

HOPP.

Svenska kyrkan 

VAR
INTE
RÄDD
FÖR ATT
VARA RÄDD

LÅT DITT NEJ TILL SEXISMEN BLI DET NYA NORMALA

SOULSTRÅLANDE!

TEMA :
RÄDSLÅ

ATT BLI SEDD

GLADA ORD FRÅN EN ÄNGEL

NÄR JULJUSET TAR SIG IN GENOM SPRICKORNA

4

2017
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

DET ÄR OKEJ ATT VARA RÄDD

Min kära gamla faster Stina var skvätträdd, som vi sa uppe i Västerbotten. Hon hoppade högt med ett litet rop om något oväntat hände nära henne. Vi barn tyckte det var roligt och hittade på bus för att få se hennes reaktion. Kanske inte så snabbt, men faster Stina brukade skratta gott med oss.

Temat för årets sista nummer av Hopp är rädsla. Konstigt kanske någon tycker, så här inför alla härliga helger som ligger framför oss. Men helgerna är inte härliga för alla – det är många som känner oro för hur det ska bli under jul, nyår och även sedan när alla helger är över. Det händer ju så mycket i både Uppsala och världen som är skrämmande på olika sätt.

”Var inte rädd för att vara rädd” står det på framsidan, för det finns både bra och dålig rädsla. Det är bra att bli rädd för sådant som kan skada oss men det är dåligt när rädslan hindrar oss från att leva fullt ut. Flera av artiklarna i tidningen speglar detta ur olika perspektiv.

”Var inte rädd, Maria”. De orden fick den unga mamman med sig i början av sin graviditet. Och herdarna som väcktes mitt i julnatten fick höra: Var inte rädda, det finns ett tecken på hopp, ett nyfött barn i en krubba.

Var inte rädd, psalm 256 i Den svenska psalmboken
Text: Y. Eggehorn, 1972
Musik: L. Moberg, 1974

”Var inte rädd, det finns ett hemligt tecken”. De orden sjungs ofta i kyrkan och är början på en psalm som Ylva Eggehorn har skrivit. Hon har berättat hur texten föddes; det var i matsalen på Sigtunastiftelsen där hon mötte en pappa och en dotter på flykt. Mamman och sonen var döda och nu skulle de två som var kvar åka vidare. Ylva kände så starkt med pappan och flickan och ville ge dem något inför resan och så kom orden till henne.

Några av Uppsalaborna som svarar på frågor i det här numret tar upp rädslan inför döden. Den kallar Ylva i psalmen för ”en mörklad hamn” som ska lysas upp av stjärnor så vi hittar hem.

Berättelsen om stjärnan som hjälpte de vise männen att hitta Jesusbarnet hör till julen och trettondagen. Men tack och lov fortsätter himlens stjärnor att lysa under mörka vintermånader.

Med önskan om en välsignad vinter – det är okej att vara rädd för det finns tecken på Hopp!

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 svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

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

Upplaga 80 000 ex **Distribution** Bring

Svenska kyrkan 
UPPSALA

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



BIBELNS
RODA
TRÅD

SID 18



SOUL
I SINNE

SID 5



INNEHÅLL NUMMER FYRA

JULEVANGELIET SID 7

SVAR PÅ STAN SID 11 OCH 15

NÄRVARO SKAPAR TRYGGHET SID 16

MUSIK SID 20

GÄSTKRÖNIKA SID 21

AKTUELLT SID 22



ATT BÄRA
TILLSAMMANS

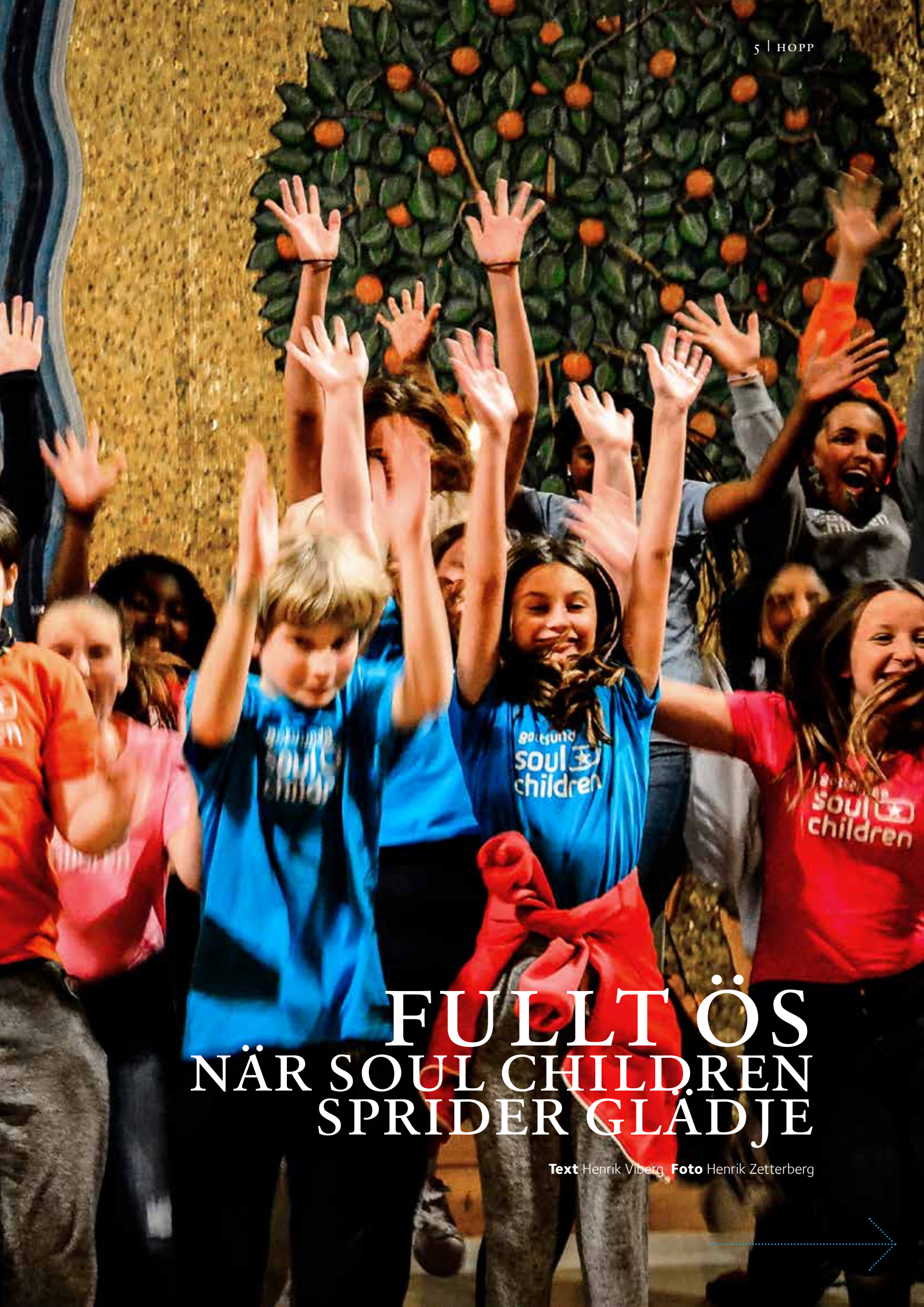
SID 12



LÄBBIG
COCKTAIL

SID 8





FULLT ÖS NÄR SOUL CHILDREN SPRIDER GLÄDJE

Text Henrik Viberg Foto Henrik Zetterberg



Vid starten för två år sedan bestod då nystartade Gottsunda Soul Children av fem deltagare. I dag söker sig ungefär tio gånger så många barn och unga till de livfulla torsdagarna i Gottsunda kyrka. Många kommer från närområdet men körerna lockar deltagare från hela Uppsala.

– Vänskapen och gemenskapen gör att allting hänger ihop, säger 12-åriga Emmanuel.

Soul Children bygger på många medverkan och engagemang. I Gottsunda arbetar anställda och volontärer tillsammans. Det gäller själva körövningarna, men också att laga och äta mat tillsammans med de 50 deltagarna och att sköta det praktiska runtomkring. Samt inte minst att se de många behov som finns bland deltagarna – från sårskorpor som det pillas hål på till känslorna som uppstår när en sång plötsligt påminner en väldigt starkt om mamma. Det handlar lika mycket om gemenskap som om sång och musik.

– Det går att komma tidigt och att hänga kvar efteråt, säger Peter Melin, musikpedagog och körledare.

– Körerna betyder enormt mycket för en del av medlemmarna, säger Ulrika Dabo, körledare och organist i Gottsunda församling.

Tryggt så att alla vågar

Vänskap och uppmuntran står i fokus när jag frågar några av 12–13-åringarna i Soul Children om vad som är det bästa med att vara med i kören.

– Alla vågar sjunga, för det är tryggt att vara med, säger Felicia, 13. Vi peppar varandra hela tiden.

– Det är okej även om det råkar bli dåligt, man får alltid en andra chans, säger Mira, som också är 13 år gammal.

– Vi sjunger moderna låtar och alla är vänner, säger Daouda, 12, entusiastiskt. Han och Felicia har varit med i kören sedan den startade för två år sedan och Emmanuel, 12, kom med efter att ha blivit tillfrågad om att medverka i förra årets julkrubba. Hanna och Isa, båda 13, har alldeles nyligen börjat i Soul Children efter att ha hört klasskamrater berätta om kören.

– Första gången jag var med fick jag sjunga solo, skrattar Hanna.

Nyligen hade barnkörerna i Gottsunda ett gemensamt familjeläger, från de yngsta i 5–6-årsåldern upp till de äldre tonåringarna. Även många föräldrar deltog.

– Det var fantastiskt. Att familjerna engagerar sig på det här sättet har jag inte varit med om förut, det känns unikt, konstaterar Peter Melin. Isa och Mira tycker att läger hör till det roligaste med att vara med i kören.



Julevangeliet

Luk 2:1–20

– Det bästa är vänskapen som uppstår när man åker iväg tillsammans, säger de.

– Vänskapen och gemenskapen gör att allting hänger ihop, instämmer Emmanuel. Vi litar på varandra!

Ett sammanhang att få plats i

Ulrika Dabo konstaterar att barn i allmänhet ofta deltar i körer till och med årskurs fem. Därefter är det vanligt att de går vidare till andra aktiviteter. Tanken med Soul Children är att det ska vara ett sammanhang som blir värt att stanna kvar i.

– Musiken som framförs ska vara musik som de unga känner igen sig i. Soul Children är byggt utifrån att det ska passa för en kille i 13-årsåldern, och så är det verkligen. Ungdomarna har attityden ”hallå Gottsunda, här är jag!” och många vill gärna ta plats, de är generösa och berömmar varandra. Vår strategi är att hjälpa dem att uppmuntra varandra och se till att det inte blir en tävling.

Under året har Gottsunda Soul Children sjungit under Kulturnatten, i Gränbystadens galleria, med Orphei Drängar och med jazzveteranerna Radbandet. Kören deltar också i Gottsundas levande julkrubba. Körens sånger innehåller låtar med färdig koreografi som är framtagna med målet att de lätt ska gå att sjunga tillsammans med andra Soul Children-körer i landet, vilket också har skett på flera träffar, bland annat i Göteborg och Örebro.

– Det är jättekul när alla körerna samlas, berättar Daouda.

– Då kan man vara 400–500 personer som sjunger tillsammans, säger Felicia. Det känns att vi har något gemensamt.

– I Göteborg fick alla inte ens plats på scenen, minns Mira.

Samarbete är nyckeln

– Jag har varit kyrkomusiker i hela mitt liv och vågar påstå att jag aldrig tidigare har haft någon så här bra barn- och ungdomskör, säger Ulrika. Nyckeln till det ligger i själva samarbetet. Ingenting blir så här bra om vi inte hjälps åt. Allas insatser är ovärderliga!

– Om jag ska sammanfatta kören med tre ord så är de orden ”sjunga”, ”kärleksfullt” och ”roligt” säger Mira.

Soul Children och Soul Teens är projekt som under de senaste åren växt snabbt i både Norge och Sverige. **Gottsunda Soul Children** har för närvarande flera körer som ingår i projektet: Pre-Soul, 7–9 år, Soul Children, 10–14 år, Soul Teens, 15–20 år. Miniklang, kören för de yngsta barnen, kan också ses som en förberedelse. svenskakyrkan.se/uppsala/barnkorer och soulchildren.se

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivras. Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskrivna 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 skattskrivna 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 härbärgets.

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.



RÄDSLAN FÅR OSS ATT GÖRA FARLIGA SAKER

Text Henrik Viberg **Foto** Patrik Lundin

Vad är egentligen rädsla och vad gör den med oss? Katja Lindert Bergsten, terapeut, legitimerad psykolog och filosofie doktor, berättar om skräckens läbbiga cocktail och om övergivenheten som den yttersta fasan. Hon ger oss tipset att inte vända oss bort från vad vi innerst inne behöver.

Vad är rädsla? Finns det ett enkelt svar på den frågan?

– Ja, det gör det. Rädslan är en av flera grundkänslor som informerar oss om vad som pågår, för att vi ska kunna anpassa oss och navigera i vardagen. Den hör till de kraftfullaste känslorna och kan lätt ta över, eftersom det ytterst sett är så att vi riskerar att dö om vi missar den information rädslan ger oss. Vi är absolut skickligast på att vara rädda och att skämmas. Det är lite tråkigt att det är så, men går att förstå ur överlevnadssynpunkt.

Vad händer egentligen i oss när vi blir rädda?

– Om fotografen Patrik här plötsligt plockar upp ett vapen så blir du och jag omedelbart rädda. Hjärtat börjar slå fortare, vi kan inte tänka så mycket utan blir helt fokuserade på det vi är rädda för. Vi kanske svettas, det börjar krypa i armar och ben, budskapet är, ”Stick härifrån fort som tusan!” Den sortens rädsla hjälper oss att överleva.

– I Sverige är det förhållandevis ont om yttre hot. Det är oftare saker inuti oss som skrämmer, som att jag blir arg på dig eller längtar efter dig eller behöver dig. Det handlar om inlärd rädsla, inte medfödd. Det som är vanligast bland de människor jag möter som terapeut är just rädsla för de egna normala behoven. Man kanske är rädd för att bli arg, för man tror att ”om jag blir arg så kommer du att slå mig, för så gjorde pappa”.

Det låter som att de starkaste känslorna, rädsla och skam, också ligger nära varandra.

– De jobbar ofta i par. Om vi tänker oss att vi är flockdjur så ger skammen signalen ”nu är jag en dålig människa, nu är jag ute i mörkret, nu får jag inte vara med” – och att halka ur flokken innebär att jag förmodligen kommer att dö. Skam och rädsla är en läbbig cocktail som gör att vi ofta lider svårt.

Sigmund Freud, 1856–1939: österrikisk läkare, neurolog och författare. Som psykoanalysens grundare har han haft stor betydelse för den moderna synen på människan och psykoterapin.

Vad är vanligast att vi gör med vår rädsla?

– Kanske blir vi väldigt vänliga och vill vara till lags. Kanske blir vi aggressiva, vilket får oss att skämmas och sedan skydda oss med att bli ännu argare. Eller så dricker vi för mycket alkohol eller tränar väldigt mycket eller renoverar badrummet en tredje gång... det finns ingen gräns för uppfinningsrikedomen vi visar när det gäller att flytta oss bort från svåra känslotillstånd.

– Det är ofta när vi är rädda som vi gör riktigt farliga saker. Freud pratade mycket om sublimering, det vill säga att vi i vår ångest kanske målar fantastiska konstverk eller skriver symfonier som folk har glädje av. Men det vanligaste är att vi gör destruktiva saker. Det är alltid destruktivt att överge sig själv, att flytta bort från hur man har det. ”Nej, jag vill inte ha med mig att göra” i stället för ”nu har jag det svårt, jag vill veta vad som händer med mig”.

– Vi är sällan särskilt skickliga på att kommunicera de behov hos oss själva som vi är rädda för. Det kan

bli tydligt när jag möter par. De är ofta rädda för att förlora varandra, och då gör de knäppa grejer som kan leda just till att de förlorar varandra.

Jag får för mig att massmedier på senare år blivit väldigt flitiga med att skildra hot. Till synes varje enskilt brott blir en nyhet som lyfts fram och rapporteras som ett hot i vårt gemensamma rum.

– Det är smart, eftersom våra hjärnor är gjorda för att ha koll på hoten. Det är därför svarta nyheter säljer lösnummer.

Gör det något med oss att vi idag hela tiden har tillgång till så mycket information om de olika hot som finns?

– Ja. Jag tror att det hela tiden håller oss lite mer rädda: ”Häng med här nu, du ska inte gå och tro att allt är lugnt!” Medierna är skickliga på att leverera informationen i doser så att den fortsätter att ha effekt på oss, och hot mot det som är nära och bekant får



oss dessutom att reagera kraftigare. Vi skannar av de hot som är relevanta för just oss, eftersom det vore outhärdligt att absorbera all fasa. Inte det charmigaste draget hos oss människor, men begripligt.

– Vissa hot, som klimatförändringarna, är svårare för oss att se lika tydligt eftersom de är ganska abstrakta. Jag tror också att vi helt enkelt inte orkar med att hela tiden skämmas över att vi förstör vår jord.

Vad är vi allra mest rädda för?

– Den största skräcken handlar om att bli hotad till liv och hälsa, vilket som sagt är bra att vara rädd för. Det andra är rädslan att bli övergivna av de människor vi är beroende av. Det kan vara våra nära och kära, folk på arbetsplatsen ... I stort sett har det varit likadant sedan stenåldern. I Bibeln står det ju också ”vänd inte ditt ansikte ifrån mig”. Det är den yttersta fasan, att Gud har övergivit mig. Samtidigt vänder vi oss bort från oss själva hela tiden.

– Rädslan kan bli som en svart filt, en annan verklighet, en dånande skräck som blir obegriplig. Jag möter människor som konstaterar att de har partner, barn och allt de behöver och ändå vill de bara dö för att de har den här dånande skräcken.

Hur kan vi ta hand om vår rädsla?

– För att bli mindre rädd behöver jag vända mig till mig själv med värme och intresse: ”Hur har jag det? Vad är jag rädd för? Vad är det värsta som kan hända? Vad behöver jag då?” Det handlar om att ge mer utrymme för våra behov för vi kommer ändå aldrig att kunna välja bort dem. Kanske är det möjligt att vi har rätt att vara solidariska med oss själva eller att få närhet? Vi behöver en känsla av sammanhang, av att vara begripliga för oss själva. Det brukar tona ner rädslan.

Känslan av sammanhang brukar tona ner rädslan.

Psaltaren 69:17–18

Svara mig, Herre, i din trofasta godhet,
vänd dig till mig i din stora barmhärtighet.
Dölj *inte* ditt ansikte för din tjänare,
jag är i nöd, skynda dig att svara.



– Jag är kristen, därför lämnar jag över de rädslor jag känner till Gud. Då får rädslan inget riktigt fäste och blir inte till några hinder i mitt liv. Men självklart kan jag känna oro ibland. Jag är orolig för att samhället ska bli mer intolerant. Om vi gör det till en vana att gå runt och bära masker i vardagslivet och om vi slutar ta oss tid så möts vi inte på riktigt som de människor vi är. Att sårbarhet och tolerans sakta försvinner är en utveckling som jag ser i samhället och det är det som oroar mig mest.

Wanjiku, 54, forskare vid Institutionen för kvinnors och barns hälsa var just på väg vidare från ett möte med drottningen.

– Jag arbetar med att stärka människor som inte är inkluderade i samhället, för att de ska våga göra sig själva hörda och att det ska vara självklart att de känner sig inkluderade. Sårbara barn och sårbara människor i samhället är mitt fokus. Samhället försöker forma hur vi ska vara, men vi ska inte låta det förändra de unika personer som vi redan är.



VAD ÄR DU RÄDD FÖR?

Enkät på stan Johanna Kult
Foto Mårten Löfgren

– Höjdrädsla! Det vet jag att jag har. Något annat, det skulle väl vara döden. För vad ska hända egentligen? Man vet ju inte säkert. Fast jag tror att man föds om, det lugnar rädslan lite och ger hopp om att leva vidare om än på annat sätt. Annars är jag inte rädd, det är väldigt tryggt där jag bor.

» Adam, 17, student vid Linnéskolan

– Jag är inte orolig för någonting alls. Allvarligt talat, jag är inte rädd för något. Kanske beror det på att jag inte varit med om något hemskt? Jag vet inte riktigt. Men ingen i min närhet har heller drabbats på något sätt. Så nej, jag är inte rädd överhuvudtaget.

» Berit, 55+

– Jag är rädd för girighet. Jag tror att det finns få krafter som riskerar att leda både människor och världen i fördärvet så mycket som just girigheten kan göra.

» Gustav, 34, utbildningsminister





STÖDET FANNS DÄR NÄR DET VÄRSTA HÄNDE

Text Matilda Nilsson Foto Patrik Lundin

Det har inte ens gått ett år. Kristina Eriksson är fortfarande ”mitt i det”, i en sorgeprocess som är tung och svår. Från köksfönstret faller solljuset över hennes ansikte.

Kristinas make Stefan Lind var en omtyckt lärare, en fantastiskt fin pappa – och hennes livs kärlek. Han hade ett medfött hjärtfel och visst var det perioder av sjukdom, men att han skulle gå bort så plötsligt hade ingen förutsett.

En vanlig fredag vinkade han hej då och gav sig i väg på cykeln. De sista de hann prata om var att ”tvätten ligger i tvättmaskinen, kan du hänga den sedan”.

Någon timme senare får Kristina ett samtal från Akademiska sjukhuset i Uppsala. En läkare på akuten pratar och pratar och kommer till sist fram till det ofattbara ”så då avslutade vi”.

Stefan hade insjuknat på en cykelväg. Troligen hade han fått en elakartad arytm, en rubbning i hjärtrytmen. Ambulansen kom fram först 17 minuter senare och trots livräddande åtgärder av ambulanspersonal och på sjukhuset gick Stefans liv inte att rädda.

Efter samtalet var allt kaos. Kristina kände att hon behövde hjälp, hon måste prata med någon, så här kunde det inte vara. Tårarna kommer när hon minns och berättar. Hon gick ut och tänkte att hon skulle gå till en granne. Då mötte hon tre stora poliser och tillsammans åkte de till sjukhuset. Kristinas och Stefans son Axel, då 5 år, fick vänta med en annan polispatrull.

– De säger att Stefan är död. Men de måste väl skämta, tänkte Kristina.

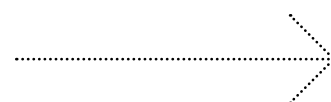
Saknaden ständigt närvarande

Hon bor kvar i tvåan i Årsta och är kvar på jobbet som provkonstruktör på Uppsala universitet. Men inget är som det var. Den nya verkligheten bara är där, utan att någon bitt om den. Nu är det bara Kristina och Axel. I ett slag har Kristina blivit ensamstående mamma. Saknaden efter Stefan är ständigt närvarande. Hennes bästa vän är borta.

– Det mest omvälvande som kan hända har hänt och så kan man inte ens prata med den personen som det är mest naturligt att prata med. Det är fortfarande svårt att ta in att han inte kommer tillbaka.

Före dödsfallet hade läkarna börjat ta prover till en utredning om Stefan skulle få ett nytt hjärta. Det är ett stort och riskfyllt ingrepp. Även om Stefans

Kristina förlorade sin man och livskamrat – och ingenting blev som förut. Efter ett oväntat dödsfall tar livet nya vändningar, vardagen blir en annan och det sociala nätverket blir än viktigare.



död kom medicinskt oväntat hade Kristina en viss beredskap för att svåra saker kan hända. Samtidigt beskriver hon att det är som om samhället kollektivt har förträngt att folk inte lever för evigt.

– Vi har inte jättebra beredskap för döden. Vi lever så maxade liv och har inga marginaler över. Men förr eller senare händer det hemska saker för alla.

När det värsta hände var det som om Kristina fick lära om från början.

– Hur gör man för att veckohandla? Tidigare var alltid en av oss med Axel. Allt blir krångligare när man är ensam. Stefan var jätteduktig på att laga mat och ville göra det. Nu när jag skulle göra det lagade jag vansinnigt mycket mat, men på två personer går det inte åt så mycket.

Att Axel har det bra kommer förstås främst för Kristina. Samtidigt har hon sin egen sorgprocess. I början var hon rädd att folk skulle ha svårt att möta henne, att de inte skulle orka stötta och hjälpa henne bära sorgen.

– Jag var rädd för att vännerna skulle dra sig undan, men det gjorde de inte, tvärtom. Jag var rädd för att få influensa, få punktering eller vad som helst som störde vardagsrutinerna, för då kändes det som att allt skulle kunna rasa. Nu vet jag bättre vilka jag kan ringa när det krisar och vilka som ställer upp och hjälper mig.

Stöd från oväntat håll

Så här i efterhand är hon tacksam över att hon även under sitt äktenskap vårdade relationer utanför familjen. Det skulle visa sig att hon inte stod kvar helt ensam. Stöd kom från släkt, vänner och från oväntat håll.

– Vänner har kommit hit och städat och handlat, och någon har tagit med Axel till Fyrishov så jag bara kan ligga på soffan och vila. Det är skönt med de här människorna som bara finns där, utan att göra en stor sak av det.

Att en kollega utan att säga något ger en stöttande klapp på en arm, att kunna gråta på jobbet, det är sådant som är betydelsefullt. Sådant som underlättar. Kristina är också med i en sorgegrupp som Svenska kyrkan har. Till de som möter personer i sorg ger hon rådet att inte vara rädda och att våga ta kontakt.

– Du behöver inte vara rädd att påminna mig om något som är jobbigt. Det går inte att påminna för det är ständigt med mig.

Första hjälpen vid sorg

Just nu har Svenska kyrkan en kampanj med konkreta tips som gör det lättare att finnas där för någon som sörjer. Ingen ska behöva vara ensam i sin sorg.

Här följer några av råden som gör det enklare för dig att finnas där: Ta ansvar för kontakten, ta initiativ, visa närvaro, bryt tystnaden och kom ihåg sorgen.

svenskakyrkan.se/forsta-hjalpen-vid-sorg

Sedan hon blev ensam har det blivit viktigare med rutiner och fokus ligger på att ha det bra i vardagen.

– När man har barn måste man ju gå vidare. Axel ska till skolan. På ett sätt är det bra att ha saker att göra, berättar hon.

Hon pratar mycket med Axel om pappa Stefan. Också han har ett behov av att få prata.

– Axel har fortfarande sin pappa även om han inte är här nu. Vi pratar om honom varje dag. Vi minns saker vi gjort och pratar om sådant som pappa Stefan skulle gilla.

Senaste tiden har Kristina kunnat känna mer glädje.

– Jag och Stefan hade inget otalt med varandra. Vi har haft mycket tid tillsammans, fina utflykter, och vi pratade mycket med varandra.

Kristina inser att tiden vi har tillsammans är värdefull.

– Jag vet mer nu om vad som är viktigt för mig, jag förstår mer om livet.

Trots allt så går livet vidare, om än inte som förut.



Sorgegrupper

Svenska kyrkan Uppsala har sorgegrupper för både vuxna, ungdomar och barn som förlorat en närstående.

På svenskakyrkan.se/upsala/sorgegrupper får du veta mer och där finns också kontaktuppgifter för anmälan och frågor.

VAD ÄR DU RÄDD FÖR?

Enkät på stan Johanna Kult Foto Mårten Löfgren



– Jag är rädd för att mina föräldrar ska dö, att jag måste leva utan dem i framtiden. Sjukdom drabbar redan och jag känner att jag måste försöka förbereda mig på att jag kommer att måsta leva utan dem. Men tanken på att förlora pappa, mamma... nej det ger mig en fruktansvärd känsla. Jag tror inte heller att det går att veta i förväg hur jag kommer att reagera, hur det kommer att bli, vad jag kommer att göra. Kommer jag ens att klara av den sorgen?

» Ebru, 42

– Jag är inte rädd för någonting längre. Jag har varit politiskt fängslad i Turkiet och har varit med om så mycket att idag känner jag mig inte rädd för någonting alls. Jag känner inte heller oro till vardags, inte oro för någonting ... På grund av att jag känner till den styrka som finns i gemenskapen runt om, det är så många andra som också kämpar. Jag vet det, jag är inte ensam.

» Fidan

– Döden är jag rädd för, framförallt när det gäller unga människor som dör. Vi i slakten planerar begravning nu, en ung kvinna som bara blev 25 har nyligen gått bort. Det är så mycket man börjar fundera över, varför fick det här hända? Har några misstag gjorts från sjukhusets sida? Var och en reagerar nog individuellt när döden drabbar en. När döden inträffar är det många som faktiskt vänder sig till kyrkor.

» Tulay, 43

– Vad jag är rädd för? Ja egentligen är det mest att mina barn ska bli sjuka på allvar och att jag blir maktlös i den situationen. När jag ser TV-programmet Sofias Änglar till exempel kan det göra mig extra orolig och rädd att något ska hända mina barn.

– Från och med att jag blev pappa så blev jag rädd och orolig för många fler saker än jag var förut. Jag blev exempelvis väldigt rädd för att flyga. Jag vet inte alls hur man ska komma över alla rädslor och oron som kommer med föräldraskap. Men när jag arbetar är jag inte lika orolig, för då är jag fokuserad på att jobba.

» Johan, 40



– Jag är rädd för att dö, främst för att jag ska dö på grund av någon hemsk sjukdom. Rädslan kommer nog från att jag inte vet vad som kommer att hända efter döden. Jag tror ändå att livet fortsätter på något sätt. Det är nog den tron som gör att jag hoppas på att döden kanske inte är någonting att känna så stor rädsla inför.

» Matilda, 27



IDENTITET OCH MAKT GENOM ANDRAS RÄDSLOR

Text Karin Andersson Lundkvist **Foto** Fotolia och Karin Andersson Lundkvist

– Att träffa den rätta människan som ser och bekräftar kan ha avgörande betydelse för hur det går i livet. Det kan vara en socialarbetare som jag, men det kan också vara en lärare, tränare eller någon annan, säger Ulf som arbetar i kommunens SSP-team som samordnar socialtjänst, skola och polis.

Att hamna rätt i livet är inte en självklarhet för alla. När inte den egna familjen kan ge rätt stöd blir andra i ens närhet än viktigare. Redan som barn löper många risken att hamna i kriminalitet och utanförskap.

Bilar brinner, människor blir skjutna, personer som råkar vara på fel plats vid fel tillfälle blir utsatta för rån och misshandel. Otrygghet och rädsla drabbar oss på olika sätt och brottsliga handlingar är en orsak. Bilden som målas upp i medierna är mörk och brottsligheten verkar ibland vara koncentrerad till vissa städer eller områden, men det är viktigt att komma ihåg att den finns i hela landet och i alla samhällsskikt. Samtidigt finns goda krafter som skapar positiva förändringar.

Respekt och makt

När vi talar om rädsla handlar det ofta om människors rädsla för någon eller något. Men hur är det för dem vars handlingar skapar rädsla? Vad vill de uppnå och vad får det för konsekvenser? Människor som lever i kriminalitet finns i ett slags parallellsamhälle med egna lagar och regler. Där ser man andra människors rädsla som tecken på respekt, övriga samhället kallar det för makt.

– Vi tänker att respekt är något man förtjänar medan makt är något man tar sig. Makten kan bli synonym med rädsla hos dem som blir utsatta. De som skapar rädsla får bekräftelse, folk gör som de blir tillsagda, även om de är rädda, säger Ulf. Han har jobbat i många år inom socialtjänsten och följer barn från 12–13-årsåldern som befinner sig i riskzonen. Många av dem säger att de inte vill bli kriminella, men det blir så ändå. Ulf menar att bar-

nen har ett slags förväntningar på sig att bli som sina föräldrar eller syskon.

– Det börjar märkas tidigt. Beteenden vi såg hos 15–16-åringar för några år sedan ser vi redan i 10-årsåldern idag, säger Annika som är områdespolis och arbetar bland annat med brottsförebyggande verksamhet. Även om beteendet uppmärksammas på ett negativt sätt blir barnen sedda och det ger dem makt. De vinner aktning.

Anhöriga till kriminella personer exponeras och kan bli utsatta för påtryckningar. Vissa byter till och med namn för att bryta med familjemedlemmar, både av rädsla för att råka illa ut och för att inte bli förknippad med sin familj. Samtidigt kan ett släktskap med en kriminell person ge familjen indirekt makt, fördelar och respekt i deras kretsar.

Svårt att bryta

För den som har makt och identitet genom brottslighet är det svårt att bryta sig loss. Vem blir man då? Klarar man av att leva ett Svenssonliv med jobb, passa tider och leva efter samhällets alla regler? Rädslan finns även hos den som är kriminell. Rädslan för att dö, att vara nästa person som blir skjuten, att alltid behöva kasta en blick över axeln för att se om någon följer efter.

– Den som bryter med sitt kriminella liv förlorar sin identitet. Många känner bara personer som är brottslingar och utan dem blir man ensam och rädd. Man kanske inte kan bo kvar för att de gamla vännerna anser att man svikit och att man vet för mycket. Det kan vara nog så starka skäl för att stanna kvar i sitt gamla liv, säger Annika.

Ulf och Annika har fått pris som mest framgångsrika teamet när det gäller narkotikaförebyggande arbete. Samverkan mellan myndigheter, barn och föräldrar är nyckeln till att deras arbete är så framgångsrikt.

Goda relationer förändrar

Men allt är inte nattsvart. Det finns trots allt personer som lyckas ta sig ur kriminaliteten och det finns barn som inte hamnar där trots att omgivningen lever sådana liv. Ulf menar att det som får människor att bryta är långvariga relationer till personer som står för något annat. Att bli sedd och bekräftad i andra sammanhang kan vara helt avgörande.

Både Annika och Ulf tror också att Svenska kyrkan kan vara en positiv faktor i att minska rädslan och öka tryggheten. Kyrkan är en neutral och fredad plats och när det har skett en allvarlig händelse i området öppnas kyrkan och människor kan komma för att samtala om det som har hänt, tända ett ljus eller bara vara i lugnet.

– Personligen tror jag att det skulle vara bra om vi alla samlades där efteråt, både kyrkan, polisen och socialtjänsten. Jag tror att vår närvaro skulle hjälpa till att skapa trygghet, säger Annika.

Ulf och Annikas mångåriga samarbete med utsatta ungdomar har gett resultat. Det är när funktionerna som socialarbetare och polis blir till personer som det händer saker. Mötet med ungdomarna blir mer personligt och Ulf och Annika ger varandra legitimitet.

– Om de litar på mig litar de även på Annika för att hon är med mig, 1+1 blir 3 liksom. Vi är beredda att göra allt för att det ska gå bra för de här ungdomarna, säger Ulf.





ETT BUDSKAP FÖR ALLA TIDER

Text Jonas Lindberg Illustration Johanna Kallin

I begynnelsen hördes ett löfte. Ett löfte som bars genom tid och rum.

Genom människornas världar, genom strid och larm, sändes viskningen: "Var inte rädda!"

Och när allt var som mörkast tände Gud ett ljus i världen.

Det ljuset var frihetens ljus, hoppets ljus, kärlekens ljus. Det föddes i ett litet barn.

Jag vet inte om jag förstår det, men jag vet det ändå. För det var min egen dotter

som födde detta barn.

Marias mamma Anna i Uppsala domkyrkas julspel

"Var inte rädda" – de orden skulle kunna beskrivas som den röda tråden genom Bibeln. Det är åtminstone det Gud säger allra flest gånger, själv eller genom exempelvis en ängel. Den uppmaningen kan vara värd att påminna om också idag, när allt fler av oss verkar vara rädda. Det finns en tilltagande rädsla för en värld som för oss tycks alltmer komplicerad och svårhanterlig.

Därför finns det också många som säger motsatsen – att vi bör vara rädda. Många pekar ut fiender och vill resa murar och hinder. En del av dem gör det för den egna maktens skull eller för att det finns något annat att tjäna på det. Andra gör det för att de inte hittar några enkla sätt att hantera världen som den ser ut idag.

I domkyrkans julspel är det Marias mamma Anna som berättar om när Jesus föds. Uppmaningen att inte vara rädda hör hemma där och då likaväl som nu. Den ger inte svar på alla våra frågor. Men den handlar om en grundtrygghet, som går djupare än allt det som upptar våra tankar och farhågor i nuet. Den handlar om att våga lyfta blicken från det som tornar upp sig framför oss och kanske se längre och vidare.

Att tro handlar om just detta, att försöka släppa vår egen rädsla och lägga den i händerna på någon som ser, känner, förstår och kan det som vi själva inte riktigt förmår.



Bjällerklang, bjällerklang ... Det räcker för mig att höra de

orden för att någon slags inre symfoniorkester ska börja spela på högsta volym i mitt huvud, oavsett om det är mitt i sommaren eller det faktiskt närmar sig jul. Jag har aldrig åkt släde, i virvlande snöfall med skinnfällor och bjällror, det är sällan så mycket snö i vårt vackra Uppsala. Sången får mig ändå att förflyttas till en annan värld där det är möjligt, sången får mig att drömma ljuvliga vinterdrömmar.

I min dröm strålar en stjärna förunderligt blid över alla människor, stora som små. Fast med åren kan jag erkänna att julmagin bleknat något. Istället för hopp och frid blir julen ibland ett måste, något som ska levereras.

Jag lärde mig julsångerna som barn. Nu lär jag mina barn så att de kan lära sina barn. Texterna är fulla av bilder av hur en perfekt jul borde vara. Allt ska vara till glädje för stora och små, gärna tillsammans. Ensamhet visualiseras därför ofta i film med hjälp av julmusik. Ni känner säkert igen scenen. Ensam person sitter i ett tomt avskalat rum, i bakgrunden hörs julmusik. Det sägs att ensamheten aldrig är så ensam som under julen.

Bilden av julen är så tydligt formad att det är svårt att värja sig. När man inte lyckas leva upp till den normativa julen blir det smärtsamt tydligt. Ingen jul

Låtlista

Jingle Bells – Bing Crosby och The Andrews Sisters
När det lider mot jul – Orphei Drängar

BJÄLLER KLÅNG BJÄLLER KLÅNG

Text och illustration Josefine Lind **Foto** Fotolia

utan gran, ringdans, ett berg av klappar och en stor glad släkt som älskar att vara tillsammans.

Stjärnor i alla fönster och levande ljus på borden det fixar jag, men hur får man ögon att stråla av lycka och ljuvaste frid? Hur skapar man lycka snabbt under en eftermiddag när alla känner press? Sanningen är lika irriterande som uttjatad. Lycka går inte att leverera, äkta lycka går inte att köpa. Lycka måste komma inifrån, det finns ingen kvickfix.

Musik kan som all konst få människor att öppna sina sinnen och vara med om saker man bara kunnat drömma om. Därför låter jag julmusiken gå i bakgrunden under december. Det spelar inte så stor roll att jag aldrig åkt släde på riktigt. På kvällarna när dagen är avklarad, när barnen ligger och sover och livet hämtar andan, i det lugnet känner jag ändå av Betlehems stjärna. Den lyser in med hopp och frid i mitt ganska hektiska liv. Jag försöker älska stöket och det trasiga runt mig för det är kanske, som Leonard Cohen sjunger, i sprickorna ljuset kommer in.

Jag hoppas att stjärnan kan få sprida sitt ljus till fler, *en stråle blid, en stråle av Guds kärleks ljus i signad juletid!*



Anthem – Leonard Cohen
Nu tändas tusen juleljus – My & Mats

ENLIGT MIG

Text Andreas Lindholm, trebarnspappa **Foto** Privat

En gång om året får vi ett gyllene tillfälle att starta om. Börja på nytt. Jag är helt medveten om att varje morgon bär en sådan potential, i alla fall enligt inspirationscitat på Instagram eller på broderade tavlor i sommarstugor – ”Carpe Diem!”, ”Var dag är en sällsam gåva!” – men att ha ett gemensamt avstamp kan ge extra schvung. Det briljanta läge som åsyftas här är förstås nyårsafton.

Men, säger vän av ordning, behöver vi verkligen en omstart? Andra sammanhang kanske behöver reformeras men Uppsala idag är väl i det närmaste perfekt? Sirius, IK Uppsala och Almtuna vinner ju då och då, det byggs lägenheter överallt, och ibland finns det lösgodis för 3,90 i affären. Vad är det som behöver fixas egentligen? Ja, vi kan ju ta oss an något stort. Vad sägs om att gå från ett samhälle där rädslan påverkar många till en värld av tillit och trygghet?

Ett av höstens stora samtalsämnen var ju förstås #metoo-rörelsen. Många personer, främst kvinnor, berättade att de blivit utsatta för övergrepp av andra som nästan alla var män. Tidigare har samhället tipsat kvinnor om hur de själva borde förändra sig för att inte behöva vara rädda (klä er si, uppför er så, jogga inte då) men nu är det dags för några andra att lägga om sina vanor. Killar, män, dudes, gubbar, snubbar – hör upp! Nu har vi fått höra, om vi inte fattat det tidigare, att vi och våra medmän har betett sig som jag-vet-inte-vad. Då är det upp till oss att kavla upp ärmarna och göra allt för att alla ska kunna känna sig trygga hela dygnet och i hela samhället.

Hur startar vi om det här då? Att skapa ett jämställt och tryggt Uppsala är förstås en maffig uppgift men varje litet nyårslöfte som skapar förändring i rätt riktning räknas. Vi behöver lyssna på kvinnor i vår närhet. Backa och ge plats åt andra. Säg ifrån

GÄSTKRÖNIKÖR

nästa gång någon drar ett sexistiskt skämt. Det duger inte längre att bara ”inte göra något hemskt”, vi måste göra något bra också. Inte som en jag-ska-börja-träna-hajp i januari utan vi siktar på en förändring i attityd och handlingar, så långsiktig att den blir det nya normala.

Om en sådan som Jesus hade nöjt sig med att bara haspla ur sig ”var inte rädda” i tid och otid, utan att själv walk the walk, skulle nog hans karriär som världsförändrare ha blivit bra mycket fuffigare. Om du och jag lägger våra liv bakom orden och gör allt vi kan för att noll personer runt oss ska behöva leva i rädsla så klingar det bättre. Det är lite krångligare än att starta om en mobiltelefon, men det ska vi nog fixa.

Killar, män, dudes, gubbar, snubbar – hör upp! Vi och våra medmän har betett sig som jag-vet-inte-vad.





När livet inte blir som jag har tänkt mig

Det kan vara skönt att få minnas våra döda och sörja tillsammans, inte minst under allhelgonhelgen. Men i livet drabbas vi även av andra sorters sorg.

– Alla vet att vi kan göra många sorters förluster och möta stora besvikelser i livet, upplevelser som det inte är lika naturligt att finna ritualer för att hantera som när det gäller sorgen efter en närståendes dödsfall, säger prästen Ami M Dahlblom.

– Hur sörjer vi till exempel en dement partner som inte längre känner igen oss men fortfarande lever? Hur sörjer man en skilsmässa? Eller en uppsägning?

I temagudstjänsten *När livet inte blir som jag tänkt mig* vill Ami tillsammans med musiker och kollegor ge utrymme för en del av de tankar människor kan ha om förlust och besvikelser och ge plats för en annan slags sorg. Gudstjänsten hålls i Vaksala kyrka.



Temagudstjänst i Vaksala kyrka

Söndag 4 mars kl 18.

Musik och meditativa texter till stöd när vi måste gå vidare

Gun Dovelius, organist

Anneli Tidemar, diakon

Ami M. Dahlblom, präst



All julwwwerksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar. Mer info:
www.svenskakyrkan.se/upsalajul



Nyfiken på tro och liv

Att leva – vad innebär det egentligen? Om Gud hör dig, vad vill du då fråga? Vad betyder det att vara kristen? Tillsammans söker vi svaren på dessa och många andra frågor i projektet Församlings-Alpha som nu dragit i gång i Lötenkyrkan. lotenkyrkan.se/gudstjanster/forsamlingsalpha

AKTU ELLT

svenskakyrkan.se /upsala/program

Allra senaste vecko-programmet finner du på vår webbplats.



Jag är ett liv!

I Svenska kyrkans julkampanj, som pågår från första advent 2017 till trettondedag jul 2018, samlar vi in pengar till Svenska kyrkans internationella arbete för alla barns rätt till ett tryggt liv.

Tillsammans kan vi ge fler barn tillgång till försörjning, utbildning och hälsa. Swisha din gåva till 9001223.

Tack!



Barnvänligt i Gamlis

Barnen får gott om plats i Gamla Uppsala kyrka. Dels genom en barnbok med namnet Kattedralen i Gamla Uppsala som uppmanar de unga läsarna att på ett pedagogiskt sätt hjälpa till att undersöka kyrkan genom att måla, leta, klippa och klistra. Dels genom Barnens altarskåp som innehåller det mesta som finns i kyrko-

rummet fast i mindre skala. Här kan barnen klä ut sig, leka dop, vigsel, begravning och gudstjänst. Skåpet är mycket pedagogiskt upplagt och det har visat sig att det tilltalar de vuxna lika mycket som barnen.

I Gamla Uppsala kyrka firas också varannan vecka Gamlismässan (söndagar kl 18), en enklare form av mässa där det ges möjlighet att

röra sig fritt till kyrkorummets olika stationer som ljusbäraren, dopfontens dopparlor och Frälsarkransens pärlor. De söndagar då det inte är Gamlismässa är det Kvällsmässa med musik. Det finns plats för dig om du vill komma som besökare, hjälpa till med fika eller kanske som musiker eller sångare. Ta gärna kontakt med någon på plats i kyrkan.



Kom på en kopp

Visste du att caféet i Gottsunda kyrkas foajé står öppet varje eftermiddag tisdag-torsdag?

Några korta steg från Gottsunda centrum finns plats för att träffa varandra, läsa läxor, fika, byta en pocket eller läsa tidningar. Kyrkorummet står öppet om du känner behov av en stunds stillhet, bön eller ljusständning.

Följ församlingen för mer information om vad som är på gång: facebook.com/gottsundaforsamling



Välkända Gatans Röster gästar Nattkyrkan

Varannan lördag står Helga Trefaldighets kyrka öppen för alla mellan kl 18 och midnatt. Ljus, värme, musik och gemenskap är ingredienserna till Nattöppen kyrka, liksom den sinnesrobön och aftonbön som hålls vid 19 och 22.

Lördag 6 januari får Nattkyrkan besök av Gatans Röster, som ger en konsert kl 19. Kören startade under hösten 2016 då Ny Gemenskap och SVT samarbetade för att skapa en kör dit hemlösa och andra som inte fått chansen var välkomna. Operasångaren Rickard Söderberg medverkade som inspiratör i TV-serien Gatans Kör, som berörde många. Kören har sedan fortsatt att öva varje vecka och ger nu konserter i hela Sverige.

– Under våren är tanken att Nattkyrkan ska starta en egen kör. Vi tar med glädje emot musik och sångintresserade! säger Elisabeth Berglund, diakon. Arbetsnamnet på nattkyrkans egen kör är än så länge Choir of Light.

JAG ÄR ETT LIV

Min röst ska höras.
Min önskan är enkel.

Alla barn har rätt till ett liv utan hot,
våld och övergrepp. Tillsammans ger
vi kraft till en bättre framtid.

GE EN GÅVA
& FÖRÄNDRA
LIV!

SMS:a LIV till 72 905 och ge 100 kr
Swisha valfritt belopp till 9001223

PG 90 01 22-3 | BG 900-1223

svenskakyrkan.se/julkampanjen

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance