga något, men det är lätt att bli rädd och inte våga. Vi övar oss tillsammans i vår grupp, berättar vad vi har varit med och stöttar varandra i att våga ingripa. Det är svårt och kräver övning, men det är ett exempel. Civilkuraget kommer inte alltid fram spontant.

Hanna: Så länge det finns diskriminering av olika slag så har vi inte ett fredligt samhälle. Vi definierar fred mycket som frid, inte som avsaknad av väpnad konflikt. Vi lever i Uppsala – hur kan jag i min vardag påverka globalt? Köper jag en fairtrade-banan eller en giftig? Våra val har betydelse för andras liv och får konsekvenser bortom det vi kanske ser direkt.

Varannan måndag ber vi på gågatan här i Uppsala för de flyktingar som varje dag försöker ta sig över Medelhavet. Det gör vi för att påminna oss själva och andra om att det minsta vi kan göra som privilegierade är att åtminstone tänka på de här människorna som faktiskt riskerar sina liv och dör i sin strävan efter ett bättre liv. Jag tror annars att det är väldigt lätt att vi väljer bort de tankarna för att slippa få dåligt samvete.



HUR FÅR VI FRID I TILLVARON, MARIA?

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler

Som präst möter Maria Aas Åhlén många ungdomar, unga vuxna och föräldrar i Vaksala församling och får dela deras glädjeämnen och bekymmer. Det kan handla om lyckan eller oron över att ha blivit förälder, om att som ung leva i ett vakuum där det är svårt att hitta egen bostad och arbete eller om stress över studier och livsval. Tryggheten menar Maria ofta kan finnas i en grupp eller i ett kompisgäng, inte minst i kyrkan.

– Kyrkan kan vara en plats för unga dit de kan komma hemifrån för att mötas. Föräldrar kan behöva bubblan som Öppna förskolan kan vara, där det mycket handlar om att dela föräldraupplevelser.

Hur skulle du råda mig att göra om jag bär på en oro och vill hitta fram till en frid i tillvaron?

– Jag tror att det är viktigt att du hittar former för att vara ensam med dig själv. Det kan handla om att göra en kopp te, tända ljus, läsa en bok, hitta ett lugn.

– Vi behöver skapa tillfällen där lugnet kan infinna sig och där det också finns plats för tron. Ett bra tips är då att gå in i en kyrka. Om du är osäker kan du alltid testa att ”provbe”. Formulera några ord: ”Gud, om du finns...” Be om frid, be om hjälp. Berätta och lägg fram dina behov sådana som de är.



Gud,
ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.

Sinnesrobönen



TA DET MED RO

Text och foto Henrik Viberg

Musiken går som en röd tråd genom Thomas Cervins liv, oavsett om det handlar om kyrkliga sammanhang, om det egna skapandet eller om hans tolkningar av Bob Dylans texter och musik. I botten finns dock något mer än musiken.

– Målet för mig när jag gör musik är att påminna om att vi i första hand lever under Guds välsignande händer och inte under terrorhot och konflikter.

Thomas Cervin gjorde under hösten en resa till New York tillsammans med hustrun Anna och deras två barn. Paret bodde och arbetade för Svenska kyrkan i världsstaden under åren 2001–2003, då 11 september-attentaten inträffade; återbesöket hamnade mitt i det amerikanska valet, vars resultat överraskade och chockade många. I ett polariserat och nervöst New York medverkade Thomas i en mäsas baserad på sånger från hans i november nyutkomna skiva. Albumet är uppbyggt som en gudstjänst och har plats för berättelser, böner och ett brett spektrum av känslor.

– Jag spelar mycket i sinnesgudstjänster, både i Uppsala och Stockholm. Då passar det bra med personliga sånger där texterna går fram. Det finns något självutlämnande i att våga tala om tro.

Sinnesgudstjänsterna, bland annat i Salabackekyrkan och på Soppmässan i Uppsala, har över huvud taget kommit att spela stor roll i Thomas liv. Han hade förut tankar på att bli präst, men konstaterar skrattande att han i varje sammanhang ”hamnade bakom pianot” och accepterade mer och mer att musiken visade sig bli det livsspår där han kan dela med sig till andra.

– Soppmässan känns jätteviktig. Det är en mötesplats där gränserna försvinner och vi kan sitta och snacka oavsett vilka vi är. Där finns plats för missbrukare, hemlösa och flyktingar. Och sinnesrobönen är befriande eftersom den handlar både om acceptans och om mod. Den handlar om att hitta både sina tillkortakommanden och möjligheter.

Sinnesrobönen och Ignatius av Loyolas andliga övningar har haft stor betydelse för Thomas egen utveckling, menar han:

– Som människa har jag lätt att bli jättearg, besviken, avundsjuk... jag försöker be om Guds perspektiv för att det ska bli lättare att vara ärlig och kärleksfull mot andra. Att älska sina fiender kräver mod att ta utmaningar och att kunna ta strid.

Samtidigt behöver jag ro att acceptera vad jag inte kan förändra, som till exempel att Trump vinner valet.

Hur lever du det här, rent praktiskt i livet?

– Jag mediterar och ber på morgnarna. Tydligt är jag en religiös människa, så jag praktiserar min enkla tro och berättar om den, men det finns ingen prestation i det och jag vill inte argumentera. Jag försöker göra mitt lilla. Så jobbar jag ju som lärare där det varje dag kan handla om att lösa konflikter och att få människor att känna sig uppskattade. Det kan låta fromt, men jag ser det som min uppgift.

En del av Thomas Cervins musikaliska bakgrund är Uppsalakören Vred Fred, som sjöng utifrån ett starkt fredsbudskap. Han skrev också sånger till Jubel 2000, den globala kampanjen kring millennieskiftet för skuldavskrivning för världens fattigaste länder där bland andra Storbritanniens dåvarande premiärminister Tony Blair och rockbandet U2:s sångare Bono var mycket aktiva. Thomas berättar att det var en kick att skriva musik till ett sammanhang som blev en sådan framgång, en gräsrotsrörelse som kom att få stor betydelse globalt.

– Man ska inte jaga folk in i döden för att de ska betala, det blir ingenting bättre av. Jesus talar ju i sina liknelser om att vi ska efterskänka andras skulder.

Många Uppsalabor känner kanske igen Thomas Cervin bäst som tolkare av Bob Dylans texter och musik. Det började i samband med rocklegendens 70-årsdag då medmusikern Sakarias Åkerman tyckte att Thomas borde tolka Dylans låtar. En spelning blev till flera och vid det här laget har Thomas med sina tolkningar och översättningar av Dylans repertoar synt flitigt både på ställen som HiJazz samt i stora och små kyrkor i landet. Att Bob Dylan i år tilldelades nobelpriset i litteratur kändes tacksamt för Thomas, som känner ett släktskap:

– Dylan är helt o censurerad, helt ärlig. Han sjunger om smärta, glädje, kärlek, skilsmässa, om sin tro och om situationen i världen. Han har en andlig dimension i sina sånger som också passar i kyrkan.

Dylan har en andlig dimension som också passar i kyrkan.





STÖRSTA GÅVAN

Text och foto Biskop Thomas och Anaforafamiljen, Egypten Översättning Daniel Gustafsson

Nu när julen och ett nytt år närmar sig väntar vi på att Josef och Maria ska komma och knacka på vår dörr. Har vi rum åt Maria att föda Fredsfursten? Har vi tid och vilja att lyssna till rösten djupt i vår själ som säger att barmhärtigheten och sanningen skall mötas, rättfärdigheten och freden kyssas?

På ett symboliskt plan är det vad som sker varje jul. De kommer till dig och till mig, och ber oss att föda freden. En storartad födelse är det, men en som måste komma inifrån. Den är viljan att våga öppna sig, öppna sig mot Gud, öppna sig själv, öppna sig genom andra. Den handlar om våra livsvisioner, om att vara en människa och vad vi uppnår genom insikten i att vara och inte bara göra.

Snart kommer han, Fredsfursten, som vilar i moderlivet. Han kommer för att dela sin födelsedagsgåva med oss. Han kommer för att uppmuntra oss och utmana oss att vandra den enda väg som kan

göra oss hela och ge oss den inre frid vi söker, en chans att bli just den människa vi skapades för att bli, den människa vi längtar efter att bli.

Den största gåva vi kan dela med varandra är fred och försoning. Låt oss vara ödmjuka och ta initiativ till försoning. Gud har sträckt ut sin hand till oss genom att sända sin son, Fredsfursten, för att hålla våra händer och säga: var inte rädda. Fred är den gåva som försoning med Gud ger oss. Fred är gåvan vi får genom att försonas med oss själva.

Låt oss öppna oss för honom. Låt oss öppna oss för oss själva. Låt oss ta varandras händer över kontinenterna och ge freden en chans att födas inifrån. På så vis skapar vi en fredlig hållning gentemot samhället, mot naturen och mot hela universum.

Den som tar emot fyller sina händer, men den som ger fyller sin själ.

Till alla våra kära vänner i Uppsala sänder vi hälsningar om fred och kärlek från Anafora Retreatgård i Egypten.

Biskop Thomas och retreatgården Anafora tillhör den koptiska kyrkan i Egypten, en av världens äldsta kyrkor och vänkyrka med Helga Trefaldighets församling sedan mer än 20 år.

- Först och främst handlar det om vänskap bortom nyhetsrubriker, säger Britt-Marie Helgesson, präst i Helga Trefaldighets kyrka. Vi hör med nödvändighet ihop. Olikheter inspirerar och utmanar!

INRE DIALOG

Text och foto Karin Andersson Lundkvist

Vi lever i en värld med konflikter och oro som ofta uppkommit genom fördomar och okunskap. De allra flesta av oss vill inte ha det så och faktum är att vi kan göra något åt det här och nu genom att möta våra egna och andras fördomar och göra något åt dem. Möt Anette Åkerlind, socionom och psykoterapeut på S:t Lukas i Uppsala.



Alla människor har fördomar men vi tänker ofta att andra är mer fördomsfulla än vi själva. Om vi skrapar lite på ytan visar det sig dock att vi ofta har fler fördomar och förutfattade meningar än vi riktigt vill erkänna och de är inte alltid lätta att ändra på.

– Det är svårt att vara ansvarsfull och fördomsfri i en global värld. Det är lättare att fylla kunskapsluckorna med schabloner som till slut blir sanningar, säger Anette Åkerlind på S:t Lukas i Uppsala som erbjuder psykoterapi, handledning och utbildning.

Anette menar att fördomar oftast är ogrundade och uppkommer när vi drar snabba slutsatser utan att ha tillräckligt med information och kunskap. När vi känner oss otrygga och hotade så sätter våra försvarsmekanismer igång. Vi förlitar oss på våra egna erfarenheter även om de inte alltid är sanna.

Men vi har inte bara fördomar mot andra, vi har också förutfattade meningar om oss själva.

– Då handlar det om en inre dialog: ”jag kan inte, jag duger inte...” och vi måste själva prova om det verkligen är så. Det är bättre att säga att jag inte vågar än att jag inte kan. Vi måste våga göra det som kan kännas hotfullt, säger Anette.

Att påverka och bli av med fördomar är lättare sagt än gjort. Våra uppfattningar är djupt rotade och inte ens när vi får fakta är vi alltid villiga att ändra uppfattning.

– Vi behöver egna referenspunkter för att göra upp med våra fördomar. Det handlar om hur vi faktiskt tänker och att vi är intresserade av att få en mer sammanhängande bild. Vi kan inte bli av med alla fördomar men vi kan sluta uppträda fördomsfullt. Det är OK att vara irriterad på någon eller något, men vi måste tänka på hur vi uppträder, säger Anette.

Ansvar för hur vi uppträder

Det är viktigt att vi tänker på hur vi uttrycker oss när vi talar om andra. När vi hör någon säga: ”Jag är inte rasist, men...” kan det efterföljande som sägs vara rasistiskt och spä på redan etablerade fördomar eller skapa nya. Det är skillnad på vad vi gör och vad vi är. Alla har vi fördomar, samtidigt har vi ett ansvar att inte uppträda fördomsfullt.

– En fördom bottenar i okunskap som kan bli till rädsla som i sin tur gör att vi känner oss hotade. Men om vi verkligen vill göra något åt fördomar, både våra egna och andras, behöver vi känna oss tillräckligt trygga när vi ska konfronteras med dem. Det gäller att ta av de egna glasögonen och se saker ur andra människors perspektiv. Då kan vi själva påbörja en förändring till en tillvaro i fred med vår omgivning och frid i oss själva, avslutar Anette Åkerlind.

FÖRDOMAR

Text och foto Karin Andersson Lundkvist

– Så här ser det ut i Fördomssverige 2016. Det är ord som människor tror är vedertagna fördomar och som i förlängningen kan komma att betraktas som sanningar, säger Camilla Jarlgård på föreningen Fredens Hus.

Vi står i ett av rummen i museet på Uppsala slott och tittar på utställningen om fördomar. Väggarna är fyllda av citat och det är ingen trevlig läsning.

– Vi har inte censurerat citaten utan meningen är att de ska väcka känslor. Tanken både med våra permanenta och tillfälliga utställningar är att de ca 20 000 årliga besökarna ska få hjälp att ändra sina tankebanor, säger Camilla.

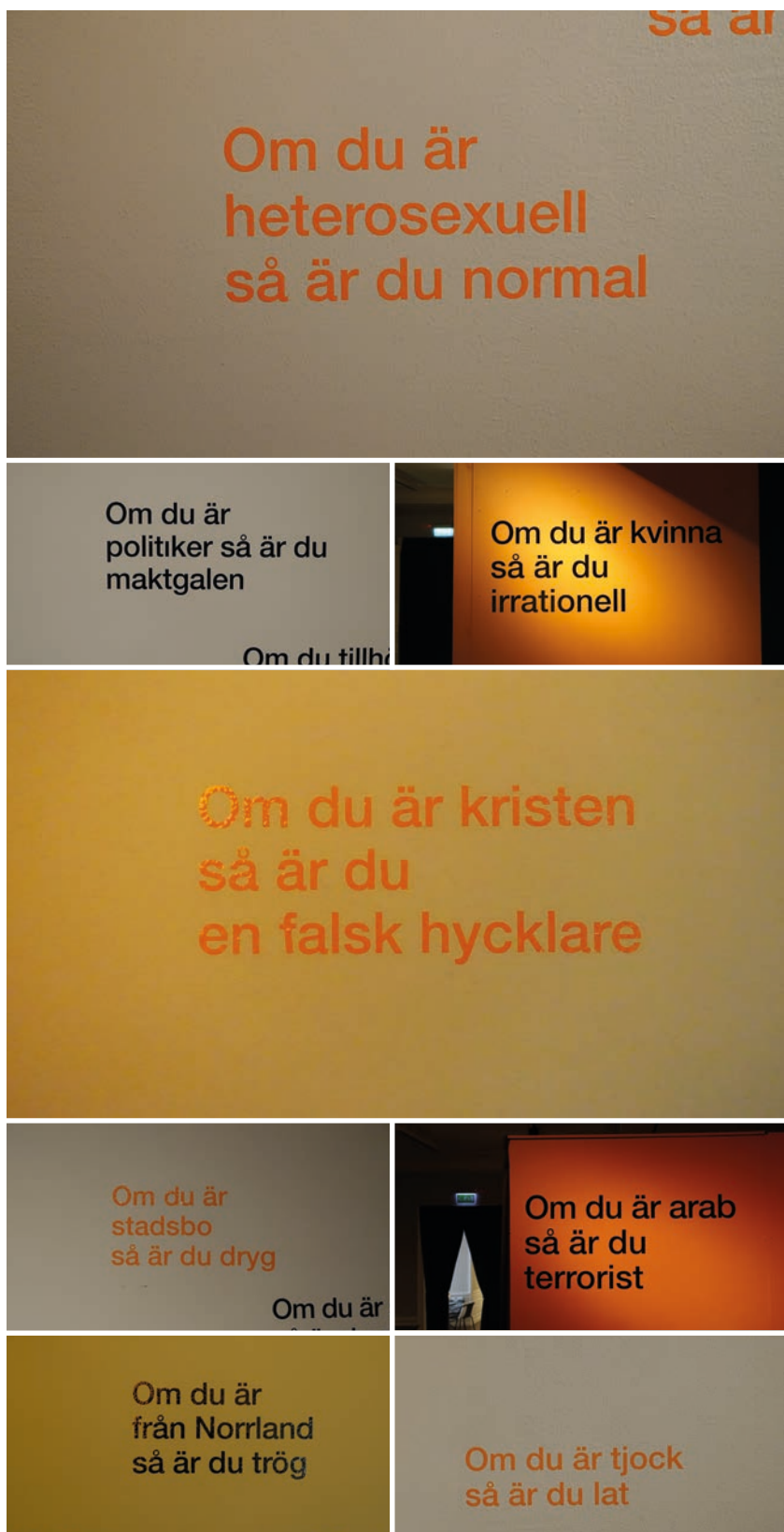
Hon är utställningsansvarig och projektledare för Fredens Hus som arbetar för fred i Dag Hammarskjölds anda. Föreningen fokuserar på alla människors lika värde och möjligheter. Tanken är att skapa en mötesplats för konfliktlösning där alla goda krafter för fred kan samlas.

Uppsala förknippas med fredsarbete på flera sätt. Här finns många föreningar som arbetar för fred och vid Uppsala universitet finns Institutionen för freds- och konfliktforskning. Dag Hammarskjöld är dessutom en av två Uppsalaprofiler som fått Nobels fredspris om än postumt 1961. Den andre pristagaren är ärkebiskop Nathan Söderlund som tilldelades priset 1930.

I det sammanhanget har Fredens Hus sin självklara plats och arbetet sker även utanför slottets väggar. Varje år kommer en mängd högstadies- och gymnasieklasser från olika delar av landet i kontakt med föreningen. Camilla är ofta ute i skolor och medverkar kring deras fredspedagogik.

– Eleverna ska forma morgondagens samhälle och behöver redan nu bli medvetna om fredsarbete och konfliktlösning för att vi ska få ett öppnare samhälle. Vi pratar mycket om civilkurage, att våga bryta gamla mönster som annars kan bli till riktlinjer i livet. Vi är ett verktyg för att förbättra skolmiljön, säger hon.

Det är ca 750 skolklasser, det vill säga 20 000 elever som varje år får möjlighet att samtala om fred och utmana sina egna fördomar. De kan bidra till ett än mer öppet och tolerant samhälle där fredsarbete är en självklar del.



På utställningen om fördomar som pågår till slutet av april, kan du också testa vilka fördomar som andra har om dig själv eller göra testet på fordomstest.se. Besök även fredenshus.se för mer information om verksamheten och öppettider.



VARDA GSTRYGGHET OCH SAMTIDSORO

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler

Ett nytt liv att ta hand om och en ny människa att finnas till för. Att bli förälder anses vara en av de större omställningarna vi människor kan vara med om. Vad händer? Hur känns det? Hopp har träffat några föräldrar på Årstakyrkans Öppna förskola.

Elna, ett och ett halvt år, känner sig för bland färgglada leksaker och spännande småbarnsfordon, omgiven av andra mer eller mindre jämnåriga som både rör sig frimodigt på egen hand i den rymliga lokalen eller håller sig på lite tryggare och närmare avstånd till sina medföljande föräldrar. Johan Erlandsson, pappa till Elna, tycker att föräldraskapet på vissa sätt innebär en lugnare tillvaro, men inte bara:

– Det gäller att jag håller mig alert så att jag hänger med när Elna springer i väg! Annars är det skönt att ha kunnat varva ner från jobbet. Jag är kärnkraftsingenjör på Forsmark och det är på många sätt stressigt. Det ska visserligen bli roligt att komma tillbaka efter föräldraledigheten men nu vet jag också att jag kommer att få jobba med mig själv för att inte lägga ner all tid på jobbet.

I samma hörn av lekrummet finns Marie, 16 månader. Hennes mamma Kristina Schweigatz konstaterar att det är skönt att vara förälder men också att mycket har förändrats. Hon flyttade till Uppsala från Tyskland i samband med att hennes sambo skulle läsa på Universitetet. Utöver ett nytt språk och ett nytt arbete i en ny stad blev hon i samma veva gravid.

Någon enstaka kväll för sig själva

– Det första året efter att Marie kommit fanns inte längre någon tid att sporta, och de kvällar då hon inte somnar hinner vi fortfarande inte säga mer än ”godnatt, vi ses” till varandra på tu man hand. Men nu jobbar jag 50% och vi är båda lediga med Marie, det är jätteskönt.

– Vi får någon enstaka kväll för oss själva, när svärmor kan rycka in, säger Johan. Det känns tryggt hemma på det sättet, att vi har svärföräldrar som stöttar.

Kristina och Johan verkar båda känna en vardagstrygghet i det närmaste, och de känner också tack-samhet över att deras barn fötts i Sverige.

– Föräldraledigheten är mer flexibel här och det är billigare med förskola. Mina vänner i Tyskland undrar om det finns plats även för dem här, skrattar Kristina. Det känns skönt att jag inte behöver oro mig varje dag, att det jobbiga mest är små enkla saker. Samtidigt kan omvärlden oro mig, som när Trump nu vann valet i USA. Vad ska hända med klimatet?

Johan konstaterar att han här och nu egentligen inte oroar sig så mycket:

– När det gäller Elna brukar jag tänka att det har fötts så många människor, det går nog bra den här gången också, ler han.

Gör ni något konkret själva för att göra omvärlden till en bättre plats?

– Jag köper second hand och vill gärna ge vidare till andra också, säger Kristina. Jag försöker ha ett miljöperspektiv och köpa fairtrade-producerade varor.

– Jag skänker pengar månadsvis till olika ändamål, berättar Johan. För mig är det viktigt att föregå med gott exempel för Elna. Jag vill försöka vara tolerant och inte döma andra människor utifrån förutfattade meningar. Folk måste få vara olika, det gäller att visa sitt barn att det är viktigt att behandla andra väl.

– Ibland när jag sitter framför datorn så läser jag saker som gör att jag känner mig helt galen, säger Kristina. Det känns som att jag tittar på saker som inte är verkliga, lite som att människor inte längre behöver varandra i verkliga livet. Jag undrar över hur de som är unga i dag växer upp. Pratar de med varandra?

– Vid sådana tillfällen måste jag bara ut och promenera, få frisk luft. Jag tror att det är jätteviktigt att vi människor verkligen fortsätter att möta varandra, att vi träffas på sådana här platser som Öppna förskolan eller går ut och dansar, engagerar oss politiskt, vad som helst.

Att vara nykomling i en tidigare obekant miljö är något som engagerar Kristina:

– När vi så småningom flyttar tillbaka till Tyskland skulle jag kunna tänka mig att jobba med flyktingar. Det är en stor fråga där precis som här: Hur hjälper vi varandra att integreras i samhället?

AVDRAMATISERA FÖRÄLDRAROLLEN!

– Som förälder med barn tror jag att det är vanligt att tampas med ett ständigt dåligt samvete: räcker jag till? Då är det viktigt att kunna avdramatisera och att nyansera bilden av att alla andra hinner med allt och dessutom är lyckliga och glada.

Markus Toorell, själv förälder och pedagog i Årsta-kyrkan, funderar över verligheten för de förstagångsföräldrar han möter i kyrkans Öppna förskola, där han arbetar sedan 5 år.

– Min upplevelse är att förstagångsföräldrar på senare år verkar känna sig mer pressade än tidigare.

Jag tror att många känner en förväntan utifrån på att vara tillräckligt bra, att kunna leverera. Det kan handla om flödet av uppdateringar i sociala medier som ger en viss bild. Det är som att det gäller att leverera en bra föräldraprodukt. ”Vi ska anordna ett barnkalas – hur blir det bäst?”

Även om Markus själv har upplevt att känslan han talar om minskar när eller om nästa barn gör entré i familjen så tror han att det är viktigt att samtala med varandra om hur det är och hur det känns att vara förälder, inte minst för att avdramatisera sådant som uppfattas som utifrån ställda krav.

– Jag vill hjälpa andra genom att prata om att det räcker till att helt enkelt bara vara förälder. Barnen har inga förväntningar på oss utöver att vi finns där för dem, det är det som är det viktiga. De samtalen behöver jag lika mycket för att påminna mig själv i mitt eget föräldraskap.

Hur hittar du själv friden i tillvaron som förälder?

För mig finns mycket av friden i familjen, hos de närmaste, på så sätt att jag försöker vara närvarande, inte ta med mig jobbtankar hem om det är möjligt. Samtidigt är det med tre barn förstås fullt ös hemma hela tiden, så det är viktigt för mig att hitta en stilla plats i tornadon (skratt). Den personliga påfyllningen kan vara en stunds egen träning, att springa en sväng i spåret, eller andakten i kyrkan som kan ge energi och kraft. Egen tid är viktig för mig. Det är inte alltid jag lyckas ta mig den, men det är en strävan.





I STJÄRNFULL NATT DET LJÖD SÅ KLART

Text Margareta Raab, organist och körledare i Uppsala domkyrka **Foto** Fotolia

I stjärnfull natt det ljöd så klart:
Frid på jord, frid på jord.
Det klingade väl underbart.
Frid på jord, frid på jord.
Försonaren kom med hopp och frid
men i min själ var natt och strid.
Ej fann jag under min levnadstid
frid på jord, frid på jord.

Må den trötte finna en hamn.
Ro hos Gud, ro hos Gud,
så ljuvlig som en moders famn.
Lov ske Gud, lov ske Gud.
Du julens klara ljus och frid,
mig lys igenom mörkrets tid
och för mig hem till min himmels ro.
Frid på jord, frid på jord.

Olivia Blyberg och Sofia Karlsson

Det var under en luciakonsert för några år sedan. Det var som vanligt utsålt och Uppsala domkyrka var fylld till bristningsgränsen. Ute var också många människor samlade för fyrverkeriet från Slottsbacken, och medan det smällde som mest utifrån sjöng flickkören inne i domkyrkan Frid på jord – långsamt, eftertänksamt och finstämt. Det som i vanliga fall hade varit ett störande moment blev en del av kompositionen. För det är ju så med ett musikstycke, precis som med annan konst, att det blir färdigt i det ögonblick det når publiken. Det blir olika uttryck beroende på vem som utför det, vem som lyssnar, och på vad som samtidigt händer i den lilla och i den stora världen.

Och aldrig har vi väl varit mer omskakade inför julen än det här året. Med krigsbilderna från Aleppo på näthinnan känns budskapet om fred på jorden långt borta. Det politiska världsläget har tagit vändningar som de flesta av oss inte trodde var möjliga förra julen. Körbarnen vet det förstås också och har många funderingar över jorden de ska ta över från oss. Varje gång någon av dem frågar vad jag tror, så svarar jag det enda jag kan:

– Vi får lov att sjunga mer än någonsin. Världen behöver mera musik.

G F Händel: **Messias, del 1** med profetiorna om Jesus födelse.

J S Bach: **Juloratorium**. Bach är ju bäst, trots allt.

B Britten: **A ceremony of Carols**. Fullkomligt genialiskt komponerad för gossröster och harpa. Fungerar lika bra med flickröster.

Att sången ädla känslor föder och är en nyckel till broderskap och systerskap står utom alla tvivel. Många gånger har gosskören och flickkören besökt eller tagit emot körer. Ungdomarna bor i varandras hem. Ibland är språkförbistringen bara liten, andra gånger total. Men sången är vårt gemensamma språk som knyter vänskapsband.

I de två körprojekten Körsång utan gränser och Lucia utan gränser har sången också varit verktyget för ungdomar utan gemensamt språk eller gemensam kultur att mötas. Med hjälp av välskriven musik som förstärker textens rytm och betoningar har afghanska ensamkommande flyktingungdomar lärt sig mycket svenska och svenska ungdomar i alla fall lite dari. Det krävdes att de hjälptes åt och påminde varandra om att börja läsa från höger eller vänster. Och just där uppstod vänskapsband.

Körsång är fredsarbete. De pojkar som sjunger i gosskör startar inga krig. Det var förstås inte för att ärkebiskop Nathan Söderblom tog initiativ till Sveriges första gosskör som han några år senare fick Nobels fredspris. Men det kunde ha varit därför.

A Schönberg: **Friede auf Erden**. Har du inte lyssnat på den, så gör det! Den är gripande och stark. Lägg särskilt märke till tonspråket i O wie viele blut'ge Taten. Man kan få gåshud av mindre. Och så förstås Julsångernas julsång **Stilla natt** av Franz Gruber.

ENLIGT MIG

Text Hilde Wiberg **Foto** Jennie Cervén

Jag har i mitt arbete fått möjligheten att jobba förebyggande bland barn och ungdomar i Uppsala. Arbetet har gett mig massor av kontakter, vänner, medarbetare, relationer och framför allt glädje.

Jag får tillsammans med människor som jag möter i mitt yrke vara med och göra Uppsala lite mer mänskligt och tryggt. Jag älskar att möta människor och att se möjligheterna i varje unik person, och min önskan är att jag genom mitt arbete kan få se och stärka människor och uppmuntra till en positiv förändring.

Ibland äter jag lunch på någon högstadieskola i Uppsala. Det är ett myller av tonåringar, högt tempo, högljutt, god mat och givande samtal. När jag får vara med om det goda mötet med en tonåring som söker hjälp, en förälder som vill få stöd, en lärare som vill bolla idéer, en områdespolis som har lite extra tid att sitta ner och samtala, en pensionär som undrar om det finns ett projekt att engagera sig i eller en busschaufför som ringer och är orolig över ensamma barn på bussen, då vet jag varför jag jobbar med socialt arbete. Jag vet att jag – om än bara för en liten stund – kan få spela en viktig roll för flickan som just blivit utkastad hemifrån, pojken som förlorat sin mamma eller kompisarna som just tagit hand om sin våldtagna vän. Genom att vara den som stannar upp kan jag få inge hopp, förmedla en kontakt eller hålla en hand.

GÄSTKRÖNIKÖR

Jag tror att utan relationer är man ingenting. Jag är tacksam över alla goda relationer som jag har och när jag idag samordnar olika former av sociala insatser i Uppsala ser jag det som ett fredsarbete.

Vi tillsammans – nattvandrare, volontärer, föreningar och samverkanspartners – gör fredsarbetet möjligt.

Det får mig att tro på framtiden att fler trygga vuxna finns ute, att det finns fler öron som lyssnar, fler positiva mötesplatser och någon som lyfter förslagen vidare så att vi genom våra olika förmågor, resurser och kompetenser, personligheter och bakgrunder kan samverka för att våra barn och ungdomar runt om i Uppsala ska bli sedda och bekräftade och lyssnade på.

Allt långsiktigt förebyggande arbete kräver tålamod, men glädjen i samverkan med andra mot ett gemensamt mål gör att resan dit känns hoppfull. Nattvandrarföreningarna är för mig ett så tydligt exempel på mötet mellan människor som vill vara med och påverka samhället, människor med olika bakgrunder. När både personer som vuxit upp i stadsdelen och människor som nyss kommit inflyttades vill vara med och påverka sitt område i positiv riktning, då är det fredsarbete!

Hilde arbetar som socionom inom Uppsala kommuns förebyggande barn- och ungdomsarbete, där hon är samordnare av Sociala insatser inom SSP (skola, socialtjänst, polis).





Familjerådgivningen

Svenska kyrkans familjerådgivning är till för vuxna med svårigheter i nära relationer. Det kan gälla en parrelation eller förhållandet till andra närstående, som syskon eller föräldrar.

Med det professionella samtalet som verktyg erbjuder familjerådgivningen en trygg plats för eftertanke, reflektion, dialog och terapeutisk bearbetning under sträng sekretess. Det är en fördel att komma tillsammans, men man kan också komma ensam. Alla är välkomna oavsett ålder, sexuell läggning och tro.

Du hittar Familjerådgivningen på Torkelsgatan 2D i Uppsala. Telefontid måndag–torsdag kl 10–11 på 018-51 35 22.



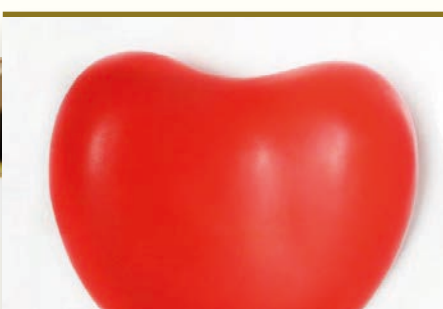
Låt fler få fylla fem!

Var femte sekund dör ett barn som inte hunnit fylla fem år. Vi kan alla bidra till att låta fler barn få uppleva sin femte födelsedag. Det går bra att swisha en gåva till Svenska kyrkans internationella arbete på nr 9001223 eller att SMS:a FEM till 72905 och därigenom ge 100 kr. Ett annat sätt att hjälpa är att ta en bild på en så kallad highfive, märka den #5för5 och sprida den i sociala medier. För varje publicerad bild skänks 5 kr till arbetet mot barn-dödligheten. I stort och smått – din hjälp räddar liv! Kampanjen pågår till och med januari 2017.



Börja bygga

Gör ditt eget pepparkakshus och lämna in tävlingsbidraget till Svenska kyrkan Gränbystaden, plan 3 i gallerian, senast 9 januari. Alla husen ingår sedan i en utställning 10-14 januari. Vinnaren koras av en jury i samband med annorlunda julgransplundring lördag 14 januari kl 14 – där danssällskapet Branicula medverkar.



Kärleksmessa

Var med om en gudstjänst i kärlekens tecken. För er som har gift er det senaste året eller funderar över kärlek och relationer. Daniel Norqvist från SVT:s Tro, hopp och kärlek predikar. Kärleksvisor och orgelmusik. 12 februari kl 18 i Gamla Uppsala kyrka.

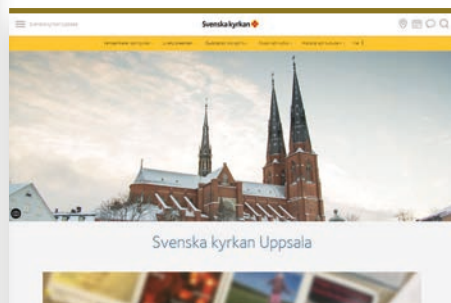


Fira dopet med fest i Helga

Söndag 5 februari kl 11 är alla barn som döpts i Helga Trefaldighets församling under 2016 välkomna till Helga Trefaldighets kyrka, där det firas traditionsenlig Familjemässa med dopfest.

Alla nydöpta barn får en dopgåva och barnkören sjunger. Efter gudstjänsten fortsätter firandet med korv- och glassfest.

Anmäl ditt barn och dig redan nu till madeleine.macdonald@svenskakyrkan.se



All julwwwerksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar. Mer info:

www.svenskakyrkan.se/upsalajul



Nya vänner. Nyanlända får genom kyrkan och kommunen möjligheten att möta Uppsalafamiljer.



Vill du få nya vänner?

Bli vänfamilj för nyanlända personer som kommer från länder drabbats av krig och förföljelse. Svenska kyrkan i Uppsala och Uppsala kommun samarbetar med att matcha nyanlända med Uppsalabor. Är du intresserad kan du läsa mer på [uppsala.se/vanfamilj](http:// uppsala.se/vanfamilj). Kontaktperson för Svenska kyrkan Uppsala är Mary Wehbeh, mary.wehbeh@svenskakyrkan.se, 018-430 38 07.

STÄLL UPP I KYRKOVALET

Vill du vara med och bestämma? Grupperna som ställer upp i nästa års kyrkoval letar nu efter intresserade kandidater. Tag kontakt med sekreteraren i Uppsala pastorats valnämnd, marjukka.nylander@svenskakyrkan.se, så får du en lista på de nomineringsgrupper som ställer upp i valet 17 september 2017.

Kyrkoval
17SEP2017

AKTU ELLT

svenskakyrkan.se /uppsala/program

Allra senaste vecko-
programmet finner du på
vår webbplats.



Börja det nya året med musik

**Annandag jul 26 december kl 18
i Uppsala domkyrka**
Orgelkonsert. Andrew Canning framför "La Nativité du Seigneur" av Olivier Messiaen. Fri entré, kollekt.

**Nyårsdagen 1 januari 2017 kl 15
i Gamla Uppsala kyrka**
Nyårskonsert.

**Nyårsdagen 1 januari 2017 kl 17
i Uppsala domkyrka**
Nyårskonsert med Uppsala Akademiska Kammarkör, Joseph Haydn: Skapelsen. Uppsala Akademiska Kammarkör och Drottningholms Barockensemble. Sofie Asplund, sopran; Joel Annmo, tenor samt Olle Persson, baryton. Stina Ekblad läser reflexioner av Prof. Bengt Gustafsson. Dirigent: Stefan Parkman. Biljetter via www.ticketmaster.se eller Katedralbutiken, 018-430 36 30.

Trettondagen 6 januari kl 15 i Uppsala domkyrka

Rysk jul. Uppsala vokalensemble under ledning av Sofia Ågren. Solister: Ingrid Berg, sopran; Margit Zeijlemaker, alt; Mikael Englund, tenor; Staffan Liljas, bas.

Trettondagen 6 januari kl 18 i Salabackekyrkan

Salabackekyrkans trettondagskonsert med andakt, präst Maria Aas Åhlén, musiker Viktoria Klint.

Söndag 15 januari kl 18 i Uppsala domkyrka

Johann Sebastian Bach: Juloratorium, del 4-6. Vindhemskören, Vokalensemblen Uppslaget samt Aros kammarorkester. Solister: Karin Ingebäck, sopran; Therese Badman Stenius, alt; Mikael Stenbaeck, tenor; Joa Helgesson, bas. Dirigent: Peter Melin. Biljetter via www.ticketmaster.se eller i Katedralbutiken, 018-430 36 30.

Nästa nummer av Hopp ute 22 mars



FOTO: JOSEFIN CASTERYD/KON

Samhällsinformation till hushållen

LÅT FLER FÅ FYLLA FEM!

Var femte sekund dör ett barn som inte hunnit fylla fem år. Men de barn som får leva i trygghet, med mat, rent vatten, sjukvård och omsorg, kan klara sina kritiska första år. Zaid har flytt från kriget i Syrien och leker nu varje dag i sanden utanför sitt nya hem i flyktinglägret Zaatari. I januari fyller han fem. Det är hans viktigaste födelsedag.

Låt fler få fylla fem!

Swisha din gåva till 9001223 eller SMS:a FEM till 72905 och ge 100 kr.

PG 90 01 22-3 | BG 900-1223

Läs mer: svenskakyrkan.se/internationelltarbete

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance