

HOPP.

Svenska kyrkan 

VÄNSKAP VIDGAR VÄRLDEN

KOLL PÅ LÄGET I FLOCKEN

ENSAMHETEN – INGENTING ATT SKÄMMAS ÖVER

TEMA :
VÄNNER

NYFIKNE NIKODEMOS

KRASST MED KNUTSON

HUR ÄR DIN BÄSTA VÄN?

40 FÖRTROLIGA ÅR

2

2018
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

VÄNNER I VARDAGEN

ÄR NÅGOT HELIGT

När jag precis hade lärt mig lite engelska fick jag en brevvän i Indien. Vi skrev brev till varandra under flera år. Det var spännande när de prassliga blå breven med vackra frimärken damp ner i brevlådan. Det var det sätt som då fanns för att ha vänner långt borta. Härom året försökte jag hitta henne på Facebook men lyckades inte. Jag undrar hur livet blev för henne?

Kanske är sommaren den tid på året då det finns lite luft i tillvaron för att odla vänskap? I det här numret av Hopp vill vi glänta på locket till vänskapens skattkista. Här hittar vi allt från privata relationer till samhällsnyttiga organisationer. Svenska kyrkans samarbetsprojekt med Uppsala kommun kring Vänskapsförmedlingen är ett gott exempel som visar att vi idag är en del av civilsamhället och också en av de frivilligorganisationer som allt oftare efterfrågas som stöd i sociala sammanhang.

Förutom att det är roligt och berikande på många sätt så är detta ”att vara vän” också en av våra grundvärderingar som kristna. I det avskedstal som Jesus håller säger han ”Vänner kallar jag er” (Johannesevangeliet 15:15). Till dess hade han haft en lärare-elev-relation till dem som gick med honom, men nu, efter några års undervisning, blev relationen mer jämlik.

”Må din väg gå dig till mötes och må vinden vara din vän och må solen värma din kind och må regnet vattna själens jord och tills vi möts igen må Gud hålla, hålla dig i sin hand.” Sv. Ps. 730

Vi har två sakrament i vår lutherska kyrka. Jag tycker att också det som goda vänner gör för varandra skulle kunna vara som ett vänskapens sakrament – en helig handling. Vi behöver vatten för dopet och bröd och vin till nattvarden – vad behöver vi till vänskapens sakrament? Kanske en kopp kaffe, en fönstervävt eller varför inte en ny cykelslang? I vår cykelstad kan elcykelns motor bli en bild av vännens hjälp i motlut, tandemcykeln en påminnelse om att ibland styr någon annan, en trehjuling hjälper oss att inte glömma stödhjulet som är bra när det vinglar i livet.

På en cykel eller i skuggan under ett träd: må vinden vara din vän denna sommar!

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 Maria Hammarström Christina Jutterström Jonas Lindberg Kajsa Måhl Dag Tuvelius

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** Svensk Direktreklam

Svenska kyrkan 
UPPSALA

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



JAG GÅR TILL DIG

SID 18

INNEHÅLL NUMMER TVÅ

EN NY CHANS SID 7

ATT BRYTA ENSAMHETEN SID 12

LANDA I GAMLA UPPSALA SID 20

GÄSTKRÖNIKA SID 21

AKTUELLT SID 22



RELATIONER PÅ NÄTET

SID 10

NÄRA PÅ AVSTÅND

SID 15



TRÄFFAS OCH TRIVS

SID 4

KOMPIS KOLL

SID 8



A photograph of a man and a woman laughing together. The man is on the left, wearing a blue and white plaid shirt, looking towards the woman. The woman is on the right, wearing a black and white patterned top, looking down and laughing. The background is slightly blurred, showing another person in a striped shirt.

PIRRIGT PÅTAGLIGT TACKSAMT

— NYA KOMPISAR BLIR EN HJÄLP ATT BÖRJA OM

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler

Hur inleder man en helt ny vänskap när man inte vet så mycket om den andre och språket inte flyter otvunget från början? Kanske lagar man mat eller klättrar tillsammans, kanske går man på svamputflykt eller bandyfinal. Och kanske upptäcker man att man har mycket gemensamt, trots erfarenheter som på många sätt skiljer sig från varandra.

– Det är klart att det alltid är pirrigt att träffa en ny människa, säger Linus Frisk om sin och sam-bon Malin Bonthrons första träff med Maysara Alkhawaldeh från Syrien. De möttes strax före jul via Vänskapsförmedlingen. Hittills har de oftast setts över en matbit hemma hos varandra och kan glatt skoja om nya smakupplevelser och en lyckad omgång klättring på Allaktivitetshuset. Maysara, som läser svenska och engelska och jobbar en del på arbetsförmedlingen, studerade till advokat i Damaskus när han som så många andra tvingades fly undan kriget. Efter att ha fått uppehållstillstånd kämpar han nu med att lära sig svenska, i hopp om att så småningom kunna fortsätta sina juridikstudier i Uppsala.

– För mig som nyanländ är det jätteviktigt att få prata med svenskar och lära känna kulturen och traditionerna här, förstår du hur jag menar? Det fungerar inte att bara läsa sig till saker eller titta på teve. Jag har varit i Sverige i två år och sex månader men jag har inte haft några kompisar lokalt. I Syrien träffade jag 10–20 kompisar och släktingar varje dag men här är jag nästan alltid ensam. Därför är det så bra att jag har träffat Linus och Malin, de är som min syster och bror. Och att vi kan tala samma språk med varandra är jätteviktigt, det underlättar mycket för integrationen.

Malin och Linus har kommit fram till att integration (ett ord som nämns ofta i samtalen på

Vänskapscaféet) blir möjlig främst genom att människor faktiskt lär känna varandra på riktigt.

– Det som slagit mig är hur lika vi är, säger Malin till Maysara.

I Syrien var du i en liknande situation i livet som den vi är i nu, men du fick ju lämna allt. När du har berättat för oss om kriget har det väckt tanken att det skulle kunna hända här också.

– Det blir så påtagligt när du sitter vid vårt matbord och berättar om hur du hade det förut, instämmer Linus.

Vänskapsförmedlingen

Drivs sedan 2016 i samverkan mellan Uppsala kommun och Svenska kyrkan Uppsala.

Information och anmälan:
svenskakyrkan.se/upsala/integration
upsala.se/vanfamilj

Vänskapscafé i Diakonins hus,
S:t Eriks torg 7,
tisdagar kl 16–18.

Regelbundna natur- och kulturorienterade utflykter och aktiviteter.

Just nu: stort behov av män som är intresserade av att bli vänner med nyanlända unga män.





En tuff första tid i Sverige

I ett annat hörn av Vänskapscaféet sitter Khaled Dahouk och hans fru Hanan Wali Alai tillsammans med Lilian Kempe och Kristian Sonehag. De fyra fördes samman av Vänskapsförmedlingen för snart ett år sedan och kan även de le åt gemensamma matäventyr och kulturkrockar, som Khaled kallar dem.

– Vi gillar stora mängder av salt i maten men det är inget som Khaled älskar, skrattar Lilian.

– Jag har högt blodtryck, säger Khaled. Själv tycker jag om salt men min kropp gör det inte!

Hanan och Khaled har båda arbetat som domarassistenter i Damaskus och fick till sist fly undan ett krig som bredde ut sig alltmer. Inför första tillfället som Kristian och Lilian skulle träffa sina nya vänner var de oroliga för att paret skulle ha varit med om något hemskt. Mycket riktigt hade de haft det tufft, både under flykten från Syrien och den första tiden i Sverige.

– Vi bodde i Funbo i ett och ett halvt år, i ett litet rum där vi både

sov, lagade mat och tvättade oss, berättar Hanan som just kommit från arbetet som barnskötare på en förskola i Uppsala. När vi fick lägenhet i Uppsala blev livet lite lättare.

Svampplockning, bandyfinal och politik

Paren träffas mest på helger, äter och gör utflykter tillsammans. De har plockat svamp och varit på bandyfinal ("det var första gången för oss allihop"). Och de pratar en del politik, inte minst om situationen i Mellanöstern.

– Det är intressant att få veta mer från någon som kommer från regionen, säger Kristian. Jag kan känna att kunskaperna vi får via medier i Sverige blir ganska ytliga.

– Vi tittar tillsammans på Youtube och teve och jag berättar om hur saker fungerar i vårt land, säger Khaled.

– Vi har förstått hur viktiga familj och vänner är i Syrien, säger Lilian. Att till exempel låta bli att bjuda sin granne på bröllopet skulle aldrig gå, medan vi här i Sverige kanske knappt ens bjuder

våra kusiner. Jag tycker det är fint att alla bjuds in.

– I Syrien skulle vi aldrig kunna lämna våra föräldrar på äldreboende, det vore en skam där, konstaterar Hanan. Men i Sverige kan ni göra det.

Hade önskat komma som turister

Khaled tycker att det enda som känns negativt i Sverige är den främlingsfientlighet som finns parallellt med nyfikenheten och hjälpsamheten.

– I Sverige är man fri att säga vad man vill och det är bra, det ska man få göra. Det svåra för mig är att jag inte kan berätta för alla dem som inte vill att vi ska vara här att jag och många andra har varit tvungna att komma hit. Det finns inget fungerande samhälle i Syrien, ingen hjälp att få för dem som behöver den.

– Vi skulle ha önskat att få komma hit som turister och inte flyktingar, säger Hanan. I Syrien kunde vi inte resa, det fanns inga aktiviteter eller någon idrott att ägna sig åt, det gick inte att ha kontakt med människor utomlands. Regeringen kontrollerade allt. Sverige är helt annorlunda, här har vi fått chansen att börja ett nytt liv. Kristian och Lilian ger oss energi och uppmuntran och har hjälpt oss mycket med praktiska saker.

– Vi har lämnat vårt hus, våra vänner och våra drömmar och är tvungna att börja om på nytt. Och det har gått att göra det, säger Khaled och funderar ett par ögonblick:

– "Tack" är bara ett litet ord på svenska, och det räcker egentligen inte till för vad jag vill uttrycka.

Bilden Hanan Wali Alai, Lilian Kempe, Kristian Sonehag och Khaled Dahouk planerar en grillutflykt. Men det gäller att hinna göra den före fastemånaden ramadan:

– Annars får vi grilla och ni titta på, det vore taskigt, skrattar Lilian.

ALLA HAR NYTTA AV ATT VI

BYGGER VÄNSKAP

Text och foto Henrik Viberg

– Vänskapsförmedlingen ger nyanlända en chans att bli bemötta som individer och inte som grupp, säger Mary Wehbeh, projektkoordinator för Vänskapsförmedlingen.

Sedan starten har över 400 familjer träffats via Vänskapsförmedlingen. De första gångerna familjerna ses sker det ofta på Vänskapscaféet i Diakonins hus, och när de börjar träffas mer hemma hos varandra behåller både nyanlända och svenska familjer ofta kontakten med Mary och Vänskapsförmedlingen:

– De kan höra av sig till mig om de undrar över något som de inte riktigt har förstått. Det kan handla om traditioner, religion, saker de har pratat om.

Efter fem år i Sverige är känner sig Mary ganska "svensk", men när hon kom från Damaskus på julafton 2012 var det som att vara nyfödd och tvungen att börja om med allt. I Syrien hade hon studerat engelsk litteratur och PR samt jobbat flera år med yrkesutbildning för irakiska flyktingar. Ny i Sverige kände hon det först som att de tidigare meriterna inte var mycket värda, men efter att ha studerat svenska och orientalistik samt engagerat sig som volontär på språkcaféer i Gottsunda kyrka och för Uppsala kommun fick Mary platsen som projektkoordinator på Vänskapsförmedlingen, helt i linje med vad hon tidigare arbetat med.

Positiv inställning gör skillnad

– Som nyanländ har man ofta förlorat allt, inte minst sina vänner, säger Mary. Första gången jag själv verkligen kände mig hemma i Uppsala var när jag gick inne i centrum och av en slump stötte på en kompis från SFI-undervisningen. Att ha någon man känner igen, någon att hälsa på, gör att livet känns lättare. Jag tror också att det gör stor skillnad om man har en positiv inställning och vill lära sig saker om det nya samhället och vilka attityder och traditioner som finns här.

– Via vänskapsförmedlingen får de nyanlända, som ofta är aktivt religiösa, möta sekulariserade svenskar som de tidigare kanske tänkt på som människor som inte bryr sig om Gud. Då märker de hur viktig moralen är för många svenskar, att det finns en stark förväntan och tilltro till ett samhälle som fungerar rättvist och har tydliga etiska och moraliska spelregler. Då uppstår ofta väldigt intressanta samtal.

Att lära känna varandra och föra riktiga samtal är centralt för Mary, och det finns ett starkt skäl till det:

– Jag kunde aldrig tro att det skulle bli krig i Syrien. Vi trodde att vi levde tillsammans, trots olika religioner och riktningar, men vi levde i själva verket bredvid varandra. Det behövdes bara en gnista för att det skulle bli konflikt och krig och jag vill inte att något sådant ska hända i Sverige. Vänskapen som vi bygger i dag innebär att fler blir integrerade i samhället. Det har alla nytta av.

VÄNNER: VAD ÄR VIKTIGT?

Text Henrik Viberg **Foto** Sara Bruggeman

Svar på stan Johanna Kult och Henrik Viberg

Ömsidighet, frivillighet, välvilja och tillit – där har vi de fyra begrepp som 2000 års tänkande om vänskap har hållit fast vid. Idag är vi också benägna att tänka på vänskap som något privat, men så har det inte alltid varit.

Eva Österberg, historiker och tidigare professor vid både Uppsala och Lunds universitet, har skrivit boken *Vänskap – en lång historia*. Där skildras synen på vänskap, från antiken till vår tid.

Under antiken för 2000 år sedan och även framåt var vänskapsidealet en personlig relation där parterna förde samtal med varandra för att tillsammans uppnå vishet. Men utöver att finnas mellan individer sågs vänskapen också ofta som något som syftade till något högre. Genom att hjälpa varandra till vishet kunde vännen tillsammans forma ett bättre samhälle eller visa på Guds egenskaper. Vänskap kunde ligga till grund för allianser och förhandlingar och påverkade på så sätt samhällsutvecklingen. Både i slott och koja sågs det som självklart att vänskapsförhållanden innebar tjänster och gentjänster, gåvor och gengävor, ömsesidig nytta och nöje.

Vänskap i våra egna liv behöver vi, men "vänskaplig lojalitet i det offentliga är däremot ofta en komplikation" skriver Österberg. När man läser hennes bok är det lätt att få känslan att vänskap genom tiderna i hög grad har påmint om vad vi i dag kanske skulle kalla för socialt nätverkande. Vare sig vi eller tidigare århundradens människor har förstås varit omedvetna om riskerna för korruption när vänskapen får för stor plats i de offentliga rummen, men det var först under början av 1900-talet som den alltmer började ses som något privat.

För många av oss idag kan vänskapen till och med vara en ren motsats till det offentliga. Det är från vännerna vi förväntar oss kärlek, ömhet och vänlighet, det är med dem vi känner oss behövda och trygga. Våra vännen är de vi delar historia och vardag med, enligt historikern Arne Jarrick. Vänskapen är trofast och empatisk, känner inte svek, är inte beräknande och tar inte slut utan vidare, sammanfattar Eva Österberg.

Så långt forskningens svar. Men nu är frågan: vad säger Uppsalaborna?



– Det som mina bästa vänner har gemensamt är att de känner mig och är intresserade av mig. De är de människor som jag skulle kunna berätta allt för, de är trofasta och några av dem har funnits där hela livet.

Ömsidighet är viktig för att vänskapen ska hålla. Ömsidigheten kan förändras över tid och det behöver inte vara något negativt. Vänner kan komma och gå. En vänskap kan ta slut och andra varar hela livet. Samtidigt är det omöjligt att dela livet med hur många som helst, så det finns nog en gräns för hur många nära vänskaper man kan härbärgera.

» Erik



– Jag har flera vänner som jag nästan bara hör av på telefon, genom att vi skriver eller följer varandra i sociala medier. Det fungerar bra, men visst önskar jag att vi kunde ses och kramas också. Ibland gör det faktiskt fysiskt ont i en just för att det inte går! Vi skriver brev till varandra också – riktiga, fysiska brev. Det är dem man blir allra gladast över att få.

» Hanna

– Jag har några få riktigt nära vänner som jag har stort förtroende för. De har funnits med länge.

Det är viktigt att det finns integritet och respekt, men gemensamma intressen kan också ligga till grund för vänskap. För mig är det så med musiken.

» Johan



– Det viktigaste med en vän är att personen är uppmärksam, lyhörd, klok, och inkännande. Riktig vänskap håller även om den drabbas av konflikter.

Mina bästa vänner är min man och en nära väninna, men det finns fler som står mig nära.

» Maria



– En riktigt bra vänskap kännetecknas av att man kan umgås och hjälpa varandra. Vänner utbyter erfarenheter, ger varandra hopp och lär varandra saker om livet.

» Ikupa

– Vänskap handlar om att bygga broar i stället för att bränna dem och att bygga broar i stället för murar mellan människor. Vänskap kan bara bli ett hot för den som inte står på stadig etisk grund. Själv är jag född i USA och har delvis växt upp i Taiwan. Nu bor jag i New York och många av mina vänner har flyttat till olika platser. Tack vare att vi kan hålla kontakten på nätet så är vi fortfarande goda vänner efter många år. Sann vänskap består även om avstånd och år kommer emellan.

– Det viktigaste hos en vän är medlidande, förståelse och tillit. Jag har vänner som jag litar på fullständigt. Min bror, till exempel. En del kanske skulle säga att familjen inte räknas när vi talar om vänner, men min bror är den person som bryr sig mest om mig och är mest involverad i mitt liv, så han är absolut min bästa vän.

» Kenneth

– Vänskap är som vilken relation som helst på det sättet att man måste ge den tid och engagemang och det krävs att man ger och tar i relationen. Om personerna inte strävar mot samma mål eller har samma engagemang kan vänskapen rinna ut i sanden. Samtidigt kan vissa vänskaper vara sådana att man ses väldigt sällan, men när man gör det är det som om ingen tid har gått sedan sist.

» Nicolina

– Vänskap är att bry sig om varandra. Jag har flera bästa vänner, det är främst min fru, och mina sex barn samt tolv barnbarn. Jag har även många väldigt bra vänner, utöver mina närmaste.

» Bo

DET GÄLLER ATT VÄLJA RÄTT SPEGLAR

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

Sociala medier är något som upptar en stor del av våra liv. Mycket är positivt men vi ser också att det är lättare att hata och vara skamlös när man kan vara anonym på nätet. Självklart vill ingen bli utsatt för näthat, men vi finns där på Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat ... Vad är det vi vill berätta och vilka relationer vill vi ha i cyberrymden?

– Vi människor söker bekräftelse på olika sätt och det är lätt att dras med i sociala medier som ger snabba belöningar i form av gilla-märker eller likes, säger Christina Hänström, psykolog.

Hon arbetar med relationer i både privatlivet och yrkeslivet och menar att vänner på nätet kan vara positivt och bra, men kan inte helt och hållet ersätta nära relationer i verkliga livet.

– Vänskap i mer traditionell mening består av en ömsesidig, långvarig relation som präglas av omsorg, tillit, respekt och förtroende. I fysiska, nära relationer har vi möjlighet att få mer empati, stöd och trygghet, säger Christina.

Hon menar att kvaliteten på känslorna har förutsättningar att bli bättre om vi också träffas. En riktigt nära relation kan vi inte skapa och upprätthålla enbart på nätet, den måste finnas i verkliga livet. Däremot kan nätvänner ge ett mer tillfälligt stöd och snabb respons. Möjligheten att vara anonym på nätet kan också underlätta att söka stöd för saker som i andra

sammanhang kan vara svårt att dela ansikte mot ansikte. Sociala medier överbryggas också avstånd och hjälper oss att hålla kontakten med vänner långt borta och ibland kan vissa av de relationer vi har på nätet vara av bättre kvalitet än dem vi lyckats skapa i vardagen.

– Många visar upp en perfekt bild av sina liv på nätet och får positiv respons tillbaka. Då kan det ta emot att bjuda hem människor till vardagsröran i verkliga livet, säger hon.

Koll på läget

Men varför vill vi visa upp en fin fasad? Christina menar att det framförallt handlar om två frågor; ”har jag koll på läget?” och ”hur ligger jag till i flocken?”. Vi vill inte bli utstötta, utan vara med och höra till eftersom vi evolutionärt är beroende av andra. På Facebook blir det extra tydligt, vi är ”vänner” med varandra och vi tillhör olika grupper. Vår självbild påverkas av speglingen i andra, det vill säga av den respons vi får för saker vi delar med oss av.

Råd Om du känner dig ensam, försök att ta kontakt med andra. Sociala medier kan vara en väg.

Om du har vänner i verkliga livet och/eller via sociala medier, fundera över vilka relationer som ger dig mest glädje och energi och odla dem.



– Väljer vi bra speglar, som verkligen bryr sig om oss, vilka vi är och hur vi mår, gynnar det vår självbild. Men vill vi få så många ”likes” som möjligt delar vi kanske inte med oss av vilka vi egentligen är och då blir vi inte heller sedda för dem vi är, vilket kan leda till en tomhetskänsla, förklarar hon.

Vi mår psykiskt och fysiskt sämre när vi är ensamma. Blir vi inte sedda bryter vi ihop till slut. Men det handlar om att bry sig om på riktigt, en ömsesidig omsorg, särskilt i stressade situationer.

– Stresshormonerna minskar vid sådana tillfällen om det finns en god vän i vår absoluta närhet. Bara att vår vän står på andra sidan en glasruta i samma rum ökar stresshormonerna jämfört med om personen sitter bredvid, vilket påvisar hur viktig den faktiska närheten är, säger Christina.

Gemenskap är grunden

Forskning visar att vara tillsammans med andra inte är något som förbättrar vår tillvaro, det är själva grunden för att vi ska må bra. Ändå tenderar vi att tillbringa allt mindre tid med andra människor. I USA har tiden man spenderar med sina vänner halverats på 20 år. Det finns naturligtvis flera orsaker till detta men det digitala sociala livet är troligtvis en bidragande faktor.

– Social isolering är livsfarligt. Det är till och med farligare än att röka och att inte motionera och då kan sociala medier vara en väg ut ur isoleringen och på sikt faktiskt rädda liv. Orkar eller kan man av olika skäl inte träffa andra människor kan sociala medier vara en första kontakt. Det är mycket bättre att ha sina vänner på nätet än att inte ha några alls.

För den som känner sig ensam

När du umgås med andra, var närvarande, tipsar Christina Hänström

kan sociala medier bli en väg ut ur isoleringen. Den som har en stor umgängeskrets bör kanske fundera över hur mycket tid man lägger på sina vänner i cyberrymden jämfört med dem som finns i ens fysiska närhet, men också kvaliteten på respektive relationer så att man kan odla dem som stärker en mest.

Var närvarande

Men att umgås på båda arenorna samtidigt är inget Christina förespråkar. Att träffas rent fysiskt gör att vi känner oss trygga och kan låta hjärnan vila. Då är viktigt att vi är närvarande och inte tittar i telefonen istället för på personen man har mitt emot sig.

– Samtidigt är det viktigt att inte vara dömande. Det här är ett mänskligt beteende idag och det är viktigt att stötta varandra på ett positivt sätt och inte komma med pekpinningar. Vi behöver vara förlåtande mot oss själva och andra, men man kan fundera över sitt eget användande. Hur använder jag sociala medier? Hur vill jag använda dem, säger hon.

– Som vuxna personer är det är upp till oss själva att avgöra hur mycket tid och energi vi vill lägga på sociala medier. Och vi behöver nog ständigt ställa oss frågan ”tillför de mer än de kostar?”, summerar Christina Hänström.



FRÅN STUDENT FLAK TILL ENSAMHET

Text Hanna Wallsten Foto Henrik Zetterberg



Många unga flyttar till Uppsala för att läsa på universitetet. En fantastisk tid i livet. Men också ofta en tuff tid i ensamhet. Sofia Diderholm är psykolog och verksamhetsledare vid enheten för studenthälsa vid Uppsala universitet. Hon möter många studenter som lider av ensamhet, på flera olika plan.



Många som studerar i Uppsala har kommit hit från annan ort. De har lämnat sina gamla gymnasiekompisar, eventuella föreningar och sin familj. Det är första gången de bor själva. Nu måste de börja om med allt, och det tar tid att bygga upp nära relationer. Terminsstart betyder att det finns en uppsjö av ordnade aktiviteter för de nya studenterna. Men även den som springer på den ena aktiviteten efter den andra kan känna sig ensam.

– FOMO, Fear of missing out, kan bli en riskfaktor. När man springer på allt kan man inte fördjupa sig i något. Istället upplever man bara stress och ensamhet, förklarar Sofia Diderholm.

Det stora utbudet av sociala evenemang blir ytterligare en sak som ska klaras av. Det sociala blir en prestation. Sofia Diderholm menar att studenter, och andra också såklart, behöver lära sig att trivas i sitt eget sällskap, för att sedan kunna välja vilka man vill umgås med och vad man vill göra.

– Ensamhet i viss utsträckning är bra, för att lära känna sig själv och komma fram till hur man vill ha sina vänskaper och relationer. Vi möter ofta unga som är rädda för att tacka nej. De tror att de inte ska få en ny inbjudan.

Farhågor och negativa förväntningar

Att vara ensam är något många skäms över. Studietiden ska vara fylld av vänner, fester och aktiviteter. Sociala medier gör också att alla ser allt som händer. Ibland vore det enklare att vara lyckligt ovetande, menar Sofia Diderholm.

– Och när du ser andra i din klass ha roligt tillsammans betyder det inte nödvändigtvis att du är bortvald. Många förväntar sig att de ska bli bjudna. Men för att komma med i ett sammanhang kanske du måste ligga på och fråga.

Samtidigt menar Sofia Diderholm att möjligheten att hitta vänner genom olika forum på nätet också minskar ensamheten.

– Det är lättare att få kontakt med likasinnade.

Många styrs av egna, inre farhågor i det sociala samspelet. Något som skapar onda cirklar, enligt Sofia Diderholm.

– Många utgår från att andra inte vill vara med dig. Eller att du ska bli avvisad om du frågar. Det är negativa tankar som inte alls behöver ha någon grund i verkligheten.

Dessa negativa förväntningar gör istället att omvärlden kanske uppfattar det som att du inte är intresserad.

Ensamheten går att bryta

Det finns olika typer av ensamhet men för alla finns det möjlighet att bryta den, om man vill, anser Sofia Diderholm.

Emotionell ensamhet innebär att du har många bekanta men ingen som känner dig ordentligt. Då måste du börja prata. Den som faktiskt är ensam, måste hitta sammanhang där hen kan träffa andra, fråga om någon vill följa med på en fika, gå med i en idrottsförening, teatergrupp eller något annat. Den som är väldigt blyg kan ta hjälp av nätet, där finns flera arenor där man kan träffa andra.

– Fundera på vad som passar just dig. Och kom ihåg att vi behöver olika saker för att bli lyckliga, poängterar hon. Alla behöver inte många vänner.

Studenthälsan hjälper många att bryta ofrivillig ensamhet.

– Vi märker att redan första samtalet brukar ge en skjuts framåt. Den som kommer till oss får framför allt höra att andra har liknande problem.

Efter första samtalet brukar studenten få med sig en enkel hemuppgift. Det kan till exempel vara att gå på en körövning eller fråga någon studiekamrat om den vill äta lunch.

– Att klara av något litet stärker väldigt mycket. Och de brukar bryta sin ensamhet ganska snart, säger Sofia Diderholm.

Vissa kommer till studenthälsan med svårare problematik. De har kanske upplevt mobbning eller lider av social fobi. Men det finns hopp för alla.

– Det är en livsuppgift att skapa ett socialt sammanhang. Den som varit mobbad eller utsatt har dåligt självförtroende från start. Det gäller att se sitt eget mönster och försöka att i lagom doser bryta det. Många är rädda för att bli avvisade och ensamma och törs därför inte fråga om de får hänga med på aktiviteter. Men jag brukar påminna dem om paradoxen i den rädslan; om du redan känner dig ensam, vad har du att förlora?

Alla behöver lära sig att trivas i sitt eget sällskap.



Webbtips

uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan
svenskakyrkan.se/upsala/universitetskyrkan-i-upsala



DE HAR HITTAT DET SOM HÅLLER

Text Hanna Wallsten

Foto Henrik Viberg, Åke Pettersson
och Annette Bohlin

Ewa och Lena har varit vänner i snart 40 år. Detta trots att de nästan aldrig bott på samma ort och knappt delar några intressen. De gillar att prata med varandra helt enkelt.

Eftersom Ewa Almqvist bor i Uppsala och Lena Sundquist bor i Mörsil, Jämtland, träffar jag de båda vännerna på Skype. När de får syn på varandra skiner de upp i varma leenden. De här vännerna är vana att umgås på distans.

Mycket vana.

– Vi har varit vänner i nästan 40 år men nästan aldrig bott i samma stad, konstaterar Lena.

– Vi har längtat efter den vardagliga kontakten i att bara kunna gå över till varandra och dricka en kopp te. Men det har blivit lättare nu, med smarta telefoner. Vi chattar och fotar våra tekoppar, säger Ewa.

Innan chatternas tid skrev de många brev.

– Jag tog fram lådan med Ewas brev idag när jag visste att vi skulle bli intervjuade. Jag har sparat de viktigaste, annars skulle de absolut inte rymmas i en låda! säger Lena.



Lena om Ewa

Ärlig, rolig och påhittig.



– Jag har satt in dina brev i en pärm, säger Ewa. I breven har de skrivit om allt från barnvagnsköp till yrkesval och relationer.

Men hur började alltsammans?

Jo, det började med EFS ungdomsforum (Evangeliska fosterlandsstiftelsen är en del av Svenska kyrkan) vid nyår sista året på gymnasiet. Där var både Ewa och Lena deltagare.

Hösten efter studenten skulle Ewa gå på bibelskolan på Johannelunds teologiska institut i Uppsala och när hon läste namnen på de andra studenterna hittade hon Lenas namn.

– Vi hade inte pratat så mycket med varandra på lägret men jag mindes att hon var trevlig. Och på Johannelund skulle man dela rum med någon. Jag tog en rejäl chansning och ringde till Lena och frågade om hon ville dela med mig, berättar Ewa.

– Och jag blev jätteglad att hon vågade fråga. Jag hade inte vågat. Så det var klart att jag sa ja! säger Lena.

De nyfunna vännerna hade väldigt roligt ihop. De kunde prata om allt möjligt. Och de piffade till det i det gemensamma rummet.

– Vi köpte en affisch som vi hade på väggen. När vi skildes åt efter året på folkhögskolan delade vi affischen i fyra delar, två var. På baksidan av bitarna skrev vi brev till varandra sedan, säger Lena. Lite fånigt men vi var unga, tillägger hon med ett brett leende.

Lena flyttade tillbaka hem till Umeå. Ewa reste till Israel och arbetade där i en termin.

Studier och yrkesliv förde vännerna till olika städer i Sverige. De gifte sig och fick familjer. Hela tiden höll de kontakt och när de sågs var oftast familjerna med.

– Lena gifte sig och fick barn före mig. När jag själv skulle få barn var jag väldigt nervös. Jag var rädd att jag inte skulle tycka om dem lika mycket som jag tyckte om Lenas barn. Men Lena gav mig många goda råd och var ett stöd. Idag har vi båda bra kontakt med varandras barn, berättar Ewa.

Hon tror att hennes barn litat mer på Lena än på någon annan i vuxenvärlden. När de bodde hemma ville de vara med när Lena kom på besök och än idag vill de gärna ses.

– Och jag är fadder till Lenas mellanbarn Arvid. Han var här för några år sedan och visade mig ett stort förtroende. Det gjorde mig stolt.

Lena och Ewas tre grundstenar för en bra vänskap

Det får inte gå för lång tid då man inte ses eller hörs. Dela allt från ett nytt jobb, en knöl i bröstet till en blomma som slagit ut här i trädgården.

Vi har varit vänner från tonårstiden till vuxenlivet och nu börjar vi åldras. Det är speciellt att ha delat så många år.



Man måste lita på varandra. Vi har på sätt och vis räddat livet på varandra flera gånger och kan lämna ut oss fullkomligt.

Vad gör er vänskap speciell?

– Vi har ju andra vänner men vi har nog varit lite fåniga och sagt att vi är bästisar, börjar Lena. Vi har varit vänner så länge. Från tonårstiden till vuxenlivet och nu börjar vi åldras. Det är speciellt att ha delat så många år.

– Och vi har delat många svåra saker, fyller Ewa i. Vi är båda skilda till exempel. Vi har pratat om sånt som vi skämts över. Jag kan inte minnas att vi blivit osams, men ibland har vi talat allvar med varandra. Vi säger vad vi tycker.

De hävdar att de aldrig varit osams. Men diskussionerna har ibland varit intensiva. Och röster har höjts.

–Vi har vår tro gemensamt och i stort sett samma värderingar, men några gånger har vi haft olika åsikter och då diskuterar vi hårt, tillstår Ewa.

Hur blir ni sams igen?

– Vi har alltid försökt förstå varandra. Det ser jag i breven, att vi frågar mycket, förklarar Lena.

För ett par år sedan uppfyllde vännerna en gemensam dröm: att resa någonstans tillsammans, bara de två.

– Vi hade svårt att komma loss, men det blev en underbar fem dagar lång charterresa till Mallorca, säger Ewa.

Lena ler igen.

– Du sa att du varit orolig för att vi inte skulle funka ihop. Det hade inte varit bara vi på länge.

– Ja, när vi ses är oftast våra familjer med.

Men oron var obefogad. De två kvinnorna passar ihop helt enkelt. Jag frågar vad de brukar göra när de ses. De funderar en stund.

– Vi pratar. Vi pratar och pratar och pratar, säger de i munnen på varandra.

När de ska försöka komma på gemensamma intressen måste de fundera igen.

– Lena sjunger mycket och lockar med oss andra, börjar Ewa. Och hon är en friluftsmänniska. Jag har åkt skidor en gång med Lena.

– Ewa gillar att fota och skriva. Hon rör sig i en helt annan värld än jag med många resor till stora städer. Och så gillar hon att spela spel. Jag spelar spel när jag träffar Ewa.

Men så kommer de på nåt:

– Lägga pussel! utbrister Lena.

– Då kan man prata samtidigt, konstaterar Ewa.

Man ska kunna skratta ihop och gråta ihop. Blir det bara gråt då orkar man inte i längden.



Ewa om Lena

Spontan, glad (det smittar) och djup.

SOM EN VÄN OM NATTEN

Text Boel Hössjer Sundman **Illustration** Johanna Kallin

Alla behöver någon att gå till.
En del går till sin farmor,
en del till sin kusin.
Men jag går till dig
för du är min vän.

De raderna ramlade jag nyligen över i en sliten bok med rubriken *Mina vänner*. Boken låg längst ner i en papplåda och finns kvar trots röjningar genom åren när mycket annat hamnat på tippen. En barndomsvän skrev. Vi var kanske tio år, och gjorde det mesta tillsammans. Sent på kvällarna satt vi uppe och delade hemligheter. Vi utforskade och testade gränser. Ja, så mycket att storasyskonen reagerade och tyckte att det fanns anledning att säga till.

Orden från barndomsvännen och den luggslitna boken från en annan tid berör och finns med mig när jag läser Johannesevangeliet, ur det tredje kapitlet. Det är texten till en av sommarens söndagsgudstjänster och handlar om en person som hette Nikodemos. Han var lärd, med stort ansvar i samhället och i den judiska gemenskapen. En natt söker han upp Jesus. Nikodemos är övertygad om att Jesus kommit med uppdrag från Gud, och att Gud är med Jesus på ett särskilt sätt. Nikodemos ställer frågor. Handfasta frågor som man bara vågar ställa till den man har förtroende för. Till den som inte tycker att man är fänig och dum. När Jesus säger att ”den som inte blir född på nytt kan inte se Guds rike” frågar Nikode-

mos storögt hur det går till när en gammal person föds på nytt. För det går väl ändå inte att som vuxen komma in i sin mammas mage en gång till?

Jesus verkar glad över sin frågvisse vän. Han säger att Nikodemos inte ska vara förvånad över att Jesus talar om att födas igen. Och för att förklara jämför Jesus med vinden. Vinden som hörs och som blåser hur den vill, utan att vi vet varifrån den kommer. För Jesus är det en bild av Guds Ande, som får fäste i en människas hjärta utan att vi kan veta hur det går till.

Det är som att tjuvlyssna på ett förtroligt samtal, den där natten då Nikodemos och Jesus talar med varann. Skratt och allvar. Tystnad och snabba ordväxlingar. Ett sånt där samtal där man känner sig förstådd för den man är, och där den andre ser och lyssnar med välviljans blick. Kanske är det den känslan som gör att kvällarna med min barndomsvän blir levande igen. Med ord förklarar Jesus trons innersta djup för Nikodemos. Men allra mest gör han det genom deras möte i natten. Tro som en relation där jag får vara mig själv och mötas av Guds ansikte, som en vän som lyssnar och ser mig.



DE TAR EMOT I BILDRIK KYRKA

Text Sara Bruggeman **Foto** Henrik Viberg

Att gestalta det vi inte kan se har i alla tider fascinerat och varit ett behov hos människan. Hur uttrycker vi vår tro? I sommar kan du bland mycket annat utforska kyrkan som en plats för dessa uttryck i Gamla Uppsala kyrkas utställning Tro i bild.

Lars-Åke Skagegård, turistansvarig i Gamla Uppsala, rekommenderar varmt kyrkan som utflyktsmål i sommar:

– Gamla Uppsala kyrka är en riktig juvel mitt i fornminnesområdet. I det 900 år gamla kyrkorummet finns en frid som ger tanken möjlighet att landa. Passa även på att göra en utflykt till de gamla kungshögarna.

De flesta av oss bär på inre bilder av Bibelns berättelser och händelser. Det kan vara bilder från Barnens bibel, gamla skolplanscher, tavlor, läroböcker och filmer. Bilderna hjälper oss att forma och se något som vi ibland inte kan sätta ord på. Lars-Åke berättar att även tolkningar ur ett yngre perspektiv finns representerade i utställningen.

Klass 2B från Gamla Uppsala skola har varit delaktiga genom att teckna och måla vad tro betyder för dem.

– Vi vill uppmuntra till eget skapande och lärande. Det finns en särskild barnhörna i kyrkan med ett fantastiskt altarskåp där de yngre besökarna kan ”leka kyrka” och prova att klä sig som präst eller biskop, säger Lars-Åke.

Tillsammans med Susanne Näslund, pedagog, kommer han att finnas på plats i kyrkan i sommar för att ta emot nyfikna besökare.

Utställningen Tro i bild pågår till och med den 17 augusti. Gamla Uppsala kyrka är öppen varje dag kl 9–17.



I kyrkorummet finns en frid som ger tanken möjlighet att landa. ”

ENLIGT MIG

Text Ulrika Knutson, journalist och författare

Foto Pär Nordlund

VÄNSKAPENS LOV En blå hyacint lägger jag på Lenas grav, och tänder en liten lykta. Det ser trevligt ut i vårkvällen. Lena var noga med effekten. Det rasslar belåtet från urnan, en famn ner i mulden.

Lena blev 53 år. Nu har jag min bästis i en urna. Hon springer inte bort, och dialogen är daglig. Fast hon lyssnar inte mera tålmodigt bara för att hon är död. Tvärtom hör jag oftare hennes sträva stämma nuförtiden – när jag har varit självupptagen, brutalt tidsoptimistisk eller gnällt i onödan. Men hon skratrar oftare också, så det jämnar ut sig.

I pigga böcker av självhjälpstyp jämför man ofta vänskap med kärlek, och vänskapen faller då ut som en Love Light. Vänskapen är tåligare, mildare, mera kravlös, påstår man. Det är inte min erfarenhet.

En vänskap värd namnet ställer krav, och ska vänskapen vara en ryggsäck att släpa på hela livet vill det till att den innehåller första hjälpen, och inte bara en trave tegelsten. Det finns, och har alltid funnits, ett krasst drag i vänskapen – lagen om ömsesidig hjälp.

När det krisar är vännerna outhärliga. En riktig vän lyssnar utan att hota. Men då gäller det att tidigare ha gjort sin värnplikt som tålmodig lyssnare, innan man själv börjar mala. Jämlikt känsloutbyte är ett konsthantverk. Varför står man ut med den enes gnäll, men inte den andres? Varför unnar man den ena framgång men inte den andra? Avund och svartsjuka är gift som vänskapen ska klara. Kravlöst är det inte.

Vänskapen som tillstånd gjorde sig påmind när jag för några år sedan satt och läste gamla brev i Kvinnohistoriska samlingarna på Göteborgs universitetsbibliotek. Arbetet resulterade i boken *Kvinnor på gränsen till genombrott* (2004). Det är ett grupporträtt av det tidiga nittonhundratalets pionjärer och rösträttskämpar, bland andra godsägaren Elisabet Tamm, läkaren Ada Nilsson, läraren Honorine Hermelin och författaren Elin Wägner.

Rösträttens pionjärer hade inte klarat sig utan vännerna. Och deras vänskap var tålig, men sällan mild. Den skakades av missämja då och då. ”Svartsjukans basilisk” hotade i kulisserna.

Men de lotsade sin starka vänskap över passionernas blindskär, in i ålderdomen. När Lisse, Honorine och Ada blev 80 plus startade de kvinnokollektiv på Fogelstad. Och detta var inte någon utopi, utan rent och skärt socialt skyddsnet.

I de gulnade breven från tjugotalet prasslar en konkret och påtaglig vänskap, rösterna har inte tystnat än. Ekonomiskt och socialt har det hänt oändligt mycket, men existentiellt står vi på samma fläck. Gud vare tack för de goda, tåliga och hjälpsamma vänner vi har fått, levande och döda.



GÄSTKRÖNIKÖR



Ny app för barn

Kyrkan är Svenska kyrkans app för barn i förskoleåldern. I den kan du besöka en kyrka för att bland annat tända ljus, hålla vatten i dopfunten och måla ett kyrkfönster.

I appen finns också tre korta filmer. Filmerna är cirka en minut vardera och handlar om en begravning, ett dop och en vigsel. I appens inställningar kan du välja vilken eller vilka av filmerna som ska visas i appen.

Sök efter Kyrkan i din smarta enhets programbutik. Appen är gratis!



All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen. Mer info kan du hitta på [svenskakyrkan.se/uppsala/sommar](http://svenskakyrkan.se/ uppsala/sommar)



Språkcafé hela sommaren

Över en enkel fika samtalar vi och tränar det svenska språket tillsammans.

Vi har öppet hela sommaren onsdagar kl 15–17. Salabacke-kyrkan, Lästmakargatan 7B.

Mer info

Ami Mattsson Dahlblom
på 018-430 37 27 eller
ami.dahlblom@svenskakyrkan.se



Fira kärleken i Gottsunda kyrka

Varmt välkomna på dop- och vigselfredagar i sommar i Gottsunda kyrka 6 juli, 20 juli och 10 augusti då du kan låta döpa dig eller ditt barn. Eller har ni tankar på att gifta er? Kom då ihåg att ta med giltig hindersprövning (som beställs hos Skattemyndigheten).

Präst och musiker finns på plats kl 14–17 i Gottsunda kyrka eller den lugna innergården. Efter en stunds samtal och förberedelser börjar sedan gudstjänsten. Efteråt finns kaffe och tårta för att tillsammans fira och dela glädjen.

Mer info

Otto Lindblad, präst, 018-430 38 31 eller otto.lindblad@svenskakyrkan.se

Boel Hössjer Sundman, präst, 018-430 38 10 eller boel.hossjer-sundman@svenskakyrkan.se

AKTU ELLT



Biblisk trädgård i Eriksberg

Runt Eriksbergskyrkan och inne på Atriumgården finns under hela sommaren en biblisk trädgård som är öppen för besök. Alla odlingar, träd och planteringar har direkta kopplingar till bibelställen och du kan enkelt gå en färdig meditationsvandring med hjälp av det häfte som finns att låna i kyrkan. Trädgården sköts ideellt av volontärer och är mycket uppskattad. Kyrkan håller sommaröppet onsdag–söndag 10–16 förutom söndagarna 24 juni, 8 juli och 22 juli. Enkelt café inne på atriumgården, torsdagar 12–15, 28 juni–23 augusti (ej 19 juli). Välkommen!



Kultur på domberget

Tornmusik med Linnékvintetten

Tisdag–lördag 26 juni–7 juli kl 12
ges tornmusik från balkongen enligt
medeltida tradition. Därefter kort
konsert inne i kyrkan.

Orgeltoner till lunch

Måndag, onsdag, fredag 23 juli–
10 augusti kl 12.30.

Turista på hemmaplan

25 juni–19 augusti visas domkyrkan
och museet Skattkammaren.
Mer info på uppsaladomkyrka.se

Stadsvandring

Domkyrkans historia och exteriör,
om husen runtomkring. 24 juni,
29 juli och 26 augusti kl 13.45.



Din gåva ger livskraft

Svenska kyrkans internationella
arbete stöder fritidsaktiviteter
för tjejer och killar i flyktingläger
världen om. Genom att samarbeta
i exempelvis ett fotbollslag lär de
känna varandra, vilket motverkar
konflikter och skapar en tryggare
tillvaro utan våld.

Swisha ditt bidrag till 9001223.



Våfflor i Gamlis och kaffe i Tuna

Tisdagar kl 12–15 under juli
kan du besöka våffelcaféet i
Kaplansgården vid Gamla
Uppsala kyrka. Njut av en kopp
kaffe och en våffla i Kaplansgår-
dens trädgård och passa på att
göra en utflykt i omgivningarna!
Om du är fikasugen även på
torsdagar så håller Tunabergs-
kyrkans torsdagscafé öppet
kl 13.30–15 hela sommaren.

[svenskakyrkan.se
/uppsala/program](http://svenskakyrkan.se/uppsala/program)

Allra senaste vecko-
programmet finner du på
vår webbplats.



Vad möter vi bortom vägkröken?

Den 24–30 juni arrangeras MC-Pilgrim, en resa med tid för eftertanke och
möjlighet att vara i nuet långt bort från vardagsbruset. Pilgrimsfärden som
omfattar sju dagar startar från Uppsala domkyrka för resa till Nidaros-
domen i Trondheim.

– Vi följer gamla pilgrimsleder och fina MC-vägar så gott det går. Att
resan har ett andligt innehåll är självklart. Den som söker naturupplevelser
kör inte i 100 kilometer i timmen. Vill du komma i kontakt med ditt inre
måste det få ta tid, berättar färdledare Curth Andersson.

Mer info

curth.andersson@gruppen.se och svenskakyrkan.se/uppsala/pilgrim



Konfa är mer än du tror

Fyller du 14 i år? Välkommen att
vara med i en konfirmationsgrupp
som startar i höst!

Läs mer på uppsalakonfa.se

Nästa nummer av Hopp ute i slutet av september

NÄR FOTBOLLEN BLIR LIVSVIKTIG

För barn och ungdomar på flykt betyder fotbollen glädje, gemenskap och hopp i en värld av oro och utsatthet.

GE EN GÅVA
SOM GER
LIVSKRAFT

Swisha din gåva till 9001223 eller
skanna koden med din swishapp.
PG 90 01 22-3 | BG 900-1223

svenskakyrkan.se/internationelltarbete



Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance