

HOPP.

Svenska kyrkan 

LIVET
KAN
BÖRJA



STOLT, GALEN OCH EXTRA ALLT

OM ONT OCH GOTT I FÖRFATTARSOFFAN

TEMA :
MÄNSKLIGT

MAGKÄNSLAN

KRUBBHISTORIA

NÄR FAMILJEN FÅR NY HUVUDPERSON



2018
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

GÖR SOM GUD BLI MÄNNISKA

Det är titeln på en bok som jag inte har läst, men frasen har ändå fastnat. Den dyker upp särskilt så här års när helgerna handlar om hur Gud blir människa.

Är vi fixa och färdiga som människor när vi föds? Eller är det något som vi tränar på att bli hela livet? Svaret är väl ja på båda frågorna – det är både och.

När barnmorskan lyfter upp den nyfödda bebisen så är det en hel liten människa. Och samtidigt finns det så mycket vi kan lära oss, livet igenom.

I det här vinternumret av Hopp finns flera berättelser om hur det är att vara människa. Stressat och pressat i skolan, säger några ungdomar. Oroligt i områdena där det varit skottlossning i höst, säger några präster. Omtumlande att bli förälder, både i Uppsala och i Betlehem. Och människors lika värde är de två författarna alldeles överens om.

Årets julklapp 2018 lär ska vara en secondhandpryl, något återvunnet. En människa är alltid en firsthand person, både enligt FN:s deklARATIONER och kyrkans traditioner. Fast vi är också ”återvunna” och det började redan när Gud blev människa i Jesusbarnet i Betlehem.

I alla tider och i alla religioner har människor försökt nå upp till Gud. Kristendomen berättar om hur Gud når ner, når ut och når in till människor. En Gud som är extra allt, till och med människa. Och det är verkligen inte enkelt att vara människa alla dagar – bloggaren Maria Lo Liljas hjälper många med sina ärliga ord om att vara extra mycket.

Tanken med tidningen Hopp är just att visa på vägar till hopp när det känns hopplöst, påminna om att kyrkorna runt om i Uppsala är allas våra mötesplatser, och att den här gången lyfta fram människovärdet. Vintern kan vara kall och rå i Uppsala, men det är bara vädret. Det är alla vi som bor i Uppsala som är staden, och våra hjärtan kan värma många människor.

Måtte 2019 bli ett medmänniskans år i Uppsala. En av våra tidigare ärkebiskopar, KG Hammar, skrev så här (kanske en bön att klippa ut och sätta på kylskåpet?):

*Vi ber för det nya året
för fred och rättvisa åt alla folk
för trygghet och försörjning åt varje människa
för kraft och mod åt de svaga
för medkänsla och vishet åt de starka
för fördjupad solidaritet mellan allt levande
för din närvaro i varje människas liv.*

God Jul och ett gott nytt år för alla människor i vår stad!

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 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



PLATS
FÖR ORO
OCH HOPP

SID 16

BONUSPAPPA
MED STORT
UPPDRAG

SID 18

SKA VI
KLARA
DET HÄR?

SID 4

VÄRLDENS HÄFTIGASTE YRKE SID 7

FÖRFATTARSAMTAL
OM MÄNNISKOVÄRDET SID 8

MED UTSIKT MOT FRAMTIDEN SID 11

JULEVANGELIET OCH KRUBBAN SID 20

AKTUELLT SID 22

INNEHÅLL
NUMMER
FYRA

MÄNNISKA,
PSYKFALL
OCH STOLT

SID 21



TUNNEL SEENDE OCH SVINDEL KÄNSLOR

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler

”Vad gör vi nu? Ska vi klara det här?” En eftermiddag i oktober gjorde Nils entré och blev omedelbart huvudperson i tillvaron för Carin och Jonas Gahm. De har just börjat vänja sig vid att tiden numera tycks stå stilla och att föräldrarollen kan innebära att det är lika nära till överväldigande oro som till superhjälte-känslor.

Natten efter det datum som beräknats för Nils födsel låg hans mamma Carin vaken och kände sig arg och obekvämt:

– Jag hade ont överallt men inte på rätt sätt, tänkte ”nej, det här kommer aldrig att hända” och undrade hur jag skulle stå ut med att vara gravid i två veckor till. Men Nils drog inte ut så värst på tiden när han kom till världen. Carin hade tydliga känningar på morgonen och efter en kontroll hos barnmorskan och några timmars väntan bar det av till förlossningsavdelningen vid tvåtiden. Två timmar senare föddes alltså Carins och Jonas första barn.

– Vi hann inte riktigt ställa in oss på vad som skulle hända, säger Jonas.

– Det kändes jättefint men det var samtidigt chockartat att det gick så fort. Under själva födseln tänkte jag inte så mycket på att det faktiskt skulle bli ett barn av det, minns Carin. Men sedan när han kom ... du skrattade åt mig!

– Jag har aldrig sett dig med så chockad blick, säger Jonas. Det var som att du skakade av glädje men ändå inte förstod någonting.

Allt bara släppte

– Jag hade haft tankar om att Nils inte skulle skrika när han kom ut, så det var en lättnad att han gjorde det, berättar Carin. Smärtan och allt det fysiska bara släppte. Nils var så fin från början, det såg nästan ut som att de hade putsat till honom.

– Jag hade förberett mig väldigt mycket på att vara den peppande partnern, men i och med att det inte blev så mycket förarbete före födseln så kände jag mig ... inte snuvad på det hela, men det var verkligen bara att hänga med, berättar Jonas. Jag blev jätteglad över att allt gick så bra som det gick och det var härligt att se på dig att allting verkligen bara släppte, hur axlarna sjönk ner och du blev lugn.

Frustration och total lycka

Carin och Jonas stannade en natt med Nils på förlossningsavdelningen. Dagen därpå steg de över tröskeln hemma, nu som en ny familj och, eftersom det hade gått så pass fort, fortfarande med ganska gott om energi. Men detta var ändå något helt nytt.

– Att komma hem kändes jättekonstigt, säger Carin. Det var liksom ”vad gör vi nu? Ska vi klara det här?”

– De första två veckorna gick vi lite som på moln. Sedan har det gradvis blivit fler och annorlunda skrik, behov och krav från Nils, säger Jonas. Det är lite mer ansträngande nu när det inte känns lika självklart vad han vill.

– Det är mycket känslor åt alla håll, säger Carin. På en och samma dag kan jag känna att jag är världens lyckligaste och samtidigt helt överväldigad av ansvar och oro. Jag går från ”det här kommer jag inte att klara av” till att känna mig som världens superhjälte! I början hade jag svårt att ta in något annat än Nils, men ju fler dagar som går desto mer börjar jag känna mig lite mer som mig själv och inse att det finns en värld runt omkring också.

Jonas instämmer i att tillvaron som förälder ofta går sekundsnabbt från frustration till total lycka. Eller tvärtom:



– Som pappa kanske jag inte alltid har de rätta medlen att trösta eftersom jag inte ammar, och därför kan jag stundtals känna en viss avundsjuka på Carin. Att diska och plocka i ordning hemma känns plötsligt som att jag bara latar mig ... Samtidigt förstår jag ju att det är så här det är nu. Jag får passa på att vara nära Nils på andra sätt så att jag också får den kontakten.

– För mig kom den stora förändringen i och med att Nils faktiskt föddes, säger Carin. Jag har inte vågat ställa in mig på att han faktiskt skulle finnas eftersom jag varit så rädd att något skulle hända under graviditeten. Jag vågade inte se det här framför mig, tillät mig inte att göra det. Det är kanske lite dumt men samtidigt också bra, för jag tror att det gjort att jag inte haft orealistiska förväntningar.

Förberedda på det jobbiga

– Jag kan faktiskt känna tvärtom, konstaterar Jonas. Det kanske har med min papparoll att göra att jag har förberett mig mer under resans gång? Jag har haft en bild i huvudet som visat sig stämma gan-

ska bra, även om det här är bättre än vad jag förberett mig på. De lyckliga stunderna hade vi nog inte riktigt föreställt oss på samma sätt, så de känns som ett stort plus. Carin och Jonas tycker båda att föräldragruppen de varit med i på mödravårdscentralen har varit en hjälp, liksom att delta i projektet *Känd barnmorska* som gör det möjligt att få hjälp och stöd av en och samma barnmorska både under graviditeten och vid förlossningen. Carin beskriver hur hon på ett positivt sätt "tvingats att tänka på vissa saker" och Jonas tror att ett skäl till att de mått så bra under resans gång är just att de var väl förberedda på det jobbiga.

Den nya huvudpersonen

Under hela samtalet ligger Nils i sin vagn förnöjt sovande. Han gör inte mycket väsen av sig för ögonblicket ("Lite fåordig, men det är väl åldern", skämtar Jonas) men har ändå helt och hållet blivit medelpunkten, den nya huvudpersonen som också delvis förändrar sina föräldrars syn på omvärlden.

– Även om jag inte tror att

någon av oss hade föreställt oss Nils så tydligt så kändes det ändå självklart när han kom. Det är lätt att tro att det bara är vi själva som varit med om detta, och ändå finns det så många andra föräldrar i världen, funderar Carin.

– Att höra nyheter som den om den försvunne pojken i Falkenberg har gjort ont i hjärtat även tidigare, men då kanske jag framför allt har känt för barnet. Nu känner jag så starkt för hela familjen som drabbas, för mamman ...

Omtumlande – och vanligt

Jonas konstaterar att han efter att Nils kom har fått mer respekt för sina egna föräldrar:

– Det är häftigt att så många varit med om samma sak. Att få barn är en omtumlande upplevelse med väldigt många känslor inblandade. Samtidigt är det ju helt enkelt livets gång.

– Det är så ... vanligt på något sätt! skrattar Carin. Samtidigt beskriver hon det som att tiden lite tycks ha upphört och förundras över hur så mycket kan hända på så kort tid. Väldigt mycket handlar om nuet – som föräldrar till ett tre veckor gammalt barn behöver inte framtidsperspektiven vara så långa för att svindelkänslorna ska komma:

– För mig räcker det med att tänka på att ta med sig Nils till släkten över jul, ler Jonas. Ibland kan jag sitta och bara stirra på honom och försöka lista ut hur han kommer att se ut när han blir större ... det är häftigt.

– Det går bara att tänka några år framåt, allt annat känns väldigt konstigt, säger Carin. Det har hänt så mycket under min egen livstid att jag nästan känner att jag inte hängit med i utvecklingen. Hur världen kommer att vara när Nils blir vuxen går inte ens att föreställa sig.



SKA JAG VERKLIGEN FÅ VARA MED OM DETTA?

Text Henrik Viberg Foto Privat

Karin Hellström, barnmorska, om ...

... yrkesvalet

– När jag var sexton år var jag med vid min bästa kompis förlossning. Jag blev fascinerad och tänkte att det här måste vara världens häftigaste yrke. I 25-årsåldern hade jag kvar min längtan och tog tag i barnmorsketanken igen och nu har jag varit barnmorska i tio år.

... det bästa med jobbet

– Det som är fantastiskt är att få vara med om förlossningen för någon av de kvinnor som jag redan träffat flera gånger. Då känner jag mig väldigt delaktig och kan tänka "ska jag verkligen få vara med om det här?". Vid själva födseln får jag ofta torka tårarna i smyg när föräldrparet blir känsllosamma och gråter, det går aldrig över.

– Efter tio år är jag fortfarande väldigt fascinerad av magar! Jag tröttnar aldrig på dem. Det är svårt att tro att det ligger en människa därinne. Detsamma gäller närheten, att människor jag möter öppnar sig och delar med sig av saker jag förstår att de inte berättar för någon annan, sådant som kommer ur deras innersta.

... det svåraste

– Vi barnmorskor märker att många är mycket oroliga och tror att något farligt ska hända. Då gäller det att hjälpa dem att hantera den oron och det är inte alltid så lätt.

– Jag tror att alla vi barnmorskor någon gång varit med om att en kvinna kommer in med värkar och ska föda, och så visar det sig att barnet inte lever i magen. Det är väldigt tungt men händer som tur är inte så ofta.

... om förändringar i tiden

– Det är tydligt att många blivande föräldrar vill ha kontroll och är rädda att tappa den. Oron kan handla om att mista kontrollen över kroppen, men också om att kanske få panik och hur andra i så fall ska uppfatta en. Många verkar bära på alltför höga prestationskrav, särskilt unga kvinnor. Det kan ha att göra med sociala medier och bilder som sprids av hur det perfekta livet ska vara.

... om att känna och förmedla trygghet

– Jag blir inte rädd när någon som ska föda visar att hon har ont, för jag vet att smärtan inte är farlig. Jag försöker hjälpa henne att känna att smärtan är en kraft som kan hjälpa till och som kommer att gå över.

– Jag är bra på att få kvinnor att känna sig trygga. Det är viktigt, för kroppen jobbar som allra bäst när vi känner lugn och trygghet. Är man spänd och rädd är det mycket besvärligare, då samarbetar inte hjärnan med resten av kroppen.

... om närheten i situationen

– Det är viktigt att nå fram till personen som ska föda. En förlossning är en väldigt speciell, intim och uppriktig situation både fysiskt och psykiskt. Kvinnor som ska föda säger oftast vad de känner och tycker. Därför kan jag ibland också få höra saker som inte är så snälla, men det bekommer mig inte, jag tycker att det är okej.

... om dem som sitter bredvid

– Jag kan ibland se att partnern som är med blir rädd och inte vet vad som händer och då är det viktigt att uppmuntra och bekräfta att allt är som det ska. Vissa par är väldigt samspelade och då uppstår en speciell känsla av att vi är tre som jobbar väldigt bra ihop. Andra partners är inte lika delaktiga och ibland beror kanske även det på rädsla. Det händer att någon sitter i ett hörn och läser tidningen eller håller på med telefonen medan kvinnan ligger där och kämpar. Då kan jag känna irritation – "hallå, hon behöver dig här!"





ATT SÄTTA ORD PÅ DET MÄNSKLIKA

Text Karin Andersson Lundkvist **Foto** Anders Tukler

Julen är den högtid när vi firar att Gud blir människa i och med Jesu födelse. Gud blir en människa bland andra, men vad innebär detta att vara människa? Elsie Johansson, en av våra mest folkära författare, och Mattias Lönnebo, präst i Gamla Uppsala församling och författare till flera barn- och ungdomsböcker, samtalar om vad det är som är mänskligt.

Många av Elsie Johanssons böcker behandlar frågan om människors lika värde och kampen mellan det onda och goda i ett ojämlikt samhälle. Mattias Lönnebos författarskap handlar också om en kamp mellan ont och gott. Hans böcker utspelar sig ofta i andra världar med andra slags varelser, men handlar ändå om relationer och etiska ställningstaganden som vi kan känna igen. Men vad är det som gör oss till människor?

– Människan är en art bland alla andra, men jämförelsevis har vi en högt utvecklad intelligens. Med

den följer att vi har ansvar för oss själva men också för vår sociala och globala miljö. Djur och växter kan inte ställas till svars för vad som händer med jordklotet, säger Elsie.

Mattias håller med och menar att människan även har ett moraliskt ansvar.

– En av de saker som kännetecknar oss människor är att vi kan tro och för mig handlar tro om relation. I kristenheten talar vi om kropp, själ och ande och alla delar hör ihop. När vi fokuserar på kroppen försummar vi de andra delarna. Idag pratar man

om att vi brister i existentiell hälsa, kanske handlar det om att vi försummat de olika delarna i att vara människa?

Människors lika värde

Ett samhälle där människor fokuserar på det individuella och saknar samspel med andra – kan det leda till att människan sätter sig själv i centrum och ser sig som mer värd än andra, trots att vi så ofta talar om alla människors lika värde?

– Självklart har alla människor ett lika stort individuellt värde. Däremot är människor olika på grund av den räckta omständigheter som format vars och ens liv, säger Elsie. Bakgrunden exempelvis.

Flera av hennes böcker beskriver ett samhälle där människor värderats utifrån utbildning, anor och pengar.

– Jag är född 1931 och växte upp i det gamla Fatigsverige, säger hon. Särskilt det unga släktet idag har svårt att fatta hur det verkligen var här hos oss för inte så länge sedan. Jag vill berätta om det och kanske inspirera till eftertanke.

Även om vi inte vill bedöma och jämföra andra gör vi det. Elsie menar att våra bedömningar oftast är slentrianmässiga och grundade på yttre kriterier.

– I varje människas liv finns en orsakskedja, säger hon. Utan att veta något om den bör man akta sig för att säga vare sig bu eller bä!

Mattias tycker att det egentligen inte går att jämföra människor och att vi absolut inte ska bedöma andra. Samtidigt möter han människor som upplever att de inte har något värde.

– Men det är komplicerade etiska frågor. Ska vi ha öppna gränser så att alla som vill kan komma hit, när samhället samtidigt måste fungera? Det är svåra frågor både vi och våra politiker har att hantera, säger han.

Är det kanske så att det ligger i människans natur att bedöma andra?

– Absolut. Vare sig vi tillstår det eller inte utvärderar och dömer vi alla vår omgivning, det tycks vara en urgammal instinkt. Men vi borde nog också ta oss tid för egoanalys, ställa oss själva mot spegel och vägg lite då och då, menar Elsie.

Den goda människan

De flesta vill ändå göra gott både för sig själva och andra. Men vad innebär det att vara en god människa? Vad är det vi förväntas göra?

– I Bibeln talas det om att se varje människa. Att fortsätta att försöka göra gott mot alla även om det är kämpigt ibland.

I kampen att göra gott kan det vara bra att stöta på motstånd ibland. Människor som uppfattas som besvärliga kan också leda till något positivt eftersom vi måste kämpa för att det ska bli bra i slutändan. Samtidigt är det viktigt att skilja på att vara god och att vara snäll.

– Javisst. Men ingetdera är skadligt, även om det bör finnas en nypa förnuft i snällheten också. Men generösa ska vi vara, inte minst med oss själva. Girighet avskyr jag! Den är förödande för hela mänskligheten. Den värsta av dödssynderna, anser Elsie.

– Många verkar tro att man inte kan slösa med bekräftelse av andra, som om den skulle ta slut, men så är det ju inte, säger Mattias.

– På gamla dar har jag satt i system att bekräfta andra människor när tillfälle ges, eftersom jag vet hur beroende jag själv är av att bli bekräftad. Ett vänligt ord på vägen. Ett leende. Lite beröm! Det kan man kosta på sig i vardagstillvaron. Och man blir inte fattigare av det, som du just påpekat, Mattias.

Alla religioner talar om vikten av försöka vara en god människa. Vad man får och inte får göra, vad som är rätt och fel. Regler kan bli till krav som sna-

Jag vill alltid förmedla ett hoppfullt budskap i mina böcker och hur viktigt det är att stå upp för goda värden.

Mattias Lönnebo



rare stjärper än hjälper någon att vara en god människa.

– Religion är ett svårt begrepp. Den kan vara ett andligt fångelse men det kan också vara tvärtom, andlig frihet. För mig handlar religionen om tron på försoning, kärlek och förlåtelse. Möjligen kan man säga att kravet är att vara öppen mot andra, men det handlar inte om att göra vissa saker för att bli godkänd, säger Mattias.

Tror på andlighet och ansvar

Tron och kyrkan spelade en stor roll i Elsie's liv när hon var ung. Hon blev frälst när hon var tio år och vikarierande söndagsskolefröken när hon var tolv. Men det var inte alla som gick i Jesu fotspår för att de tillhörde ett religiöst samfund, ibland var det tvärtom.

– Jag glömmet aldrig när en aktad företrädare för en frikyrklig församling kom inklivande i farstun när jag var liten. Mamma hade i samma stund ”Barnatro” med Lapplisa snurrande på vevgrammofonen och mannen sa med

ett försmädligt leende: ”Jaaaså – en hade väl aldrig trott att man skulle få höra en sån här bit spelas henne inte!” Som om vi vore syndare och hedningar.

Elsie saknar inte tro. Hon tror på andligheten. Och på människans ansvar och valmöjlighet. Allt finns inom oss, menar hon. Det onda såväl som det goda.

Men Else har ändå valt att lämna Svenska kyrkan. För henne är det en sanningsfråga.

– Men jag tänkte att jag skulle göra upp med Jesus någon gång. Kanhända skriva ett långt brev genom tid och rum? Jag beklagar honom djupt. Jag tycker så synd om honom! Han har blivit grovt utnyttjad av människors maktlystnad, använts för ändamål han aldrig i sitt liv skulle ha godkänt, säger hon.

Stå upp för goda värden

Och kanske är det just händelsen med Lapplisas ”Barnatro” som gav titeln ”Brorsan hade en vevgrammofon” till hennes första diktsam-

ling som sedan skulle följas av en rad diktsamlingar, barnböcker och romaner. Det var hennes behov av att nå ut med sina tankar, eller behov av att ropa som hon kallar det, som gjorde att hon började skriva.

– För mig är det viktigaste inte att få svar utan just att ropa. Att nå fram till någon. Jag är en enkel människa som fått gåvan att formulera mig språkligt. Men jag har alltid skrivit ur ett inre behov att förstå mig själv och därigenom andra. Aldrig för att bli rik eller berömd.

Behovet av att ropa har funnits kvar hos Elsie under hela hennes författarskap. Nu har hon inte skrivit på ett tag och vet inte om hon kommer att göra det heller.

– Men sluta ropa kommer jag aldrig att göra, säger hon. Kanhända handlar det djupast om bön ... Jag vet faktiskt inte.

Mattias skrivande handlar om att genom sin fantasi, förmedla berättelser med ett positivt innehåll till unga människor.

– Eftersom jag främst skriver för barn och ungdomar vill jag alltid förmedla ett hoppfullt budskap i mina böcker och hur viktigt det är att stå upp för goda värden. Jag skriver för att jag tycker att det är roligt och jag vill göra något kreativt där jag kan använda språket. Genom fantasin och sagor kan man skildra saker på ett väldigt tydlig sätt, avslutar Mattias.

STORPRESS

MEN LJUSA FÖRHÖPPNINGAR

Text Matilda Nilsson Foto Patrik Lundin



De är ambitiösa och engagerade, men mest av allt söker de efter tryggheten i livet. Tidningen Hopp träffar fyra Uppsalaungdomar ur smartphonegenerationen för att prata om deras livssyn.



Studenten **Camila Lacorazza** är 23 år och bor med sin sambo i Östhammar, samma stad som hon växte upp i. När hon var 8 år flyttade hennes familj från Adroque, en förort till Buenos Aires i Argentina, till Sverige. Hon är arvet efter en vacker kärlekshistoria. Hennes morfar är från Haparanda.

– Morfar var sjöman och träffade mormor i Argentina. Han försökte få henne att flytta hit, men hon var här i ett halvår och sedan blev det vinter.

I stället var det Camilas mamma som blev kär i Sverige. Att flytta hit blev en nystart för Camilas familj.

– Det var otryggt i Argentina då. Man kunde bli kidnappad på gatan. Jag minns från barndomen hur mamma fick följa med oss till skolan, säger hon.

Det var tungt att flytta från vännerna och kusinerna, men snart insåg Camila hur bra hon och hennes lillasyster hade fått det i Östhammar.

– Jag kunde cykla till skolan. Det var en hel värld av frihet, säger hon.

Nu läser hon Biomedicinska analytikerprogrammet i Uppsala.

– Jag har länge gillat naturvetenskap, medicin och biologi. Det är ju biomedicinska analytiker som till stor del tar fram diagnoser.

Hon är ledamot i kårstyrelsen och sitter i kårfullmäktige för Uppsala Studentkår, därtill är hon ordförande för studierådet för hennes utbildningsprogram. Hon jobbar även som labbassistent för Akademiska sjukhuset vid sidan av studierna.

– Jag är driven. Det tror jag man måste vara för att leva mitt liv, säger hon.

Camila är glad för det mesta. Men visst händer det att hon däckar i soffan på kvällen. På sociala medier ser det ut som att alla har så framgångsrika liv, men hon vet att bilden är falsk.

– Jag måste lära mig att säga nej och ta det lugnt. Men man känner stor press att prestera, att vara sitt bästa jag.

Egentligen är andra värden viktigare för Camila.

– Så länge jag är lycklig och min familj är lycklig, då är livet bra, säger hon.

CAMILA

Elliot Andersson, 17 år, drömmer om att bli journalist och vill göra reportage, grävande granskningar eller barnprogram.

– Jag har betyg över genomsnittet, men jag måste prestera för att hålla dem. Det blir en stress i sig, säger han.

Han känner igen pressen hos sina klasskompisar och han tror att prestationshetsen hänger samman med det nya betygssystemet. Som elev måste du alltid vara på topp.

– Ibland känner jag att det är svårt att komma i gång med en uppgift. Då kan det sluta med att jag bara ligger på sängen och inte gör något alls, säger Elliot Andersson.

Han bor i Södra Gottsunda med mamma, pappa och sin lillasyster. Han har en stabil familj och bra kompisar. Varje gång livet känns tungt reser han sig igen.

– Till slut sätter jag mig upp och börjar jobba och då går det fort att bli klar, säger han.

Elliot Andersson jobbar som vaktmästare i domkyrkan, sjunger i kör och är också engagerad som konfirmandledare för Svenska kyrkan. Han tycker om att diskutera trosfrågor med yngre tonåringar.


– Vissa saker, som att Gud skapade Jorden, det tror inte jag på, men jag vill tro att det finns något efter döden. Det hoppas jag att det finns, säger han.

När Elliot var några månader adopterades han från barnhemmet Nava Jeevan i Kolkata (tidigare Calcutta) i Indien. På senare år har han börjat fundera över sin biologiska bakgrund.

– Jag läste ett brev från barnhemmet nyligen och där stod så fina saker att jag började gråta, säger han. Det handlade om hur jag var på barnhemmet och om att de ville att jag skulle få en fin familj.

Elliot tror att han kommer att försöka ta reda mer om sina biologiska föräldrar när han blir vuxen. Men först ska han ta studenten. Han vill hitta någonstans att bo och ett jobb. Han tänker ta ett sabbatsår – och slippa betygshetsen ett tag.





Norea Normelli, 23 år, går på en av Uppsalas tuffaste universitetsutbildningar, Juristprogrammet. Hon är van vid höga prestationskrav.

– Det är nästan som att det är normaliserat att känna press. Det är nästan coolt att ha för många bollar i luften, säger hon.

Vid sidan av programmet läser Norea hållbarhetskurser på Centrum för miljö- och utvecklingsstudier, CEMUS. Nu i december åkte hon med en studentdelegation ned till Katowice i Polen för att gå på FN:s klimattmöte COP24.

– Jag vill se hur diskussionen och processerna går till, men det brukar också finnas många olika organisationer på plats och jag vill se om jag kan bidra med något.

Hon menar att juridiken behövs i klimatfrågan.

– Parisavtalet är inte juridiskt bindande i alla delar. Det finns inte heller några sanktioner för de som inte följer avtalet.

Ibland tycker hon att klimatfrågan är hopplös. Fler skogsbränder, höjda vattennivåer och fler översvämningar är några av de katastrofala följderna som kopplas till en varmare planet.

– Jag är fortfarande förhoppningsfull, men jag inser att jag inte kan göra allting själv. Det krävs samarbete mellan människor.

Norea är uppvuxen i innerstaden i Stockholm. Hennes mamma och pappa skilde sig när hon var 4 år och hon har nu flera bonussyskon och extra föräldrar. Hon flyttade många gånger under uppväxtåren. Det var jobbigt, men samtidigt blev hon stärkt av erfarenheten.

– Jag är ganska optimistisk. Jag har haft folk omkring mig som varit positiva och sagt att det blir bra i slutändan.

När hon behöver kraft söker hon det hos hästarna.

– Jag speglar mig själv i dem. Man måste sänka tempot lite när man är med djur.

När det kommer till kritan är egentligen hennes livsförhoppningar rätt enkla.

– Jag vill må bra och ha bra vänner omkring mig. Jag vill ha ett liv som jag trivs med.

Hon försöker också fundera på hur hon lever. Att välja tåget i stället för flyget och äta mer vegetarisk och närproducerat mat.

– Jag slänger aldrig mat till exempel. Men det är kanske för att jag är student och fattig, säger hon.

Ali Khan Hassanzadeh, 19 år, är en av de ungdomar som kom till Sverige 2015 från Afghanistan. Han känner ingen stress. Men han tänker mycket på sin framtid.

– Jag vill spela i landslaget i Sverige, säger han drömmande.

Han är UNIK:s bästa målskytt i herrlaget i division 5. Under året har han gjort 20 mål. Och laget har också engagerat sig för honom. I slutet av förra året riskerade Ali att bli skickad till Norrland. Då skapade UNIK:s Fotbollsklubb en namninsamling för att stötta Ali. Över 200 personer skrev under. Småningom kunde Ali flytta in hos en familj utanför Uppsala. Här vill han stanna.

– Jag kan inte bo i Afghanistan. Där är det fortfarande krig, säger han.

Han har väntat ett år och fem månader på besked.

– Jag kanske kan få uppehållstillstånd. Jag hoppas det. Då tänker jag fortsätta spela fotboll och skaffa jobb i Sverige.

Han saknar sin familj hemma i Afghanistan. De har ingen telefon så han kan inte ha kontakt med dem.

– Jag kommer från en liten by. Och jag har sett mycket krig. En kväll krigade de jättemycket och jag sa till mamma: ”jag kan inte bo här”.

Alis mamma blev inte glad över hans beslut, men han hade bestämt sig för att fly. Han passerade oräkneliga landsgränser, tog sig med båt, tåg och gick långa sträckor tillsammans med andra flyktingar.

– Vi sov ute på nätterna, vi frös och några grät. Vi kunde inte sova. Ibland tänker jag på den tiden och då blir jag fortfarande trött.

Efter 25 dagar var han framme i Sverige. Han söker detsamma som de andra ungdomarna: tryggheten i livet.

Unga är engagerade – och mår dåligt

Psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna ökar. År 2016 hade omkring 10 procent av männen i åldrarna 18–24 år någon form av psykisk ohälsa. Motsvarande siffra för unga kvinnor är 15 procent. Samtidigt har dagens unga en optimistisk framtidssyn. Över hälften av ungdomarna i åldern 15–24 svarade hösten 2017 att de ser positivt på framtiden. För två år sedan var andelen 29 procent. Ungdomarnas engagemang för samhällsfrågor växer också. Ökad jämställdhet mellan könen, miljö och klimat och ökade resurser till sjukvård och omsorg var de tre viktigaste frågorna för ungdomar 2017.

Källa: Ungdomsbarometern och Socialstyrelsen

Fotnot

Bara några dagar efter att intervjun gjordes fick Ali Khan Hassanzadeh ett tillfälligt uppehållstillstånd i Sverige.



ALI

VAD GÖR KYRKAN NÄR DET BRÄNNER TILL?

Text och foto Henrik Viberg



Sara Nilsson Edström

Måndag 8 oktober larmades vaktmästaren i Gottsunda kyrka tidigt på morgonen. Gottsundaskolan, granne med kyrkan, stod i lågor. Bara en stund senare fick Boel Hössjer Sundman, församlingsherde i Gottsunda, frågan om skolbarn och personal kunde få komma in och vara i kyrkan.

– Att vi fick frågan tror jag hör ihop med att kyrkan redan tidigare haft en roll i området, med kontakter och arbetsätt som funnits under lång tid. Det handlar om att hjälpas åt.

Tillsammans skaffade man fram mackor och frukt och i värmen inne på kyrktorget kunde elever, lärare och andra Gottsundabor genom fönstren se hur skolan brann. Whiteboard, papper och pennor ordnades fram för att de som ville skulle kunna sätta ord på tankar och känslor.

– Det har hänt mycket i Gottsunda det senaste året. Bilbränder och skjutningar skapar en orostämning och då är det självklart att kyrkan ska hålla öppet och vara en plats där det finns någon som möter och talar med en. Människors oro måste också få rymmas i gudstjänst och bön, menar Boel Hössjer Sundman.

Manifestation för ljuset

Att människor känner oro för sitt närområde är något som också Maria Aas Åhlén, präst i Sankt Pers kyrka vid Kvarntorget, har fått erfara under året som gått. I början av april skakades Kvarn-

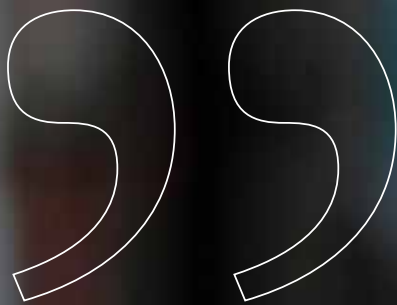
Bilbränder, explosioner och skottlossning. En skola som brinner ner.

Flera allvarliga incidenter som inträffat under 2018 och oroat Uppsalaborna har ägt rum vid kyrkor i bland annat Gottsunda, Kvarngärdet och Löten.

Vad kan kyrkan göra för att främja trygghet och samhörighet?

Människors oro måste få rymmas i gudstjänst och bön.

Boel Hössjer Sundman, Gottsunda



torget av en kraftig explosion och 19 augusti dödades en 17-åring alldeles i närheten. Skottlossning har vid flera tillfällen ägt rum både på Kvarngärdet och i närliggande Gränby.

– Jag tror att människor runt Kvarntorget har blivit mer uppmärksamma på vad som händer, säger Maria Aas Åhlén.

I samband med explosionen medverkade kyrkan vid en manifestation för ljuset. I höstas bjöd man in till en öppen cafékväll om Kvarngärdets framtid. Representer för kyrkan deltar regelbundet i de områdesmöten som hålls med föreningar och organisationer, och liksom i Gottsunda har kyrkan varit aktiv i arbetet med att få igång nattvandrargrupper.

– Det är lätt att vi vänjer oss vid allvarliga incidenter av det här slaget, men det får inte ske, säger Maria Aas Åhlén. En av kyrkans uppgifter är att försöka motverka det som skapar rädsla och oro i samhället. Det kan vi göra bland annat genom att bekämpa utanförskap och stärka familjer i att stötta sina barn och unga.

Dörrarna står alltid öppna

I samband med de plötsliga händelserna har Gottsunda och Sankt Pers kyrkor stått öppna för samtal, ljusständning och bön. Så var det också i Lötenkyrkan fredagen 9 november, när man fick veta att en ung man, som senare avled, skjutits på närbelägna Heidenstams torg under torsdagskvällen. Precis som i Gottsunda var det naturligt för personalen på von Bahrs skola bredvid torget att kontakta Lötenkyrkan, som alltid håller öppet under vardagar och är en självklar plats för många ungdomar att hänga på.

– Dörrarna står alltid öppna här, men den här dagen förstärkte vi, säger församlingsherde Sara Nilsson Edström. Vår ungdomsdiakon och jag besökte skolan under förmiddagen och livsmedelsbutiken vid torget fick köra sina leveranser via kyrkan eftersom platsen var avspärrad. Här var ett jämnt flöde med folk som ville komma och dela sin oro och förtvivlan över vad som hänt.

– I Lötenkyrkan satsas det mycket på att erbjuda plats för möten överhuvudtaget. Det är främst tack vare de många frivilliga som det är möjligt att ha öppet. Här finns EFS missionsförening där många ideella tillsammans tar ett enormt ansvar för att vara en levande kyrka. Det är det starka engagemanget som gör att kyrkan kan vara en tydlig aktör vid Heidenstamstorg. Samhörighetskänslan i området är påtaglig.

Finnas med där saker händer

Boel, Maria och Sara är alla överens om att kyrkan har en uppgift just när det gäller att stärka samhörigheten i samhället:

– Vi behöver vara med och skapa närmiljöer där människor vill röra sig och leva, säger Maria Aas Åhlén.

– Allvarliga incidenter skapar både engagemang och frustration i stadsdelen, menar Boel Hössjer Sundman. När det känns oroligt omkring en uppstår behovet att inte behöva vara ensam. Jag tror att människor uppskattar att kyrkorna är öppna och tillgängliga, men vi måste också röra oss utanför själva byggnaden och finnas med där människor samlas.

– Det är viktigt att finnas på plats där saker händer och att kunna förmedla hopp, på flera plan, konstaterar Sara Nilsson Edström.

EFS

Evangeliska fosterlandsstiftelsen, EFS, är en missionsrörelse inom Svenska kyrkan med rötter i 1800-talets folkväckelse. Lötenkyrkan är en av de samarbetskyrkor där EFS genom ideella och anställda har en stor del av ansvaret för gudstjänster och aktiviteter.

INGEN JUL UTAN BONUSPAPPAN JOSEF

Text Daniel Norqvist **Illustration** Johan Swärd

”Kan jag få ställa en fråga?” sa min vän. ”Vem skulle du låta skriva ditt cv om du skulle söka en ny tjänst?”

Jag funderade ett tag och svarade: ”Min familjeju-rist, eller min vän som är vd på banken.”

Jesus skulle nog inte ha svarat på samma sätt. Några av de som sedan fick berätta vad de hade fått vara med om när de gått sida vid sida med Jesus under hans vandring på jorden var enkla arbetarmän med världsliga brister. Svartsjuka, missunnsamhet och förtal färgade en del av deras vardag. Kanske var de till och med bland dem som mot slutet skulle förneka Jesus. Ändå blev det de som kom att skriva ned de allra viktigaste orden om hans liv, som framtiden sedan fick ta del av.

Om några dagar firar en del av oss jul med allt vad det innebär. Julen återspeglar budskapet som skrevs ned för över två tusen år sedan i evangelierna. Julen handlar om det glada budskapet och det är just vad ordet evangelium betyder.

Josef är en person som återkommit i mina tankar den senaste tiden. Vad spelar Jesus jordiska bonuspappa för roll i Bibeln? Någonstans kan jag tycka att vi har glömt bort honom där han står i stallets dunkla vrå, bland stinkande avföring och gammalt hö. Det lilla jag kan hitta om honom i Bibeln är inte mycket, men när jag gång på gång läser texten både före och efter Jesus födelse så inser jag vilken otroligt viktig roll Josef hade. Utan honom hade vi inte firat jul idag.

Att ängeln Gabriel talade till Maria vet nog de flesta, men att en ängel talade till Josef fler än tre gånger är det kanske inte så många som känner till. Gud använde Josef för att ge Maria och det lilla Jesusbarnet det skydd de behövde för att Jesus skulle kunna uppfylla de tusenåriga profetierna som uttalats i Gamla testamentet.

Josef var en trogen tjänare som verkade i det fördolda. Han var mänsklig på så sätt att han tvivlade, men trots hans tvivel både på Maria och på att han gjorde rätt fick han uppdraget från Gud. Gud talade

gång på gång till honom genom så väl höga som låga personer i samhället. För Josef blev vandringen med Gud en prövning som berörde både ande, kropp och själ. Samtidigt som han tvivlade så trodde Gud på honom.

Att det finns människor i Sverige som lever i nöd, saknar mat för dagen och säljer sina kroppar för att överleva är ingen nyhet. Vi lever i ett samhälle som döljer någonting bakom sin välpolerade fasad. Jag inte bara tror utan vet att Gud behöver oss alla för att kunna göra förändring. Vi är pusselbitar i den större bilden och får vara en del av Guds plan och ett redskap i hans byggande av relationer.

Det är i det lilla som stora under sker. Ibland kan man uppleva att det man bidrar med inte är tillräckligt, men för Gud handlar det inte om att prestera utan att vara trogen i det lilla precis som Josef var. Gud talar idag genom att visa på den nöd som finns runtom i vår värld men även utanför vår husknut.

Gud lägger stora uppdrag i enkla människors liv för att på så sätt kunna sprida vidare sitt budskap till nästkommande generation. En generation som ännu inte har fått höra rösten som viskar i vinternatten om morgonstjärnans ljusa framtid.

Att lyssna till Guds röst handlar om att se möjligheter i mötet med människor, utan förutfattade meningar. Att se till människans inre och tro på något du ännu inte har fått uppleva.

Att tro på Gud handlar lika mycket om att flytta på berg som att gå över dem, att se utmaningen och vad som döljer sig där bortom. Att efterlikna Gud är att vara människa precis som Josef eller Jesus Guds enfödde son som föddes för två tusen år sedan. Jesus är den julklapp Gud gav oss för att våra liv skulle få del av någonting större i evigheten.

Men jag tror inte att det slutar där, Gud talar till oss än idag. Det gäller bara att vi lyssnar till honom precis som Josef gjorde. Gud kan tala genom andra människor, genom drömmar och genom sina ord som är nedskrivna i Bibeln.

Om Josef

Matteusevangeliet 1:18–25, 2:1–23
Lukasevangeliet 2:1–20, 2:41–52

Morgonstjärnan

I Uppenbarelseboken 22:16 talar Jesus om sig själv som den strålande morgonstjärnan.



what would Jesus do?

MAKE NO WAR

PEACE

Julevangeliet

H 20 | 20

Luk 2:1–20

JULKRUBBANS HISTORIA

Text Mårten Löfgren

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 härbärget.

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.

Den första julkrubban var en levande julkrubba. I en grotta utanför den italienska bergsstad Greccio iscensatte den helige Franciskus julen 1223 en julkrubba med levande människor och djur. Hans ordensbröder fick tysta agera herdor, Josef och Maria. "I grottans ljusdunkel firade bröderna och ortsbefolkningen Den heliga julnattens mässa runt krubban", skriver Ewa Bigestans (*Julkrubbans historia*). Franciskus ville rikta folks uppmärksamhet mot Kristus istället för mot världsliga ting. Den dåvarande påven gav sin välsignelse och det dröjde inte länge förrän skicket spred sig till hela Italien. Pantomim med levande människor och bråkande får ersattes med tiden med statyer av trä.

Men det finns också svenska exempel på ett slags levande julkrubba. I det gamla svenska bondesamhället drog unga män runt från gård till gård som stjärnsångare, som med sång och dramaturgi levandegjorde berättelsen om de tre vise människors vandring för att hylla det nyfödda Jesusbarnet. En sång som ofta förekom var Staffansvisan och stjärnsångarna lever kvar som våra tiders stjärngossar. Fortfarande förekommer stjärnsång på några platser, bland annat på Möja i Stockholms skärgård.

Eiffeltorn och alplandskap

Till Sverige kom julkrubban via katolska kyrkan på 1800-talet. Det gjorde att det inom Svenska kyrkan till en början fanns en stark skepsis till julkrubban, även om seden med krubba i hemmen började ta fart i välbärgade svenska hem i slutet på 1800-talet. Krubborna i hemmen kunde utöver den heliga familjen och herdarna innehålla både det och det andra, som Eiffeltorn och alplandskap.

1906 tog Ersta diakoni det djärva steget och lät uppföra en julkrubba. Krubban finns fortfarande att beskåda varje advent och jul i Erstas kyrka. Erstas julkrubba blev mycket omtalad och snart började seden spridas i Svenska kyrkan. Till en början placerades julkrubbor i Svenska kyrkans församlingshem, innan julkrubban på bred front tog sig in i själva kyrkobyggnaden på 1950-talet.

I många av våra kyrkor i Sverige samlas nu varje julafton människor kring julkrubban och hör prästens ord om julevangeliet, så också i Uppsala.



Foto Adobe Stock



Foto Unsplash

ENLIGT MIG

Text Maria Lo Liljas, skribent och bloggare

Foto Sara Bruggeman

EXTRA MYCKET MÄNNISKA Jag är ett psykfall. Efter tre inläggningar på psyket och tjugo elchocker tycker jag att jag har kvalificerat mig för den titeln. Ja, kvalificerat! Jobbet som psykfall är inte för vem som helst; det är en avancerad lindans med mycket bristfälligt skyddsnät. Faktum är att om det inte vore så skamligt skulle jag vara mer stolt över att jag är ett psykfall än över att jag också råkar vara docent.

Folk fattar sällan vilket hårt arbete psykfallen utför. När jag har en dålig dag och hasar till Hemköp i mjukisbyxor och otvättat hår ser det kanske ut som att jag tappat fotfästet. Men jag är överhuvudtaget inte ute och går. Jag har slungats ut på djupt vatten och där är förmågan att gå fullständigt överflödig. Rullator och rejäla skor hjälper föga, för i mörkervattnet finns inget att ta spjörn emot. Det som krävs är förmågan att uthärda. Att fortsätta vara när allt runtomkring släcks ner.

Jag jobbade i korvkiosk när jag var tjugo. Rutinerade kunder beställde korv med "extra allt". Extra bostongurka, räksallad och allt vad det var. Så är det med psykfall också. Extra allt. Ett psykfall är människa extra allt.

När jag tittar tillbaks på den tid då jag balanserade musikfestivaler, forskningsrapporter och barnkalas på vänsterhanden känns det som att jag måste varit nån slags övermänniska. Jag orkade ju hur mycket som helst! Men en sak slapp jag: mitt existensberättigande behövde jag inte tänka på. Det kommer psykfallen inte undan. Det gör ingen som slängts i mörkervattnet.

GÄSTKRÖNIKÖR

När jag kommer hem efter tre månader på psyket väntar livsfrågorna, nånstans i högen av räkningar som samlats på hallgolvet. Genomborrande, magkramande, utmattande. Efter alla bakslag återstår bara en spillra av det som förr var jag (nödtorftigt sammanhållen av piller och dåliga TV-serier). Så tänker jag och sjunker ihop framför räkningarna. Frågar mig: Är misslyckandet min nya titel, ältandet mitt nya jobb? Finns det egentligen någon poäng med mig? Alls?

Goddag livsfrågor. Hej på dig existentiell ångest. Här finns inga scheman att fylla, inga tårtor att baka i skarven mellan sammanträden och gympass. Inte ens några svar finns att klura ut – här finns bara val. Livsavgörande val till råga på allt. Existentiell ångest drabbar förstås alla, oavsett om du är ärkebiskop eller vaktmästare. Men som psykfall läser du överkursen: det är existentiell ångest extra allt. Du sitter på badrumsgolvet med pillerburken i handen eftersom ingenting längre berör. Ingenting väcker din vilja att le, smaka, smeka eller ens gråta. Allt är olust, motvilja och tomhet. Du kommer inte undan. Du måste välja: Är livet värt att vara i? Är jag värd att leva det?

Tänk då alla fantastiska mörkersimmare och mentala atleter som i den stunden faktiskt svarat ja. På ren trots. Som fortsatt andas. Den plats de strandat på är så död att döden själv gett upp andan, och de tar den möjlighet som återstår – de kapitulerar inför livets envisa fortsättande.

Ärkebiskop, mörkersimmare, vaktmästare, människa: Är du stolt?

Det är jag.





Vi sjunger julen ut

Var med i en musikalisk julgransplundring där vi tillsammans sjunger jultidens traditionella psalmer och sånger. Musikgudstjänst med Uppsala domkyrkokör, Linnékvintetten och Ensemble Fenix. Johan Tenstam, tenor. Andrew Canning, orgel. Dirigent: Milke Falck. Präst: Kristin Windolf. Fri entré, kollekt. Uppsala domkyrka, 13 januari kl 18.



Tack till dig som är medlem och volontär

Ditt medlemskap betyder mycket för många. Som medlem i Svenska kyrkan stöttar du samhällets mest utsatta både i Sverige och världen. Du bidrar också till att vi kan besöka gamla och ensamma, ett rikt kulturliv med körer och musik och vårdandet av kulturarvet. svenskakyrkan.se/upsala/medlem

Vill du vara med och hjälpa till – anmäl dig som volontär

Som volontär kan du göra skillnad, både för andra och dig själv.

Du kan välja att göra en engångsinsats eller engagera dig mer regelbundet. Vad intresserar dig? Vilka erfarenheter kan du dela med dig av? svenskakyrkan.se/upsala/volontar



Rörligt för kropp och ande

Från februari 2019 leder pedagogen Laurel Wakeman gruppen Kropp, rörelse och andlighet i Sunnersta kyrka. Gruppen är öppen för alla och kommer att mötas från och med 3 februari kl 16.30–18.30 efter gudstjänsten kl 15, varannan söndag till mitten av maj.

– Kroppskännedom har avgörande betydelse för vår självkännedom, vår hälsa, vår relation med omvärlden och även vår relation till och kommunikation med Gud själv, säger Laurel Wakeman.

AKTU ELLT



Familjefestligt i januari och februari

Sankta Maria kyrka bjuder in till julfest på trettondagen 6 januari. Det börjar med gudstjänst för stora och små kl 10. Därefter blir det dans kring granen och besök av jultomten. Lördag 9 februari blir det sedan öppen lördag med café och dockteater för de yngsta 10–12 i Sankta Maria kyrka. Föreställning: ”Törnrosa” med Teater Tummeliten.

I Eriksbergskyrkan är det fritt fram för alla som vill säga hej då till julen söndag 13 januari kl 14. Fika, andakt och dans kring granen står på programmet. svenskakyrkan.se/upsala/familj-barn-ungdom



En flicka är född

Vi kan aldrig acceptera att flickor föds in i förtryck och orättvisor – bara för att de är flickor. Att fattigdom och normer gör att flickor får sämre möjligheter till utbildning, sjukvård eller försörjning. Att de utsätts för sexuellt våld eller könsstypning. Eller att flickor får äta sist och minst.

Det är en ständig kamp om liv och död, som vi måste ta tillsammans. I årets julkampanj har vi den stora möjligheten att tillsammans kämpa för att ingen flicka ska hotas, utnyttjas eller kränkas. För varje barn är skapad till Guds avbild och har samma värde – oavsett kön.

I Svenska kyrkans julkampanj, som pågår från första advent 2018 till trettondedag jul 2019, samlar vi in pengar till Svenska kyrkans internationella arbete - för varje människas lika värde och makt över sitt eget liv.

Swisha din gåva till 9001223.

Tack!

svenskakyrkan.se/julkampanjen



All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen. Se hela julens program på svenskakyrkan.se/uppsala/jul



Funkisgudstjänst för små och stora

Söndag 10 februari kl 10 i Tunabergskyrkan hålls en gudstjänst med temat ”Ge mig en plats där jag kan växa”. Den är speciellt utformad för och med små och stora med funktionsvariation – med upplevelse, bildstöd, sång och musik. Toppenkören från Fyrisgårdens fritidsverksamhet, kyrkans särskolekonfirmander och deras unga ledare medverkar. Efter gudstjänsten serveras pannkakor. svenskakyrkan.se/uppsala/gamlauppsala



Torsdagscaféet och Lunch i gemenskap

På många håll i Uppsala ordnas dagledigträffar i veckorna för att ge tillfälle till nya möten och bryta ensamheten. Tunabergskyrkan och Sankt Pers kyrka är två av de platser där det finns möjlighet att träffas på vardagarna.

svenskakyrkan.se/uppsala/motesplatser

Tunabergskyrkan

I Tunabergskyrkan står *Torsdagscaféet* öppet från 10 januari kl 13.30-15.00 varje torsdag.

Sankt Pers kyrka

Vid *Lunch i gemenskap* serveras varannan måndag traditionell husmanskost, tillagad av diakon Daniel Norqvist. Alla som vill ha en uppgift i köket är välkomna från kl 9.30 och framåt och kl 10 är var och en välkommen. Start 7 januari 2019.

EN FLICKA ÄR FÖDD

#ENFLICKAÄRFÖDD

Varje dag föds flickor in i förtryck och orättvisor. Det kan vi inte acceptera. Flickor ska aldrig nekas, kränkas, hotas, utnyttjas eller tvingas – bara för att de är flickor. Ge en gåva och ta ställning för varje människas lika värde och makt över sitt eget liv.

PG 90 01 22-3 BG 900-1223

svenskakyrkan.se/julkampanjen

SWISHA
DIN GÅVA TILL
900 12 23
TACK!

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance